

第二单元

做情绪情感的主人

伴随着青春期的身心发育，我们的情绪发生着微妙变化，既有喜悦欢乐，也有烦恼忧愁。正确对待青春期的情绪，学会接纳与调适，我们可以更好地成长。

伴随着生活经验的不断扩展，我们的情感体验愈加丰富。通过体味美好情感，创造正面情感体验，传递情感正能量，我们逐渐学会关爱他人、关爱社会。



编版

第四课

揭开情绪的面纱

在生活中，我们通过表情、声调和动作等表达情绪，传递有时语言所不能表达的信息。我们体验着自己的情绪，也经常观察他人的情绪表现。对于情绪，我们是那么熟悉，但有时又迷惑不解。

步入青春期的我们了解自己的情绪吗？我们该如何把握自己的情绪？

青春的情绪



运用你的经验

► 遇到以下情境，你会有怎样的情绪感受？

明天我和家人要去野外郊游。



下课铃响了，老师还在拖堂。



过生日收到好朋友的礼物。



提醒同学别喝生水，遭同学白眼。



在学校住宿，不能经常回家。



妈妈总想帮我收拾书包，顺便检查我的作业。



情绪面面观

人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活。



相关链接

情绪的成分

情绪是一种综合表现出来的生理和心理状态，包括内在体验、外显表情和生理激活三种成分。

◇ 当我们快乐的时候，可能会感到精力充沛，可能会对新鲜事物充满好奇，可能会笑容满面、步履轻盈。



快乐



愤怒

◇ 当我们愤怒的时候，可能会血压升高、心跳加快，可能会感到口干，也可能会出汗。

◇ 当我们悲伤的时候，可能会觉得沮丧、泄气、无精打采，甚至想哭。



悲伤



害怕

◇ 当我们害怕的时候，可能会心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张。

我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。



探究与分享

◇ 默默在一次考试中，把本是强项的数学考砸了。试卷发下来后，她冷静地分析自己出错的原因。没等老师讲评， she 就把错题改正并写在作业本上，心里感到舒坦多了。之后的几天她吃得好、睡得香，精力充沛，学习劲头儿很足。

❖ 语文考试时，小冲因为紧张导致许多原本会做的题目做不出来，一怒之下，他把试卷撕了，哭着离开考场。之后的几天他吃不下饭、睡不着觉，精神恍惚，生病了。

究竟是生活影响了我的情绪，还是情绪影响了我的生活？

▶ 结合上述情境，说说默默和小冲面对考试的情绪有什么不同。

▶ 在你的生活经历中，遇到过哪些因情绪影响智力发挥或身体健康的事情？



情绪的青春色调

进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪体验和情绪表现也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。



相关链接

青春期的情绪特点

处于青春期的人，在情绪体验和情绪表现上具有一定的特点，具体表现如下。

❖ 情绪反应强烈：富有激情和热情，为了目标和理想不惜一切，也会因为一点儿小事而冲动，可以用“急风暴雨”来形容这种特点。

❖ 情绪波动与固执：一方面，情绪体验常常不稳定，容易从一个极端到另一个极端；另一方面，情绪体验有一种顽固性，例如，经受几次挫折，便完全被无助和抑郁的情绪淹没，长时间不能摆脱。

❖ 情绪的细腻性：情绪体验越来越细致，情绪表现越来越丰富，有些情绪感受并非完全由外部刺激引起，而是加入了许多主观因素。例如，欣赏某部文艺作品后，会长时间沉浸于某种情绪中，陶醉于自己的思考和遐想中。

❖ 情绪的闭锁性：随着对情绪控制能力的增强，会掩饰自己的情绪感受，不愿意向别人表露。

❖ 情绪的表现性：在情绪表露过程中，有时为了从众或出于其他想法，会自觉或不自觉地带上演痕迹。



探究与分享



- ▶ 上述情境分别体现了青春期的哪些情绪特点？
- ▶ 反思自己在日常生活中的情绪表现，说说自己的情绪特点。

青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。



探究与分享

- ▶ 请你根据以下提示，充分发挥想象力，编写出吸引人的小故事（可以二选一）。

✧ 提示一：我是一个对生活充满热情的人。有一天，_____

✧ 提示二：我是一个感情细腻的人。有一天，_____

- ▶ 把你编写的故事与同学分享。

青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。



探究与分享

陈玲和芳芳是好朋友。一天上学路上，陈玲看到了芳芳，热情地喊着芳芳，芳芳却骑着车子从她身边飞驰而过。陈玲心里有些不满：“怎么不理我？还好朋友呢！”

进了教室，正赶上数学课代表发作业本。芳芳冲着刚进教室的陈玲说：“没办法，又是满分！”陈玲打开自己的作业本，看到两个鲜红的“×”，不由暗想：神气什么！她边想边从书包里拿书本，一不小心把文具袋碰掉地上，刚蹲下准备捡，就被芳芳踩到了手。陈玲一下子爆发了：“你干什么呀！故意找茬儿是吧？”这一幕恰巧被刚进教室的班主任看到，她批评道：“陈玲，你怎么对同学大喊大叫？”陈玲暴跳如雷地大叫：“我怎么这么倒霉呀！”



- ▶ 陈玲为什么会有这些情绪变化？
- ▶ 陈玲的这些情绪表现体现了怎样的青春期情绪特点？
- ▶ 假如你是陈玲，遇到类似情况会怎么做？



拓展空间

情绪调色板

色彩可以影响人的感觉器官，刺激人的神经，进而影响人的情绪。每个人都可能对色彩产生独特的感知和情绪反应。

- ▶ 尝试通过用不同的色彩来表达不同的情绪感受，制作“情绪调色板”。
- ▶ 同学之间分享“情绪调色板”，相互猜猜对方想表达怎样的情绪。