

Unit 1

Emotion

Management

Text A:

提高情商

Text B:

六步控制情绪

Extended Reading:

情绪管理

Text A



Warm-up

Deal with unfamiliar words and expressions. Match the words in column A with the meanings in column B.

Column A

1. painful
2. suspend
3. emotional intelligence
4. self-awareness
5. surgery
6. wound
7. anesthetics
8. antiseptics
9. auscultation
10. inoculation
11. vaccine
12. health reform
13. magic bullets
14. blood groups
15. thyroid glands

Column B

- a. 自知, 自觉
- b. 甲状腺
- c. 枪伤, 刀伤
- d. 消毒剂
- e. 疫苗
- f. 卫生改革
- g. 痛苦的
- h. 血型
- i. 手术
- j. 听诊
- k. 灵丹妙药
- l. 暂停; 延缓
- m. 接种
- n. 麻醉剂
- o. 情商

Key: 1-g, 2-l, 3-o, 4-a, 5-i, 6-c, 7-n, 8-d, 9-j, 10-m, 11-e, 12-f, 13-k, 14-h, 15-b

提高情商

许多人发现, 现代社会中, 我们和他人建立联系越来越难。我们与外界成功连接的一个重要因素是情商。当谈到人际关系、事业和个人目标中的幸福和成功时, 情商(EQ)就和更广为人知的智商(IQ)一样重要。我们需要情商来将意图转化为行动, 对最重要的事情做出明智的决定, 并以富有成效的方式与他人建立联系。

什么是情商?

情商不同于智商, 因为情商是后天习得的。情商是一种能够以积极的方式来识别、使用、理解和管理自己情绪的能力, 用以缓解压力, 有效地沟通, 与他人产生共鸣, 克服挑战, 化解冲突。这种能力也让我们能够识别并理解他人的感受。

为什么情商如此重要?

正如我们所知, 生活中最成功或最充实的人并不是最聪明的人。你可能认识那些在学业上很出色的人, 但他们的社交能力不太好, 工作或人际关系也不成功。智力(智商)

本身并不足以在生活中取得成功。是的，智商可以帮助你进入大学，但是当你面对期末考试时，情商将帮助你管理压力和情绪。智商和情商是连在一起的，当二者都相互依存并彼此促进和提升时，它们才是最有效的。

情商会影响你在学校或工作中的表现、你的身心健康和人际关系。

建立情商：提高情商的四项关键技能

1. 自我意识

对于依恋这一概念，科学告诉我们，当前的情感体验是对情感经历的反映。你有体验诸如愤怒、悲伤、恐惧和快乐等核心感觉的能力，这种能力很可能取决于你早期生活情感体验的品质，并且与这些体验是一致的。如果你的情绪被理解和重视，它就会在以后的生活中成为宝贵的资源。但是，如果你的情感经历让人感到困惑、受到威胁或是痛苦的，你很可能会尽力与这些情感保持距离。

能够将你的情绪随时与情感经历联系起来，这是理解情绪如何影响你的思想和行动的关键。

2. 自我管理

情感上的意识只是情感管理的第一步。为了有情商，你必须能够运用你的情绪来为你的行为做出建设性的决定。当你变得过度紧张时，你的情绪就会失控，你会失去做出深思熟虑和适当行动的能力。

想想当你被压力压垮时，你还容易清晰地思考、做出理性的决定吗？可能不会。这是因为虽然大脑能够同时管理情绪和思维，但是当你变得过度紧张时，你清晰、准确地评估自己和他人情绪的能力也会受到影响。

情绪是重要的信息，它透露了有关自己和他人的信息，但是面对把你带出舒适区的压力，你会变得不知所措、失去自控。有了处理压力、保持情绪稳定的能力，你就可以学会接纳令人不安的信息，而不让这些消息凌驾于你的思想和自控之上。你就能够做出选择，使自己控制冲动的情绪和行为，以健康的方式管理自己的情绪，采取主动，遵守承诺，适应不断变化的环境。

