

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)



发泄情绪的几种方法

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”，这种能量一旦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