

两个秀才遇见一口棺材

有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑糊糊的棺材，其中一个秀才心里立即“咯瞪”一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑糊糊的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，名落孙山。

另一个秀才也同时看到了这个棺材，一开始，心里也“咯瞪”了一下，但转念一想：棺材，棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要红运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

面对同一口棺材，两个秀才产生了不同的情绪，进而造成了两种不同的结果。由此可见，情绪对一个人的影响是多么巨大。

情绪是一个极其复杂的心理过程。情绪既是人的心理活动中动力机制的重要组成部分，也是个性形成的重要方面，它是人对客观事物的体验及相应的行为反应。

在人际交往中，人与人的交流会有不自觉的情绪表达，如果能够准确地感觉自己的情绪，理解对方的情绪，对于进行有效沟通，建立良好的人际关系都有很大的帮助。

人在社会中，难免会碰到不如意的事情，那么我们就要学会排解不良情绪。

1. 注意力转移法

首先要有意识地转移注意焦点。当你遇到挫折感到苦闷、烦恼，情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦，不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而把注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，从而把消极情绪转化为积极情绪。

其次可以自觉地转换环境。如外出散步、旅游参观，调换居住地点等。这样通过新的环境，冲淡、缓解消极的心理情绪。

2. 合理发泄情绪

所谓合理发泄情绪，是指在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。可以找人倾诉。参加一些运动。还可以自寻乐趣，如琴棋书画，养育鱼鸟，种植花木等。

3.有意识地自我控制情绪

在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。

如自我暗示。当你参加一些紧张的活动如重要的考试或竞赛前，要在心里暗暗提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲动，避免不良情绪造成不良后果。

自我激励。自我激励能使你从困难和逆境造成的不良情绪中振作起来。“失败乃成功之母”是大家都熟知的一句名言，但是在失败后一味消沉，不采取自我激励的方法振作精神，那么失败只能永远是失败，而不会成为成功之母。

（摘自赵一，梁苏娟编著.世界上最经典的心理学故事全集【M】.石油工业出版社，20-21.）