3. 社会意识

社会意识是一种需要从他人不断发出的非语言暗示中学会的技能。这些暗示会告诉你他人正在经历的情绪，让你更准确地了解到对他们来说真正重要的体验是什么。当一群人发出类似的非语言暗示时，你就能读懂并理解其共同的体验。为了做到这点，你必须知道如何搁置自己的想法来体会随时变化的非语言暗示。具有讽刺意味的是，当你和别人在一起的时候，不要老想着目的和目标，这才是你需要进一步实现的目标。

4. 关系管理

和他人相处得好是一个过程，这个过程起于你的情感意识和你对他人体验的认识和理解能力。一旦情感意识付诸实际，可以有效地发展额外的社会或情感技能，这将使你的人际关系更有效、更富有成果、更加充实。



Exercises

Task 1 Choose the best answer to each question.

- (B) 1. From the first paragraph, what is not the function of emotional intelligence?
- A. It helps us to make informed decisions.
 - B. It helps us to be academically brilliant.
 - C. It helps us to connect to others in productive and nurturing ways.
 - D. It helps us to connect in the modern world.
- (D) 2. Why is emotional intelligence so important?
- A. Because intellectual intelligence isn't enough on its own to be successful in life.
 - B. Because the smartest people are the most successful one.
 - C. Because emotional intelligence will help you manage the stress and emotions.
 - D. Because emotional intelligence affects your performance at school or work, your physical health, your mental health and your relationships.
- (D) 3. What are the skills to increasing your EQ?
- A. Self-awareness.
 - B. Self-management.
 - C. Social awareness and relationship management.
 - D. All of the above.
- (A) 4. What does your ability to experience core feelings depend on?
- A. The quality and consistency of your early life emotional experiences.
 - B. The reflection of emotional experience.
 - C. Emotional management.
 - D. The science of attachment.
- (D) 5. What can you do if you have the ability to manage stress?
- A. You will be able to make choices that allow you to control impulsive feelings and behaviors.
 - B. You can manage your emotions in healthy ways.
 - C. You can adapt to changing circumstances.
 - D. All of the above.

Task 2 Fill in the blanks with the proper words or phrases given below, changing the forms if necessary.

increasingly productive acquired identify relieve
effectively defuse lose control of in the face of take initiative

1. The baron became increasingly heated over the hypocrisy of it all.

2. Land, labor and capital are all productive of wealth.
3. Smiling and laughing has actually been shown to relieve tension and stress.
4. I have the ability to take initiative and operate independently.
5. Local police are trying to defuse racial tension in the community.
6. The candidates all want to identify themselves with reform.
7. The government wilted in the face of such powerful pressure.
8. Had he succeeded, he would have acquired a monopoly.
9. She had effectively shut him out by refusing to listen.
10. People lose control of the time they spend on the Internet.

Task 3 Translate the following sentences into English.

1. 面对被征服的悲惨命运，他们保持了乐观的态度。(in the face of)
They have maintained their optimism in the face of desolating subjugation.
2. 他和妻子共同经营这生意。(in tandem)
He and his wife run the business in tandem.
3. 打手势是一种非言语的表达方式。(nonverbal)
Gestures are a nonverbal means of expression.
4. 他容易冲动，很难成为值得依赖的首相。(impulsive)
He is too impulsive to be a responsible prime minister.
5. 大公司认为他们对地方舆论有时候可以置之不理。(override)
Big companies think they can sometimes override local opinions.
6. 拥挤的人群和喧闹的噪声可能会让游客有些茫然不知所措。(overwhelm)
Sightseers may be a little overwhelmed by the crowds and noises.
7. 她欢迎建设性的批评。(constructive)
She welcomes constructive criticism.
8. 人们容易把这两个问题混淆起来。(confuse)
People are apt to confuse the two issues.
9. 她十分依恋她的姐姐。(attachment)
She has a great attachment to her sister.
10. 他是个出色的运动员，弹跳力非常好。(brilliant)
He is a terrific athlete and a brilliant jumper.



