

独立活动



理解情绪

请注意：如果您看到不认识的单词，并且单词旁边有 ^ 符号，那么您可以查询本文档最后一页的词汇表。您还可以查询词典 (www.m-w.com)。

运动员：您可以自行或在他人的帮助下参加此培训。打印文档后手动填写问题的答案，或将答案输入到 Word 文档中。按照您自己的速度完成这些培训。

在本课程中，您将：

1. 了解自我认知
2. 练习如何辨别^自己的情绪
3. 学习如何管理您的情绪
4. 练习如何应对他人的情绪
5. 了解“遗憾”、“同情”、“共情”和“渴望给予帮助”的含义及其之间的关系。
6. 理解具备“共情”为何对成为一名优秀领导者很重要

主题	说明
第 1 课：自我认知 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明自我认知的定义 • 辨别^情绪 • 反思活动 	理解您的情绪需要时间和有意识的反思。了解建立自我认知的首要步骤，并练习如何辨别您所经历的情绪。
第 2 课：自我管理 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明自我管理的定义 • 自我管理技巧 	了解在情绪强烈的时候可以做什么。找到一种适合自己的技巧^，并制定一个计划来提醒自己注意运用自我管理技巧^。
第 3 课：共情 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明共情的定义 • 共情的重要性 • 向他人表达共情 	当我们经历某种情绪时，总会有人与我们产生共鸣，这便是共情。了解共情的含义以及应对和理解他人情绪的方法。

理解情绪：第 1 课

了解您的情绪

辨别情绪和自我认知 (来源: [Defend Innocence](#))

自我认知是辨别和理解自己情绪的能力。思考情绪将帮助您管理情绪，从而帮助您成为一名更强大的领导者。作为领导者，您需要避免情绪阻碍目标的实现和对他人的引导。

在真正理解自己的情绪之前，您首先需要知道什么是情绪。人可以有很多不同的情绪，但大多数都与以下七种主要情绪有关：**爱、害怕、愤怒、高兴、厌恶、悲伤和惊讶**。

右图向您展示了这七种情绪的表现形式。对于不会口头表达情绪的人，他们可以使用表情符号来表达自己的情绪。

情绪是我们人类的一部分。有情绪并不是什么大问题，事实上，它们是我们的身体和心灵感受，可以帮助我们理解所经历的事情。它们可以帮助我们弄清楚如何做出反应。这种理解情绪的过程叫做“情绪认知”。

这种对情绪的认知有助于我们理解自己喜欢和不喜欢的东西，并与其他人交流。它可以帮助我们回避冲突，消化不好的感受。

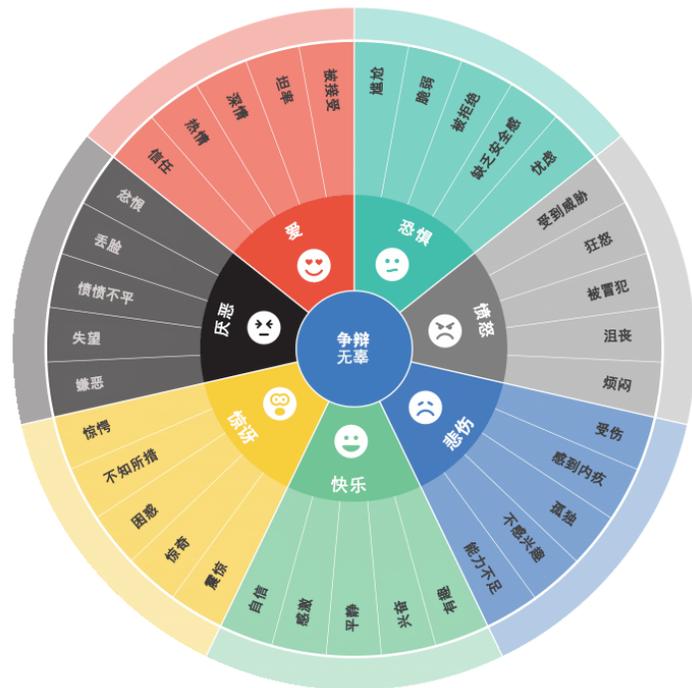
稍后我们将详细介绍情绪认知。现在，我们了解一下不同类型的情绪。查看右图时，不要认为您必须记住所有这些单词和情绪。

