

成功心理训练

对自我情绪的表达与控制，对他人情绪的识别和了解，是情绪智力的重要组成部分，它们在人际交往中发挥着不可低估的作用。因此，本节的心理训练就是让你学习如何管理自己的情绪，提高自己的情商。

一、训练题目：

1. 识别情感
2. 情绪化解
3. 聆听的艺术

二、训练具体方法

1. 识别情感

【目的】：提高情感识别力和情感表达力。懂得丰富的身体语言对文字所表达的内涵的重要意义。

【时间】：40 分钟。

【准备】：相机一部、每人一面镜子，纸、笔，奖品。

【操作】：让学生表达某种情感，学生做出表情和动作后，指导者用相机拍下来；然后指导者把某一句话讲 5 遍，每遍语气都不一样，表达 5 种情感，让学生猜，猜对一种的 1 分，然后让学生自己讲一句话，讲两次，表达两种意思，每成功一次的 2 分，得分高的前三名给予奖励。

这个训练，让每个学员去体验：不懂得情绪辨别的人，就永远把握不住自己的情绪，更何况别人呢？

2. 情绪化解

【目的】：通过对情绪的识别、体会，增强情绪的控制力以及情绪的化解方法。

【时间】：40 分钟（根据人数而定）

【准备】：6 张脸谱卡片，分别为：快乐、生气、悲伤、失望、骄傲、害怕，也可以多几种情绪表情，如：愤怒、惊恐，无奈……

【操作】：学员在指导者指引下，抽一张卡片（6 张中的一张），表演这个表情，并讲述一个自己看到家长、同学、教练或好朋友有此表情的故事，再说出自己当时的心情及自己认为可行的化解办法（快乐除外）。例如，看了一张卡片，立刻垂下眼睛，耷拉着头，好像马上要哭了，鼻子抽动着，这时候根据该卡片进行描述：“去年我姥姥去世了，我妈整天都不说话，饭也不吃！虽然我只见过姥姥两次，但看到妈妈这样，我心里也很难过！后来，我劝妈妈您别太伤心了，姥姥知道也会不开心的，不如我们做 99 个千纸鹤给姥姥吧！妈妈后来就好多了！她称赞我长大了，懂得理解安慰人了，并夸我是他的好宝宝！”描述得越详细越好！我们比比谁的表达能力最好！每人表演时间为 3 分钟。

这个训练，让每个学员去体验：情绪的变化每个人都经历过，不过在很多时候，大家可能并没有留心观察或理解过自己或他人的情绪变化，而一个受欢迎的人，他一定是一个能清楚地识别情绪，并会化解情绪的人。

3. 聆听的艺术

【目的】：增强情感表达能力；使学生对聆听有更准确更清晰的认识。

【时间】：30 分钟。

【准备】：问题卡片若干（每个同学自己准备 4 张，写上自己烦恼的问题），4 张倾听技能卡片，分别是：

- ① 复述对方说过的话（“你刚才说的是……”）；
- ② 更详细地询问对方说过的话（“你能不能告诉我一点关于……”）；
- ③ 对对方所说的表示兴趣（运用姿势、语气、眼光接触等）；
- ④ 描述对方的感觉（“我觉得你似乎正对……生气呢”）。

【操作】：将学员分成两人一组。玩游戏时，每个学员选择一个问题，谈 3 分钟；一个人说话时，另一个要表

现出上述 4 种技巧。每次"倾诉"结束后，谈话者根据 4 种技能给听话者打分，用上一项记一分；倾听者如果没有插话，另外加两分；然后双方交换角色再玩。8 次"倾听"（每次谈一个问题）后，游戏结束，把两人得分相加，总分如果超过 40 分（最高分 48 分）这组就可以得到奖励。

例如：

A 学员：最近我可烦了，教练又批评我，批评就算了，他还告诉我父母，后来我又被我爸爸妈妈骂了一通。

B 学员：你刚才说你爸爸妈妈也骂你了？

A 学员：是啊！其实我很不服气，这种事，教练完全是误会了，冤枉我了。唉，真是没办法，倒霉极了！

B 学员：你能告诉我，教练是怎么冤枉你的吗？

A 学员：当时，我在学校打球，一不小心，和我同桌的小王将球踢到窗户上，把窗玻璃给打碎了。其实是小王踢球打碎了玻璃窗的，但其他几个同学都说是我打碎的，教练就批评我了。

B 学员：（点头，理解地）那你父母怎么说你的呢？

A 学员：要我闭门思过，在我零用钱里扣了赔偿费，还责骂我，我吓坏了……

B 学员：看来你对这件事还很生气？

A 学员：那当然了，肯定生气了。

B 学员：（点头）是啊……有时，大人也不分青红皂白，就简单行事。

A 学员：是啊……

这个训练，让每个学员去体验：当你听别人讲时，心里的感受是怎样的？另外，也应该体验到，做一个会聆听的人远比做一个会讲话的人受欢迎！所以，聆听比讲话更受欢迎，聆听是一门自我控制的艺术。

所属图书：新编大学生心理健康教育与训练（第二版）