Language in Use

1. Many of us find it increasingly difficult to connect...
sb. find it +adj. to do sth. 某人发现做某事很……
该句型中的 it 是形式宾语，to do sth. 是真正的宾语，adj. 作宾补。

例句: He found it hard to learn English.

他觉得英语很难学。

I find it difficult to move.

我觉得它很难搬动。

练习:

(1) 他发现赚点外快是容易的。

He found it easy to earn extra money.

(2) 我发现学习英语口语是很重要的。

I found it important to learn spoken English.

(3) 我发现解决这个问题对他来说很难。

I find it hard for him to work out the problem.

2. it is (was) + 名词、代词、介词短语 + that + 句子, 属于强调句型, 强调的是 that 之前的名词、代词或介词短语。

例句: It is the girl that I love.

我爱的是那个女孩。

It was yesterday that he met Li Ping.

他是昨天见到李平的。

练习:

(1) 那间房子是谋杀案发生的地方。

It is the house that the murder happened.

(2) 学生们应该穿校服, 这是学校的规定。

It is the rule of the school that the pupils should wear their school uniforms.

Text B



Warm-up

Deal with unfamiliar words and expressions. Match the words in column A with the meanings in column B.

Column A

1. traumatic
2. chemist
3. artery
4. antidote
5. public health
6. the Hippocratic Oath
7. regime
8. hygiene
9. pathology
10. outlet

Column B

- a. 动脉
- b. 希波克拉底誓言
- c. 发泄的方法
- d. 病理学
- e. 养生法
- f. 创伤的
- g. 公共卫生
- h. 药剂师
- i. 解毒药
- j. 卫生, 保健

Key: 1-f, 2-h, 3-a, 4-i, 5-g, 6-b, 7-e, 8-j, 9-d, 10-c

六步控制情绪

情绪是我们生活中最及时的、最紧迫、有时甚至是最痛苦的力量。情绪每天都在驱使着我们。我们抓住机会是因为对新的前景感到兴奋。我们哭泣是因为受到伤害，我们做出牺牲是因为爱。毫无疑问，情绪以超越理性的影响力支配着我们的思想、意图和行为。但是，当我们对自己的情绪反应太快，或者因为不良的情绪采取行动时，往往会做出一些事后感到遗憾的决定。

我们的情感可以在危险的极端情绪之间变化。向左走得太远，你就在愤怒的边缘。向右转得太多，你就会处于一种欣快状态。和生活中许多其他方面一样，情感最好是有节制和有逻辑的。这并不是说我们应该阻止自己陷入爱河，或抑制自己在听到重要新闻之后高兴地跳起来。这些才是生活中更美好的东西。必须极其小心地处理的是负面情绪。

负面情绪如愤怒、嫉妒或怨恨，往往会逐渐失控，尤其是在它们刚被触发之后。随着时间的推移，这些情绪会像野草一样生长，慢慢地使思维受这种负面情绪影响，支配我们的日常生活。有没有遇到过某个总是生气或充满敌意的人？他们并不是生来就这样。但是他们允许某些情绪在体内持续很长时间，以至于这种情绪过于频繁地出现，仿佛是与生俱来的一样。

那么，我们如何才能避免在不良情绪中工作，或是能够在最恶劣的环境下掌控自

己的情绪呢？按照我教的六个步骤来控制你的情绪，在任何挑战性的情况下重新获得理性吧。

不要马上做出反应。对触发情绪的事立即做出反应可能是个巨大的错误。我保证你会说或做一些日后会后悔的事情。在情绪化地对触发事件做出反应之前，深呼吸一下，稳定巨大的冲动。继续深呼吸五分钟，感知肌肉在放松，心率在恢复正常。当你冷静之后，坚定地对自己说这只是暂时的冲动。

