**《宅家情绪诊疗室》拓展资源**

****目录：****

****一、《情绪控制力》心理测试****

1. **情绪ABC理论**

**三、《最厉害的人，是能控制自己情绪的人》**

**四、《稳定的情绪，是最好的教养》**

****一、《情绪控制力》心理测试****

你能很好地控制你的情绪吗，你知道如何正确发泄情绪吗？请做以下测试题，每题共有三种选择，即：A.同意（1分） B.部分同意（2分） C.不同意（3分）。将每题选择对应的分数相加，便可以看到情绪控制力测试结果。

1.人应该从不或极少发泄情绪。

2.要避免发泄愤怒情绪，因为绝大多数人会将其误解为仇恨。

3.宁愿掩盖对朋友的愤怒情绪，也不要冒失去朋友的危险。

4.没有人能够靠发泄情绪在争论中获胜。

5.宁愿自己解决心中的怒火，也不向别人倾诉。

6.遇到不好的情况时发怒，是不成熟或不高尚的反应。

7.你正对某个人发泄情绪时，处罚对方可能是不明智的行为。

8.愤怒不断高涨，只会将事情弄得更糟糕。

9.情绪不好时，应该尽量掩饰，因为发怒会让一个人出丑。

10.当你对亲密的人感到愤怒时，应该以某种恰当的方式表达出来，尽管这样做会使你很痛苦。

**《情绪控制力》心里测试标准**

**1.测试得分在10～16分的人**

　　你必须承认你在情绪的操控和发泄方面还存在严重的不足，因为你不懂得如何处理和表达自己的情绪，从而改善与周围人的关系。或许你的内心已经感受到了蓄而不发的不良情绪给自身或朋友带来的烦恼，但你仍旧不懂得如何去改善，常常表现为情绪失控。因此，请记住，正确表达出你的内心情绪，哪怕是愤怒，这都胜于将一切深埋在心底或者事后幻想以及后悔等。因为如果你一直强忍着不发泄出来，触及到底线的时候你的情绪集中爆发，到时候无法控制场面。

**2.测试得分在17～23分的人**

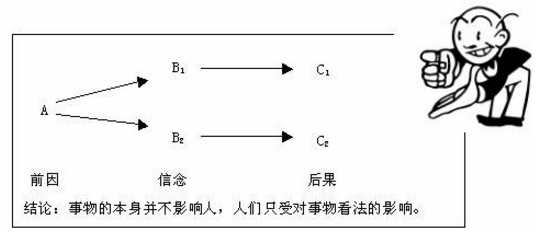
　　你对怎样表达、发泄不良情绪和使不良情绪烟消云散以及这样做的道理都有一定的理解和掌握，但你对于情绪的操控和发泄仍然存在不足，不过还有改进的空间。当你无法控制自己的情绪时，你会采用转移注意力，深呼吸等方式让自己恢复平静。但是想要很好地调节好自己的情绪，你还需要掌握一些科学的方法。　　**3.测试得分在24～30分的人**

　　你是懂得如何更好地表达和掌控自己情绪的人，虽然你自身也存在一些不良情绪，但你总是能够正确地将之发泄出来。另外，你还懂得如何利用自身的情绪发泄去改变他人的情绪，当别人情绪失控的时候，你能够让自己的情绪感染对方，让对方慢慢地恢复平静，冷静地处理目前的问题。

1. **情绪ABC理论**

情绪ABC理论(ABC Theory of Emotion)是由美国心理学家埃利斯创建的。埃利斯认为正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念久而久之，还会引起情绪障碍。

在情绪 ABC理论中：A表示诱发性事件。B表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释。C表示自己产生的情绪和行为的结果。



如图中，有前因必有后果，但是有同样的前因A，产生了不一样的后果C1和C2。这是因为从前因到结果之间，一定会透过一座桥梁B，这座桥梁就是信念和我们对情境的评价与解释。又因为，同一情境之下（A），不同的人的理念以及评价与解释不同（B1和B2），所以会得到不同结果（C1和C2）。因此，事情发生的一切根源缘于我们的信念、评价与解释。