提供此图形只是为了向您展示存在的情绪类型，以及**情绪定义**如何因不同情况而有所不同。

例子:

- 跳伞时的**恐惧**感可能与向数百人演讲前的**恐惧**感不同。
- 当兄弟姐妹偷您的玩具时，您的**愤怒**感与您输掉比赛时的**愤怒**感不同。
- 使朋友或家人失望后所产生的**厌恶**感与观看糟糕电影时所产生的**厌恶**感不同。
- 实现目标时的**幸福**感与和爱您的朋友及家人在一起时的**幸福**感不同。
- 在职场或学校结交新朋友时，您感受到的**爱**与伴侣拥抱您时感受到的**爱**不同。
- 有人为您举办惊喜派对时，您感受到的**惊讶**与收到学校测验通知时的**惊讶**不同。
- 当有人伤害您的感情时，您感受到的**悲伤**与您独自一人时的**悲伤**不同。

情绪没有好坏之分，不过，您需要用健康的方式来**表达**自己的情绪。这就是本课程的教学重点：不要隐藏您的感受，但要理解自己的**感受**，为何会有这种感受，要知道这种情绪会如何影响您或您周围的人。



情绪的强度覆盖范围很广，可以是温和的、极端的，也可以介于两者之间。有时您只是有点生气，有时真的很生气，对吧？情绪的强度既取决于当时的情形，也取决于个人。

情绪一直在变化，我们大多数人在典型的一天中都会感受到各种各样的情绪。您可能一开始对这一天感到兴奋，然后发生了一些事情，您变得悲伤或生气，对吧？想一想在参加特奥会之后您因为没有赢得金牌而感到沮丧。可能一开始很生气，但随着时间的推移，这种情绪会消失，对吧？情绪会随着时间而改变。

情绪认知 来源: [Nemours TeensHealth](#)

注意自己的情绪并了解您为何会有这种感受，是确保您充分控制情绪而不被情绪左右的第一步。这也称为“情绪认知”。

可以通过不同的方法做到这一点：

1. 养成关注自己一整天感受的习惯，根据白天的情况，您可能会注意到，当计划与朋友在一起时，您会感到兴奋，或者在锻炼后感到满足。这种做法很好，在一天中注意自己不同的情绪，并思考是什么让您有这种感觉。
2. 评价感受的强烈程度，注意情绪发生变化的时间是关键。但在您意识到情绪变化之后，您还需要用 1-10 分（1 表示非常弱，10 表示非常强烈）或使用一系列表情符号/面孔来评价这种情绪的强烈程度。
3. 与信任的人分享您的感受，与人谈论您的情绪（合作伙伴、家人、教练等）有助于您拉近与他人的距离。谈论您的感受对健康有益，尤其是让您生气或悲伤的事情。



具备“情绪认知”的例子：Amani 在参加一个小组讨论。Paul 说了一些让大家不高兴的话。Amani 感觉自己的心跳开始加快。她皱着眉头，变得焦躁不安。Amani 意识到自己很生气，明白这是因为 Paul 所说的话。现在她知道了自己的感受及为何会有这种感觉，她可以处理自己的情绪。

活动

1. 选择您可能忙于学校、工作或其他活动的一天。重要的是选择您的情绪会发生很大变化的一天。在这一天内，每过去 2 到 3 个小时，请在第 5 页提供的情绪日记中完成一个条目。
2. 在这一整天，随身携带情绪日记，这样当需要填写内容时，您可以随时使用它；如果没有打印纸，也可以随身携带手机或平板电脑做记录。如果您在这一天需帮忙记住做记录，可以针对这一天的不同时间点设置闹钟，以提醒您做记录。对于每一项，您将回答以下问题：
 - 我在做什么？
 - 我在想什么？
 - 我感受到了什么情绪？
 - 我为何会有这种感觉？
 - 如何描述所感受到的情绪？尽最大努力用语言表达对这种情绪的感受。

思考题

1. 看一下您的情绪日记。您注意^到了什么？您的情绪有变化吗？在这一天，您是否比其他人更频繁地感受到一种情绪？您是否曾同时感受到不止一种情绪？如果是这样，都有什么情绪，是什么原因造成的？