找到健康的发泄方式。既然你已经控制好了情绪，你就需要以一种健康的方式来释放它。不要压抑情绪。打电话或去看看你信任的人，然后向他们讲述发生了什么。倾听别人的意见，而不要阐述自己的观点可以拓展自己的意识。你也可以写日记，把情绪从内心深处转移到纸上。许多人发现，参加一些积极的活动，比如跆拳道或武术来发泄他们的感情是很有帮助的。另一些人则通过冥想和吟诵来恢复平静。做任何适合你的活动，这样你就可以从压抑的情绪中解放出来。

放眼大局。无论是好是坏，生活中的每一件事都有更深层的目的。智慧让你看到过去的时光，并能领悟特定情况下更深的意义。一开始你可能不理解，但随着时间的推移，你会放眼大局，他们以完美的秩序呈现出来。即使在情绪激动的时刻，你也要相信，你很快就会明白这件事情的终极目标。

替换你的想法。消极情绪与反复出现的消极思想联系在一起，把我们变成了彻头彻尾的消极之人。无论何时，当你面对不良情绪时，强迫它离开你的头脑，用另一种想法取而代之。想出解决问题的理想方案，想想那些让你快乐的人，或者记住会让你微笑的事情。

原谅你情感冲动的诱因。引起情感冲动的可能是你最好的朋友、你的家人、你自己或是以上所有的人。当你的朋友做她所做的事情时，你可能会感到突然的愤怒，或者当你想起一些你本可以用不同方式做的事情时，你会感到自我厌恶。但是，当你选择原谅时，你就超脱了。你从内心的怨恨、嫉妒或愤怒中解脱出来，接受人们本来的样子而不情绪化。当你原谅时，你会发现原来身上那种苛刻不悦的感受与自己没有了关联。

我们的热情，时时提醒我们，每一天每一秒都有情绪向我们涌来。但是，当不良情绪在我们头脑中毫无节制地渗透时，我们往往会采取错误的行动。为了避免在情绪高涨时表现出来的冲动，采取一些简单的方法让你亢奋的精神和不安的心神都平静下来。当这一刻过去，你会很欣慰自己成为情绪的主宰。



Exercises

Task 1 Choose the best answer to each question.

- (C) 1. According to the passage, the following are negative emotions except _____.
- | | |
|--------------|-------------|
| A. rage | B. envy |
| C. happiness | D. euphoria |

- (D) 2. How can we avoid operating on the wrong types of feelings?
 A. Don't react right away B. Find a healthy outlet.
 C. Replace your thoughts D. All of the above.
- (D) 3. According to the author, how can we avoid reacting right away?
 A. Breathe for five seconds.
 B. React immediately to emotional triggers.
 C. Refute the trigger with your emotional argument.
 D. Take a deep breath and stabilize the overwhelming impulse.
- (C) 4. In order to release your emotion in a healthy way, one should do the following except _____.
 A. Go and see someone you trust and recount to them what happened.
 B. Hear an opinion other than your own.
 C. Develop a healthy relationship with the divine world.
 D. Keep a journal and transfer your emotions.
- (C) 5. From the passage, we know that to be the master of emotions, one should _____.
 A. act out during an emotional upsurge
 B. remember an event that makes you angry
 C. calm your heightened spirit and quiet your uneasy mind
 D. bottle up the emotions

Task 2 Translate the following sentences into Chinese.