**常见的不合理信念**

1.自己应比别人强，自我价值过高；

2.人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；

3.有价值的人应在各方面都比别人强；

4.任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；

5.一个人应该担心随时可能发生灾祸；

6.情绪由外界控制，自己无能为力；

7.已经定下的事是无法改变的；

8.一个人碰到的种种问题，总应该都有一个正确、完满的答案，如果一个人无法9.找到它，便是不能容忍的事；

10.对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；

11.逃避挑战与责任可能要比正视它们容易得多；

**不合理观念的特征**

依据ABC理论，分析日常生活中的一些具体情况，我们不难发现人的不合理观念常常具有以下三个特征。

一是绝对化的要求：是指人们常常以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”、“想要”等绝对化为“必须”、“应该”或“一定要”等。例如，“我必须成功”、“别人必须对我好”等等。这种绝对化的要求之所以不合理，是因为每一客观事物都有其自身的发展规律，不可能以个人的意志为转移。对于某个人来说，他不可能在每一件事上都获得成功，他周围的人或事物的表现及发展也不会以他的意愿来改变。因此，当某些事物的发展与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

二是过分概括化：这是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，它常常把“有时”、“某些”过分概括化为“总是”、“所有”等。用艾利斯的话来说，这就好像凭一本书的封面来判定它的好坏一样。它具体体现在人们对自己或他人的不合理评价上，典型特征是以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。例如，有些人遭受一些失败后，就会认为自己“一无是处、毫无价值”，这种片面的自我否定往往导致自卑自弃、自罪自责等不良情绪。而这种评价一旦指向他人，就会一味地指责别人，产生怨忿、敌意等消极情绪。我们应该认识到，“金无足赤，人无完人”，每个人都有犯错误的可能性。

三是糟糕至极：这种观念认为如果一件不好的事情发生，那将是非常可怕和糟糕。例如，“我没考上大学，一切都完了”，“期末考试没考好，我再也不是好学生了。”这种想法是非理性的，因为对任何一件事情来说，都会有比之更坏的情况发生，所以没有一件事情可被定义为糟糕至极。但如果一个人坚持这种“糟糕”观时，那么当他遇到他所谓的百分之百糟糕的事时，他就会陷入不良的情绪体验之中，而一蹶不振。

因此，在日常生活和学习中，当遭遇各种失败和挫折，要想避免情绪失调，就应多检查一下自己的大脑，看是否存在一些“绝对化要求”、“过分概括化”和“糟糕至极”等不合理想法，如有，就要有意识地用合理观念取而代之。

**三、最厉害的人，是能控制自己情绪的人**

张飞之死，其实很憋屈：他不是在战场上慷慨赴死，而是被自己的情绪杀死了。听到好兄弟关羽被害，他就抑制不住哀伤，随后借醉鞭打士兵，要他们日夜赶造兵器，想要马上为兄弟报仇。最后，两名部下忍无可忍，只好趁张飞醉酒时，将他刺杀在军营里。没人否认张飞能力很强。但能力这么大的人，最后却得不到一个理想的结局。控制不住自己情绪的人，其实能力再强也无济于事。

现代跟古代当然不一样。古人优秀如张飞，不懂管理情绪至少还可以上沙场杀敌，只不过结局不一定好。现代不讲暴力讲脑力，如果让感性情绪控制了理性思维，有可能连混下去都难。真正优秀的人，以做事为主，伤害大局的情绪摆在一边。控制情绪，才能成就人生。

真正聪明人是怎样的?如果你是对的，你没必要发脾气；如果你是错的，你没资格发脾气。这才是真正的智慧，可惜大多数人没有想透彻。人只要心态好，凡事就会好。人的一生都在学做人，不管是士农工商，各种人等，只有学习才有进步。  
 能干的人并不是没有情绪，他们只是不被情绪所左右。“怒不过夺，喜不过予”，源于内在的自信与魄力。情绪易于波动、喜怒易形于色的人，与其说是坦率，不如说是缺乏内心的历练。在该隐忍的时候隐忍，在该爆发的时候爆发，是一个人成熟的标志。

再控制不住情绪，也要学着控制。林肯做总统的时候，陆军部长向他抱怨受到一位少将的侮辱，林肯建议对方写一封尖酸刻薄的信作为回敬。信写好了，部长要把信寄出去时，林肯问：“你在干嘛？”“当然是寄给他啊。”部长不解地问。“你傻啊，快把信烧了。”林肯忙说：“我生气的时候也是这么做的，写信就是为了解气。如果你还不爽，那就再写，写到舒服为止！”心里产生负面情绪，需要疏导发泄，像林肯就用了写信的方法。

中国古人的境界要高一点，比如孔子，直接就是“恕”字待之，恕己恕人。做不到这么高境界，就找一件事倾泻所有情绪。清代作家李渔的方法是写字，“予无他癖，唯有著书。忧籍以消，怒籍以释。”郑板桥更加直接。当他受官场挤压、郁郁不得志时，就提笔画竹。画完以后，心理舒坦了，画艺也越发纯熟，一箭双雕。