2. 您觉得为什么会有这种感觉？是什么触发了这些情绪？

3. 在做记录之前，您是否会立即意识到自己的感受？或直到去写日记时才注意^到自己的感受？

4. 有什么迹象让您明白您此刻是快乐的？什么迹象让您明白您此刻是悲伤的？

5. 您的情绪会怎样阻碍您成为一名优秀的领导者？

6. 如果不看第 5 页的图形，您现在能列出的所有情绪都有哪些？

7. 如何更好地识别自己的情绪？如何防止情绪控制自己并影响当天的剩余时间？

<< 第 1 课完 >>

理解情绪：第 2 课

自我管理

在第 1 课，您学会了如何辨别和理解自己的情绪。您还了解到，虽然情绪没有好坏之分，但仍需要谨记，控制这些情绪，以保持冷静和平衡。

自我管理是控制情绪、思想和行为的能力。能够做到这一点，将有助于您冷静（而非情绪化）地应对处境，这将加强您的领导能力。作为领导者，您需要能够保持冷静，不要让情绪影响您，这样您才能保持专注，完成目标或领导团队。

回顾一下第 9 页的自我管理技巧，然后执行以下一项操作：

- 打印并填写表格
- 在计算机上填写工作表并保存。
- 如果您无法使用打印机并想手写您的答案，请在一张白纸上绘制模板，然后填写（参见第 2 条）。

针对每一项技巧，标记表格上的以下任一表述：

- 您已经试过了，它有效
- 您已经试过了，但它对您不起作用
- 您还没有试过，但想在以后尝试
- 您没有试过，但认为它对自己不起作用

填完后，看看“想尝试”列中的一项技巧和“认为它不起作用”列中的一项技巧，下次发现自己对某事感到情绪激动时，试试这两种技巧。在接下来的几天里，在情绪激动的处境下试试这两种技巧，看是否起作用。记住，一项技巧没有立即奏效并不意味着它永远不会奏效，就像运动一样，它需要练习。

完成结尾的思考题。

更多资源

您知道特奥会拥有通过锻炼、健康饮食和比赛来保持身体强壮的资源。但您是否了解，特奥会也拥有可使您思想和情绪状态保持强大的资源？该课程被称为“强大的思想”。如需更多信息并查看可供您使用的资源，请访问

<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>。

自我管理技巧

通读每一项自我管理技巧及其定义。勾选与您的技巧体验相符的表述下方的复选框

技巧	定义	尝试过并且有效	尝试过但无效	为什么无效?	想尝试	不认为它会奏效	为什么不认为它会奏效?
数到 10	在做出反应之前慢慢数到 10。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
深呼吸	闭上眼睛，做几次缓慢的深呼吸，然后再做出反应。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
与未涉及当前状况的人交谈	这可以为您提供外部视角并帮助您全面了解当前状况。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
锻炼	锻炼可以让您的大脑休息一下以进行充电，并会释放内啡肽，让您感觉更积极。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
控制您能控制的	您无法控制一切。想想在这种情况下您可以控制什么并专注于它。您可以控制自己的行为，但无法控制其他人的反应。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
花时间思考	暂时远离这种情况，让自己有机会思考大局并冷静下来。计划一天中的休息时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
与自己交谈	积极的“自我对话”可帮您感觉更好、更积极。看着镜子里的自己，告诉自己诸如“你有这种感觉很正常！”和“你不会一直有这种感觉；事情会好起来的”之类的话。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
微笑！	微笑这个简单的动作会向您的大脑发送信号，告诉它您感觉很快乐，因此，您的感觉会逐渐变好！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
改变您的肢体语言	您不一定总能控制自己的情绪，但可以控制自己的肢体语言。我们可以与我们的身体进行很多交流（例如：双臂交叉、弯腰等）。当您的肢体语言变得积极之后，您的大脑会收到让您的情绪变得更加积极的信号。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

