



# 学会表达自己的情绪

Psychologically Healthy Education





## 学会表达自己的情绪

- 今天你踢猫了吗？
- 踢猫效应的情绪表达存在什么问题？



# 学会表达自己的情绪





# 学会表达自己的情绪

## 情景一

同桌欣欣在下课的时候，把茶杯碰倒了，水洒出来了，撒到丽丽的手机上，欣欣也不道歉，扶起茶杯就出去了，丽丽非常生气，憋着一肚子火回到家中，一进门就冲妈妈“火”起来。



# 学会表达自己的情绪

## 情景二

凌晨一点，健健还在和自己的男友康康在煲电话粥，说到兴奋之处，健健就兴奋的叫着，笑着。整个宿舍的同学都别她吵醒了。



## 学会表达自己的情绪

### 情景三

今天“计算机”考试，娇娇得了92分，她高兴极了，大声的嚷叫起来，而玉玉的同桌先是默默的坐着，然后趴在桌子上……她的卷子上写着“58”。



## 学会表达自己的情绪

以上三种情景的同学情绪表达上出现什么问题了？

如果你碰到了以上的三种情景，你会如何表达自己的情绪那？





## 学会表达自己的情绪

思考一下：他们三个可以如何来表达自己的情绪？







# 学会表达自己的情绪

## 情景一

可以回到家的时候，对着床上的枕头发泄一下自己不满的情绪，这样自己既不受到伤害，也不会伤害到自己的妈妈。





# 学会表达自己的情绪

## 情景二

健健可以在熄灯之前和男朋友聊天，或者可以带上耳机到卫生间煲电话粥，在高兴的时候“静静的手舞足蹈”，这样可以不影响到别人的休息。

Summer Plans





# 学会表达自己的情绪

## 情景三

延迟欢呼

内心偷偷地乐一下



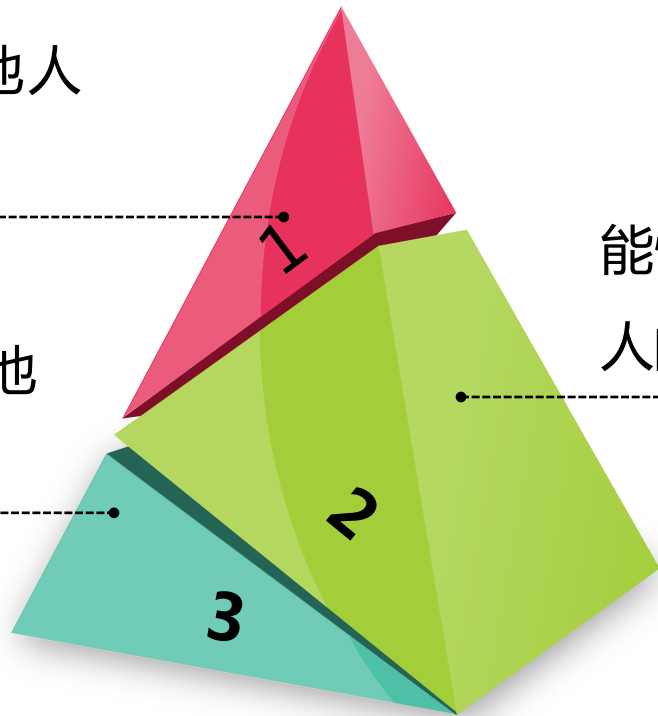


# 学会表达自己的情绪

能恰当地表达对他人的  
正面情绪

能恰当表达自己对他人  
的负面情绪

能准确理解并回应他人  
的情绪





# 学会表达自己的情绪

称赞别人=奉承？





## 能恰当地表达对他人的正面情绪

表达喜欢：“我喜欢你为人的真诚，这使我和你相处时感觉放松。”



表达欣赏：“我欣赏你的这个观点，它有独到之处。”

表达关切：“需要我为你做点儿什么吗？”

表达感谢：“谢谢你的帮助，现在我感觉好多了。”



## 能恰当表达自己对他人的负面情绪

- “你这样做让我感觉很不舒服。”
- “你做的XX事，让我感到受伤害”
- “我对你做的XX事，感觉生气。”
- “我不喜欢你用这种态度和我说话。”
- “你不守信用让我很失望。”



## 能准确理解并回应他人的情绪

理解并回应别人正面或负面情绪的句式有

- “我真为你高兴，……”
- “我很高兴你能让我分享你的喜悦，……”
- “你很苦恼，这种事的确很难处理。”
- “你感到很为难，我能理解。”





## 学会表达自己的情绪

宝宝心里苦,但宝宝不说





# 学会表达自己的情绪

美美哒

心情好多了





# 学会表达自己的情绪

高兴得不要不要的





## 学会表达自己的情绪

扎心了





# 学会表达自己的情绪



表达自己的情绪包括哪三个方面？