没有人天生就懂得控制情绪。真正能干的人，是时刻留意不要让自己栽在坏情绪中。

**四、稳定的情绪，是最好的教养**

圣严法师说：“有德即是福，无嗔即无祸，心宽寿自延，量大智自裕。”生活不是一帆风顺的，每个人都会有情绪，这很正常。但情绪就像水，宜疏不宜堵。学会控制情绪，不能把情绪看得过重，也不能一味遏制情绪的产生。

人生不是用来发脾气的。拿破仑说过：“能控制好自己情绪的人，比能拿得下一座城池的将军更伟大”。胡适学识渊博、风流倜傥、儒雅温和；而妻子江冬秀相貌一般、识字有限、性格泼辣。按理这样的夫妻是无法生活在一起的，可善于控制情绪的胡适每当遇到妻子“母狮怒吼”之时，他就借口到厕所漱口，故意把牙刷搁进杯子里，把声音弄得很响，从而避免了正面冲突。他们最终携手一生、白首到老。张爱玲还夸奖说：“他们是旧式婚姻罕有的幸福的例子”。俗话说，“脾气人人有，拿出来是本能，压下去才是本事”。情绪平和是一种自行消化负面情绪的能力，不仅会让婚姻的小舟避开各个暗礁，而且婚姻的幸福指数还蹭蹭蹭的上升。

控制情绪，最能体现一个人的人品。谁都有情绪的时候，而生活的高手，一定是能控制自己情绪的人。国学大师季羡林和臧克家曾在小饭馆吃饭发生的一件事：季羡林因为帮忙扶起一个摔在地上的孩子，而被孩子妈妈误以为欺负小孩，还被骂成：“一个大人干嘛欺负小孩，要是我儿子受伤了，跟你没完”。幸好周围的顾客看不下去，指责女人蛮不讲理：“是孩子自己摔倒了，这位先生好心帮你扶起他，你不问青红皂白就骂人呢？”事后，臧克家问季羡林：“你明明被人误解了，她骂你，你为何不还嘴”？季羡林笑笑说：“大家都看着呢，我何须解释”。情绪见人品，正如老话所说：宰相肚里能撑船。你的情绪里，藏着你的气度和人品。

惜命最好的方式不是养生，而是管理情绪罗伯·怀特曾说：“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪”。中医也常说：过喜伤心，盛怒伤肝，悲痛伤肺，思虑伤脾，恐惧伤肾。这正说明了：人的情绪，和身体健康密切相关。比如工作压力大的人多半有肠胃疾病；好强而不如意的人一般有头痛；过度焦虑的人容易脱发；经常生气的女性容易乳腺增生。人的身体是一切的根本，脾气不好的人，一般身体也不会太好。真正的养生，不是住好房子，不是吃保健品，而是管理好自己的情绪。

要学会调控自己的情绪。美国社会心理学家费斯汀格有一个著名法则——生活中的10%是由发生在你身上的事情组成，而另外的90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定。能调控情绪的人，才能控制自己的人生。清代作家李渔的方法是写字：“予无他癖，唯有著书。忧籍以消，怒籍以释”。郑板桥是画画。当他受官场挤压、郁郁不得志时，就提笔画竹，画完以后，心理舒坦了。同时，转移注意力、听音乐、跑步等，也都是调控情绪的好办法。

那怎样克服不良情绪的侵扰呢？有几个小方法，帮助你调控负面情绪：

1、寻找原因。当你闷闷不乐或者忧心忡忡时,你要做的第一件事就是找出原因。

2、睡眠充足。匹兹堡大学医学中心的罗拉德 达尔教授的一项研究发现,睡眠不足对我们的情绪影响极大。他说:“对睡眠不足者而言,那些令人烦心的事更能左右他们的情绪。”

3、亲近自然。亲近大自然一直被认为是放松心情,抚慰情绪的好办法。著名歌手弗拉卡斯特说:“每当我的心情沮丧、抑郁时,我便去从事园林劳作,在与那些花草林木的接触中,我的不快之感也烟消云散了。”

4、积极乐观。我们心情的不同往往不是由事物本身引起的,而是取决于我们看待事物的不同方式。水虽柔和，却能滴水穿石；人若平和，定能春风化雨，劈山凿河。

让我们给负面情绪加固上一道堤坝，让自己从情绪的奴隶升华为情绪的主人，有一个幸福快乐的人生。