

调控情绪

青春期少年还有一个非常明显的特征,那便是情绪不稳定,容易走极端。如何避免消极情绪对心理健康造成不利影响,如何尽快从消极情绪中走出来,是处于青春期的你需要面对与解决的重要问题。

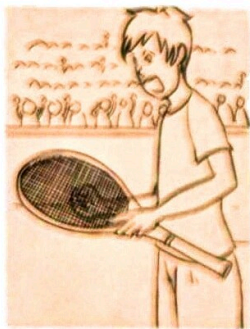
★ 撰写心情日记

心情日记可以分两步完成:第一步,在消极情绪产生的当天记录下事情的经过与当时的感受;第二步,在情绪平静后,重新审视事件本身,记录下新的认识,并对当时产生消极情绪的原因进行分析。

经常记录并翻看这样的心情日记能加深你对自己心理状态的认识,有效提高情绪控制能力。



★ 运动宣泄



运动可以使体内分泌更多的内啡肽。内啡肽被称为“快乐激素”、“年轻激素”,它能让你感到欢愉和满足,甚至可以帮助你排遣压力和不快。因此,当你心情不佳时,与同伴一起去运动,是不错的排解方法。

★ 转移注意力

心情不好时,你还可以找一些自己感兴趣的活动中来转移注意力,使自己暂时离开产生消极情绪的环境,这会有助于你克服消极情绪的困扰。