反思工作表

请注意：您不需要一次性完成所有问题。慢慢来！如果您需要更多空间来回答问题，请使用一张单独的纸或另添加一页 Word 文档。

1. 学习这节课之前，感到沮丧时，您用过哪些技巧来帮助自己保持冷静？这些技巧奏效吗？

2. 您如何知道某种技巧是否有效地帮助您进入了平静的状态？

3. 填完工作表后，有没有什么技巧是您认为行不通的，但在实践之后您发现其**确实**奏效？如果有，是什么？

4. 您是否会推荐此列表中未列出的任何技巧？

5. 您如何更好地管理自己的情绪？

6. 与家人、朋友或教练交谈，询问对方如何处理自己的情绪。对方的建议是什么？

7. 询问家人、朋友或教练，是否注意到在某些时候您经常情绪激动。写下他们的答案。您知道自己在此类处境下的反应有所不同吗？与他们合作，找到一种方法，以在此类处境下更好地控制您的情绪。

<< 第 2 课完 >>

理解情绪：第3课

遗憾、同情、共情和渴望给予帮助

了解**遗憾、同情、共情和渴望给予帮助**之间的区别对于成为一名优秀领导者和一个好人来说非常重要。

遗憾：表明某人对某事感到难过。感到难过不是什么问题，但这通常意味着**感到遗憾的人**胜过/优于令其感到遗憾的另一人。举一个您可能十分了解的例子，由于您在智力上有缺陷，尤其是在这种缺陷肉眼可见时，人们会为您感到遗憾。许多特奥会运动员都曾体验过他人的遗憾之感。对方因为您身患残疾而感到难过，而不是因为理解您的处境¹。人们表达为他人感到遗憾时，通常是出于好意，并且认为自己没有做错什么。但接受这种好意的人通常不喜欢这样。

同情：这是一种对处于困难处境²中的人表示同情的行为。可能是一种有意识³的感觉（对当前处境²进行充分思考后产生这种感觉），也可能是一种无意识⁴的感觉（甚至没有考虑过这种感觉，只是不自觉地产生这种感觉）。例如，您可能会同情别人的处境²，因为他们和您有相似的经历。**同情**好于**遗憾**，离**渴望给予帮助**的目标又近了一步。

共情：这是理解和分享他人感受的能力。用一个常用的短语来解释，您是“设身处地为别人着想”。您试图理解和分享对方的感受。有时，您可能需要付出很多努力才能对别人产生共情，尤其是在您与他们没有相同经历的情况下。例如，您可能会同情某个人的家人患有癌症，因为您的家人曾有过同样的经历⁵。**共情**好于**遗憾**和**同情**，离**渴望给予帮助**的目标又近了一步。

渴望给予帮助：当**共情**的感受强烈到迫使您采取行动，使自己置身⁶于一种处境²中时，就会产生这种情绪。您能理解，甚至自己也能感受到对方的痛苦，但不会就此止步，您会想尽一切办法让对方感觉好一些。例如，您的队友在训练中扭伤了脚踝，不得不缺席下一场比赛。您对这位运动员的经历感同身受，因为去年在您身上也发生了类似的事情，您带着他们最喜欢的电影和糖果去他们家，让对方感觉好一些；您采取了额外行动，让对方感觉更好。**渴望给予帮助**是目标。



对于本课及其与领导力的关系，我们想要重点关注**共情**。

渴望给予帮助是对某人或某事表示共情的最终行动和结果。了解什么是共情并学习如何产生共情会让您成为更好的领导者。

这将帮您对当前处境做出适当的反应。它还可以让您与团队成员建立关系，从而加强您的领导力，使团队更强大。

思考题

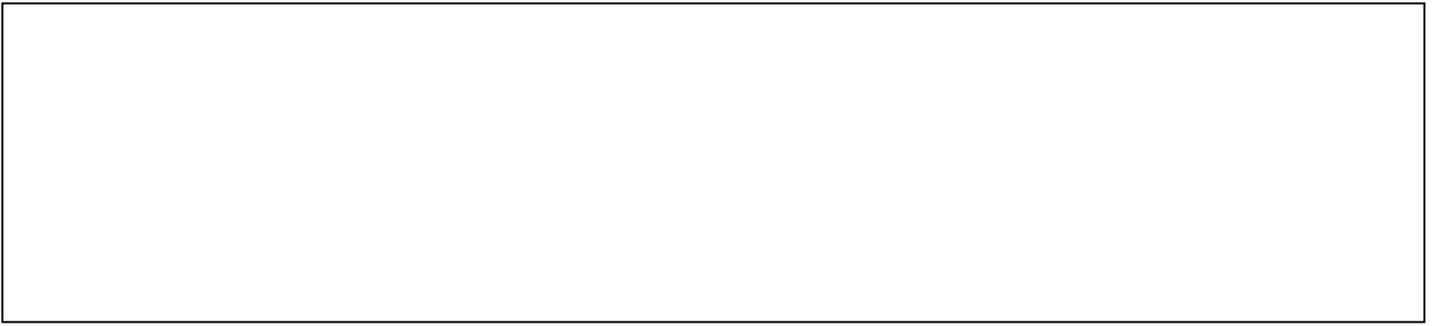
请注意：您不需要一次性完成所有问题。慢慢来！如果您需要更多空间来回答问题，请使用一张单独的纸或另添加一页 Word 文档。

