

发泄情绪的几种方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/171053582256397.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月16日发(作者：鹿晗play)



时间就像海绵里的水，只要
愿挤，总还是有的。

——鲁迅

卡耐基说过：“生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭，你对它笑，它就对你

笑。”如果不不良的情绪长期得不到合理宣泄，日积月累就会形成潜在的能量即“情感势

能”，这种能量一但超越个体所能承受的限度，就会出现情绪爆发。而教师整日面对繁重

的工作、复杂多变的教育对象，难免会产生各种各样的消极情绪，如果得不到及时疏导，

不仅影响自身，还会投射到学生身上。因此，教师要在课下采取多种形式对情绪进行疏导

和发泄，以免将烦躁、冲动的情绪带入课堂，影响师生之间的正常交往。

发泄情绪的几种方法

1.倾诉解压法。

有时朋友是最好的心理医生。培根说过：“如果你把快乐告诉一个朋友，将有两个人

分享快乐；你把忧愁向朋友倾诉，你将被分掉一半忧愁。”当遇到不愉快的事情时，不要

自己一个人生闷气，找个值得信赖的朋友，向他倾诉心中的恐惧、痛苦、烦闷、苦恼或担

忧，说出来之后，心情就会轻松很多，如果再得到朋友的理解安慰，内心的压力就会消除。

2.运动解压法。

运动是很好的情绪缓解方法之一。因为当人们在沮丧或愤怒时，生理上会产生一些异

常现象，如脸部发热等，通过运动，如跑步、打球、打拳等方式，产生体力疲劳，紧张郁

闷等不良情绪得到缓解，情绪就会恢复正常。

3.想象解压法。

俗话说，境由心生，经常想象一些美好的事物，不但可以使人忘掉烦恼，而且对心率、

血压、呼吸都会产生良好的影响，对健康十分有利。当情绪不好的时候，闭上眼睛，想象

自己置身在美丽的花园中，周围繁花似锦，花香扑鼻，蝴蝶在花丛中翩翩起舞... ...心情很

快就会变得愉快，不良的情绪也会得到缓解。

4.音乐解压法。

音乐具有强烈的情绪感染力，也是缓解情绪的有效方法之一。当心情不好时，听上一

曲自己喜欢的音乐或令人放松的轻音乐，沮丧的情绪就会烟消云散。

5.其它解压方法。

还有一些情绪发泄方式也很有效，如找个没人的房间大哭一场、大骂一顿或拳打脚踢

一阵，发泄完了，心里感到平衡了，情绪就得到缓解了。或者逛逛街买点自己喜欢的东西，

还可以出门旅游，在大自然中使自己的情操得到陶冶。此外，教师还应培养多方面的兴趣

爱好，养成良好的生活习惯，创设一个和睦美满的家庭氛围等等，这些都有助于保持心理

的健康。



请相信：
别人拥有的，不必羡慕；
只要努力，时间都会给你

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发