

知,我还刻意策划了一场情景剧“公交里的友谊”:有一次,我和小雯乘坐公共汽车,在进行手语交流时,一位乘客(特意安排我的朋友)被小雯流畅而优美的手语吸引了,这位乘客还主动与小雯合影,互留QQ号,交上了朋友,直夸她打手语的样子好漂亮,以后还表示要找小雯学习手语呢!这一小戏剧,大大改变了小雯心目中外人对她的看法,体验到外人的友善与亲切。同时还通过大量的残疾人舞蹈视频,教她调整心态,学会接纳自己与他人,做真实的自我。通过多次的体验与强化,大大消除了她每逢外出深感不安与忧虑的情绪,现在已经变成了一个充满自信、乐观、阳光的女孩。

二、自我暗示

自我暗示是作为认知重评的一种特殊形式,它是指有意识地将某种观念暗示给自己,从而对情绪和行为产生影响的一种方式。自我暗示法,可用语言、情境、睡眠等方式对自己进行暗示,一般是用不出声的内部语言默念进行,但也可以通过自言自语,甚至在无人处大声呼喊的方式来加强效果。还可以将提示语写在日记本上、条幅上,贴在墙上、床头,压在玻璃板下等,以便经常鞭策自己。

案例:小杨同学,酷爱魔术,经常在同学面前表演,深受同学的喜爱。为了让更多同学领略他的魔术风采,级组特别推荐他在全校师生的升旗礼上进行学校达人秀表演。可是,通过3次的表演,都以失败而告终。平时在同学面前表演的可熟练了,为何一到大场面就不行呢?追其原因是紧张所致。我想,有这么一项专长,不给予他展示的舞台多可惜啊?因此,我将他作为我的研究对象,想通过自我暗示法对他进行“试验”。同样的魔术表演,先让他从没有观众到1位、2位、4

位、一个班级、一个年级等递进式去训练。每次表演时要求心中除了专注表演以外,不要去理会任何人与事,心中要不断的暗示自己只要不紧张,一定会成功的。并把每次表演视频拍摄下来,把每次表演是成功或失败及原因也记录下来。通过多次的反复训练发现,有了自我暗示去表演而再次失败的次数在逐渐的减少,这一实践数据让他相信了如下结论:没有自我积极暗示的公开表演总是失败的,而有了积极自我暗示的公开表演偶尔获得成功,证明自我暗示是可以调节紧张情绪的。自从他体会到自我暗示的积极作用后,他表演的成功率越来越高。现在,他已经是学校的小明星,每逢大中小型的表演才艺的活动一定少不了他的魔术表演。

三、注意转移

注意转移是指有意识地将注意从当前对象转至其他对象,从而使情绪得到调节的一种先行关注策略。

案例:小崔同学,学习一直较优秀,但参加聋人高考考不上本科,又不想就读专科,导致情绪十分低落、颓废沮丧,父母十分担心,求助于我。经过我和小崔的谈话,了解到他一心只想就读本科的意愿后,我就告诉他:唯一的办法就是复读,但是一定要从落榜的沮丧情绪中走出来,从头再来,一定可以的。我就建议他家长抽点时间带他出门旅游。风景如画的大自然深深地吸引了她,辽阔的海洋荡去了她心中的郁积,情绪平稳了,心胸开阔了。他还喜欢骑自行车,周六日我还约上几位小同学陪同他一起去骑自行车、郊游,他的不良情绪得到很好的缓解。很快,她又以良好的心态走进生活,面对现实,第二年以优异的成绩考上了长春理工大学。

可以转移情绪的活动有很多,如各种文体活动、与亲朋好友倾

谈、阅读研究、琴棋书画、用笔抒情等等。总之将情绪转移到这些事情上来,尽量避免不良情绪的强烈撞击,减少心理创伤,也有利于情绪的及时稳定。

四、表达抑制

表达抑制是一种反应关注调节方式,是指抑制将要发生或正在发生的情绪表达。人们通常因为面子、情境等场合因素所致,我们会不自觉地在他人在面前隐藏真实的情绪,或者我们会将强烈的情绪转换为较不具杀伤力、震撼力的方式表现,而只让别人看到一部分真实的情绪,这都是非常符合社会规范、十足社会化的行为表现。因为情绪调节告诉我们:我们必须是适宜地掌握自身的情绪,决定合适的呈现形态,在不扭曲事实的情况下,在掌控范围之内,我们作出于人、于己皆恰当的决定与行为反应。情绪只是反映出我们内在的感受,并没有好坏之分,每种情绪都有它独特的价值。情绪需要表达,但又不能太情绪化,这就要讲究情绪的表达方式。

案例:小刘,情绪亢奋型,一遇到高兴的事情就手脚舞动,尖叫起来脸红耳赤,经常让家长、老师产生十分尴尬的场面。针对此情况,我在他的脖子上挂了一张笑脸印章牌,只要他感觉高兴时就在印章牌上盖一个笑脸,而且不能在别人面前大声尖叫和手脚舞动。如果真的抑制不住,可以找一个没有他人的地方以手脚舞动,尖叫来表达。一周评价一次,按照笑脸的个数分别给予相应的奖励。例如:10次可以在周六日与爸妈到公园放风筝等等。通过一个学期的训练,现在的小刘,基本掌握了表达抑制情绪调节,在公共场合都能有效调节好自己的高兴情绪的抑制表达。高兴时偶尔尖叫或手脚舞动,他也会寻找一个较为偏僻的地方。

责任编辑 龙建刚