1. We are driven day by day by our emotions.

情绪每天都在驱使着我们。

2. We make sacrifices because we love.

我们做出牺牲是因为爱。

3. We often make decisions that we later lament.

我们往往会做出一些事后感到遗憾的决定。

4. Our feelings can alter between dangerous extremes.

我们的情感可以在危险的极端情绪之间变化。

5. These truly are the finer things in life.

这些才是生活中更美好的东西。

6. They weren't born that way.

他们并不是生来就这样。

7. Don't react right away.

不要马上做出反应。

8. Faith is our saving grace in our darkest moments.

信仰可以在最黑暗的时刻救赎我们。

9. Find a healthy outlet.

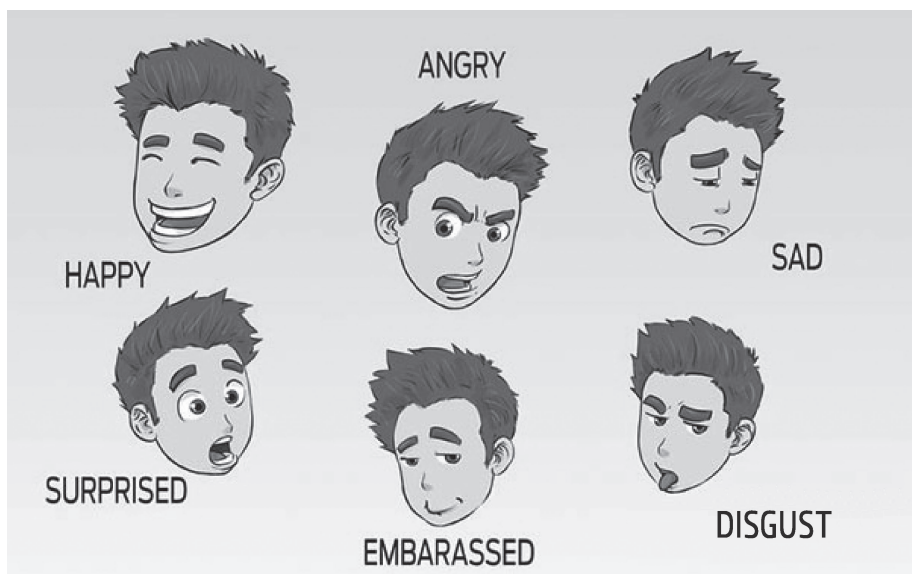
找到健康的发泄方式。

10. Emotions should never be bottled up.

不要压抑情绪。

Extended Reading

情绪管理



你的生活质量在很大程度上取决于你每天的心态。就像爱一样，心态还包括愤怒，快乐，恐惧和兴奋。有两种控制心态的方式。一种是控制你的身体，一种是控制你关注的焦点和你诠释它的方式。决定你心态的不是生活中发生的事情，而是你如何支配身心。

无论生活中发生了什么，是你自己在控制心态。你要确保拥有一种能力，能把你自己放在想要实现目标的状态下。在大多数情况下，如果能使自己大部分时间处在非常积极的状态下不是很好吗？但人们经常使用诸如食物、酒精、香烟或毒品等外部手段来改善他们的心情，但我们马上会讲到的情绪管理技能能使你不再依靠自身以外的任何东西来改变你的心情。

每种情感都有一种利用我们身体的方式来发泄，这是特定的生理现象。心态影响我们的身体，同样，我们可以有意识地让我们的生理机能发生变化并立刻产生所需的情绪。最重要的是，你已经知道了那些强大、自信和快乐的成功人士的生理状态。那么，你要做的就是自己仿佛在某种情绪状态下移动、站立、说话、呼吸、打手势和做出面部表情，于是你真的就有了和这些生理动作相一致的情绪。你的身体会引导你的思想。例如，抑郁的人会往下看，他们语速慢、呼吸浅、面部肌肉松弛、弯腰驼背。相反，快乐和积极的人会微笑，他们语速快、抬头挺胸、深呼吸。我们做非常重要的事会变得高兴

起来，而另一方面，抑郁来自惰性。你不会在忙碌的同时感到悲伤。

现在试试这种方法。以一个绝对成功者的姿态坐下。脸上露出微笑和那样的表情，仿佛自己非常高兴和兴奋。像强壮、骄傲和充满活力的人那样呼吸。抬起头，挺直腰板，挺起胸膛。现在，不要改变你的任何生理状态，试着变抑郁。这是很困难的，因为当你的身体处于胜利者的生理机能状态下，身体就会向你的大脑传递你是个赢家的信息。如果你身体疼痛、睡眠不足或饮食欠佳，它也会影响你的精神状态。

唯一能让我们产生感情的事情是我们所关注的事情，我们一次只能专注于一件事。你可以通过在脑海中想象、自言自语和集中注意力来控制你所关注的事情。这几乎提供了无限的选择。你可以专注于过去的经历、对未来的期望或眼前，也可以进行自我对话，甚至自己想象。