1. 您如何定义共情？

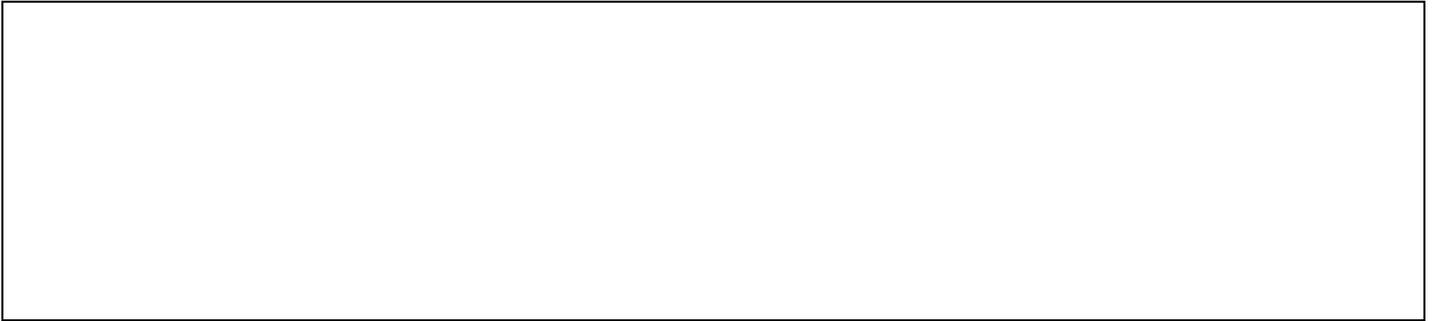
2. 您还记得曾经有人对自己表示同情吗？您对此有何感受？如果方便，您可以画出发生了什么。

3. 您过去如何表现出渴望给予帮助的心情？如果方便，您可以画出发生了什么。

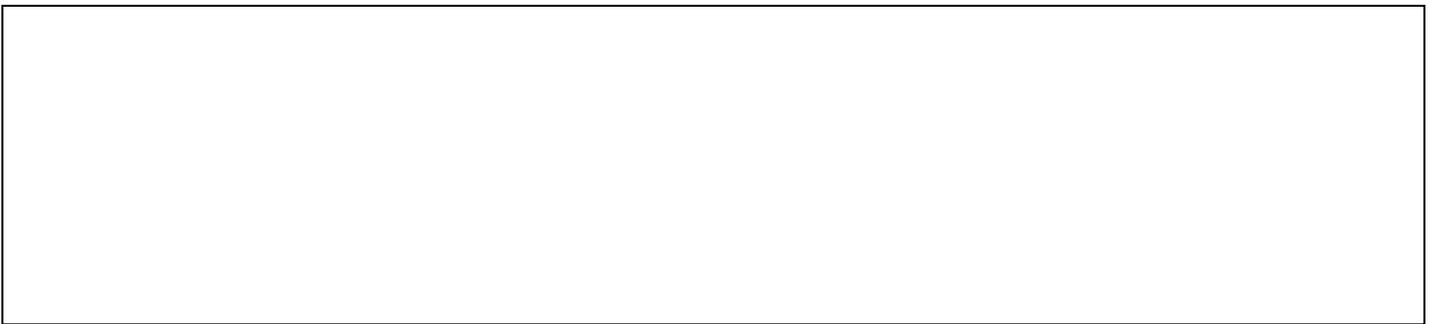
4. 过去有人对您表示过渴望给予您帮助吗？如果有，他们做了什么？如果方便，您可以画出发生了什么。