想想生活中所有美好的事情，我们每个人都可以立刻进入一种绝对快乐的状态。同样，即使拥有一切，但如果我们总是把注意力放在消极的事情上，我们仍然不会快乐。如果你看到非常快乐的人，原因可能是他们一直在关注让他们开心的事情。你也可以通过不断地关注你想要什么、你得到了什么、每种情况都有什么好处，这样你就会感到难以置信的快乐。你会开始更多地享受生活，因为你专注于最积极的方面。此外，你会更多地做一些积极的事情，因为你总能得到更多你所关注的东西。

决定我们精神状态的不仅是我们所关注的东西，还有我们如何在头脑中表达事物。生活中所经历的一切都将通过我们的内在表征来处理，通过改变所涉及事物的画面和声音，我们可以立即改变自己的状态。让我们看看增加或降低情感强度的方式吧。

降低情绪强度的例子之一就是改变消极记忆的表现方式。回忆一个令人不快的记忆，并注意脑海中浮现的画面和声音。正是这种记忆的表现决定了你对它的反应，所以让我们做一个简单的练习来改变它。一开始，你要从记忆中脱离出来，走出记忆，这样，回忆的场景里就没有你自己了。例如，你可以假装自己坐在电影院看一部讲述过往经历的电影。现在开始改变这种记忆的视觉表征和听觉表征，让它们更令人愉快。把记忆中的物体、颜色和声音改变成会使你微笑的一些表征，甚至把整个记忆变成卡通形式。特别是改变记忆中令人不安的元素，比如把它们缩小、把它们变成黑白色，或者把它们移到远处。如果是一个人让你心烦，你就把他变成声音滑稽、衣着可笑、身材矮小的人。一旦你修改完这段记忆，就把它来来回回“放映”约10次，一次比一次快。每次回顾，你都可以去修改它，让它变得更好。以嬉戏的方式呈现这段记忆并反复上映，直到想起它，你就会微笑。

我们记忆的图像和声音都包含着情感联系，它们并不总是赋予我们力量。通过在你的内在表征中做出这些改变，你重塑对关注焦点的感知路径——无论这个焦点是一段记忆、一个人、一件食物还是其他任何东西——这样它就不会再触发负面反应。

接下来，我们要增加积极情绪的强度。例如，为让自己处于良好状态，想想生活中，你曾做过的一件让你感觉非常棒的事情。用生动的细节形象地把记忆想象成一场精神电影，在那部电影中融入你自己。想象一下再次看到和听到这段经历，感受那种奇妙的感

觉。让画面更大，更明亮，更大胆，让声音更响亮，色彩更丰富，感受更强烈。你也可以改变电影的某些方面，比如让自己看起来更有力量和自信。当你在头脑中看这部电影的时候，你可以添加一个好的配乐或者听到人群的欢呼声。

任何时候只要你想改善自己的日常情绪状态，你都可以使用这些表达方式。它们也有助于克服恐惧、增强你的动力、改变你对事物的感受。这是你的思维方式，所以要确信呈现世界的方式是服务于你，而不是妨碍你的世界。

这是改变我们心态的最有力的方法之一。可以用它来达到情感的最高峰。从害怕到兴奋，从愤怒到大笑，或从感觉不好到感觉自己坚强和足智多谋。它基于这样一个事实，当我们以相同的情绪强度同时经历两件事的时候，其中一件事会自动提醒我们另一件事。当你处于强烈的情感状态时，任何持续发生的事情都是独一无二的，你会将他们联系起来，或者将他们锚定在你的脑海中。你可以把任何特定的视觉、声音或触觉联系到丰富多样的状态上，如幽默、兴奋、快乐、创造力、自信或情感流畅。当你需要它的时候，你可以通过重复刺激来触发这个状态。你也可以寻找和利用你已经连接到的积极情绪，比如特定的记忆、歌曲、偶像、名言、图片、海报、毕业证书或风景。