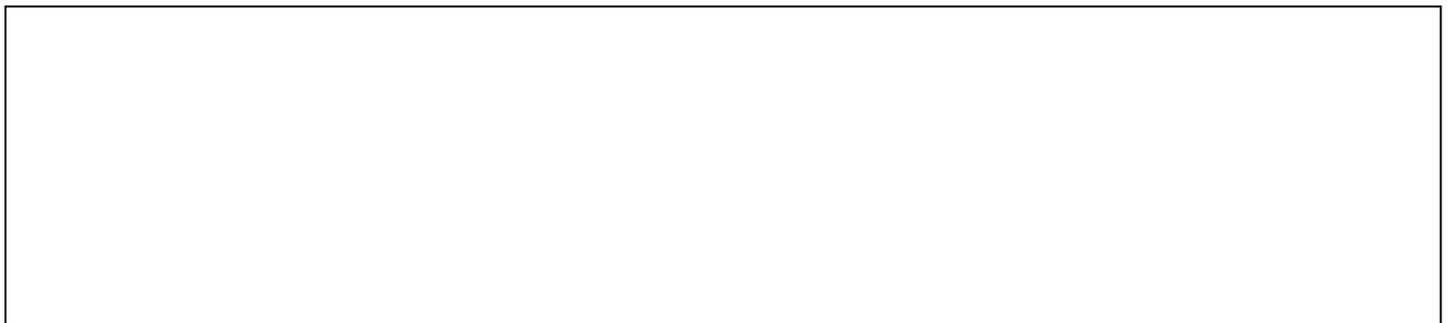
5. 共情和渴望给予帮助有何不同？



6. 作为领导者，共情为您提供了哪些帮助？



7. 您过去如何表现出共情？



8. 您如何提高共情？

<< 第 3 课完 >>

词汇表/词典

如果您不知道某个单词的含义，没有关系。本词汇表（也称为短词典）应该可以帮助您学习和使用新单词。其中一些词有不止一种含义。以下定义仅为词语在本文档中的含义。如果您不理解本课中的其他字词，请尝试访问以下网址在线查词：

www.m-w.com。

第 1 课：

1. **预料：** 准备；提前做好准备
2. **认知：** 与**理解**相似；知道某事正在发生
3. **冲突：** 与他人争吵或意见不合
4. **辨别：** 看到某物并知道它是什么；类似于**注意**
5. **强度：** 感受中的很多能量和力量
6. **注意：** 看到某物并知道它是什么；类似于**辨别**
7. **过程：** 一种理解事物的方式；最终目标是完成
8. **满意：** 感觉良好，就像完成了某事/实现了目标
9. **倾向：** 人们一遍又一遍以同样的方式做事
10. **触发：** 使人产生情绪或反应
11. **理解：** 类似于**认知**；事物或主题的相关知识

第 2 课：

1. **完成：** 实现目标；完成某事
2. **行为：** 人们的行为方式；人们所做的事情
3. **内啡肽：** 高兴或满足时体内产生的一种化学物质
4. **专注：** 不会让某事阻碍任务完成；不分心
5. **应对：** 对情况或情绪作出反应
6. **推荐：** 建议；向别人介绍某事物，因为你支持该事物
7. **处境：** 可能发生事情的人、地点或事物的时间、地点或位置；人或事可能情绪化并失控的情况
8. **技巧：** 处理情况或完成某些事情的方法；做事的方法

第3课:

1. **有意识:** 你在做某事，并意识到自己在做这件事
2. **经历:** 感觉到某事或经历某事；忍受
3. **置身:** 设身处地；作为参与者参与
4. **缓解:** 以好的方式纾解；让自己感觉好一些
5. **可惜:** 令人失望；悲伤
6. **处境:** 可能发生事情的人、地点或事物的时间、地点或位置；人或事可能情绪化并失控的情况
7. **无意识:** **有意识**的反义词；你在做某事，但未意识到自己在做这件事

请填写[培训评估表](#):

您还可以在浏览器中输入链接（区分大小写!）：<https://bit.ly/2SriVNG>，或者用手机拍下二维码来访问评估表。

