

广受青少年喜爱的励志丛书

完美少年  成长计划

青少年
心理成长
全面指导手册

情绪调节

经济头脑·聪明决定
学习方法·领导能力
习惯训练·爱心培养
自信心



情绪调节

学习伟人的生活态度和成功能力
培养孩子为未来做计划的能力和自信

[韩]金桢洪 著 [韩]罗日荣 绘 亚芳 译

 江苏凤凰少年儿童出版社

奖

韩国儿童文化振兴会评选为
优秀少儿图书



完美少年成长计划



情绪 调节

[韩] 金桢洪 著 [韩] 罗日荣 亚 芳 译

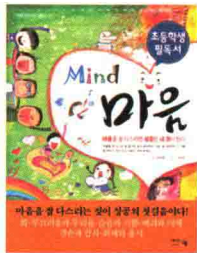
 江苏凤凰少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪调节 / (韩) 金桢洪著; 亚芳译. -- 南京:
江苏凤凰少年儿童出版社, 2015.12
(完美少年成长计划丛书)
ISBN 978-7-5346-9735-7

I. ①情… II. ①金… ②亚… III. ①情绪 - 自我控制 - 青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309519 号



글 / 文 : 김정홍 그림 / 绘 : 나일영
版权页 / 저작권란
마음

Illustrations Copyright © 2007 by Na, Il-Young

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Phoenix Juvenile and Children's Publishing, Ltd.

This Simplified Chinese translation copyright arrangement with I&BOOK Publications, Inc.

Through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA

All rights reserved.

书 名 完美少年成长计划——情绪调节

丛书策划 陈文瑛 吴小红

著 者 金桢洪

责任编辑 邹抒阳

装帧设计 李 璐

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰少年儿童出版社

地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718毫米×1000毫米 1/16

印 张 8.75

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-9735-7

定 价 20.00元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

序言

情绪是什么呢？

如果说情绪存在于我们的体内，那么我们可以随心所欲地控制自己的情绪吗？

好像不能吧？因为有时候，本来不应该发火，却总是生气；想和朋友和解，却还是心存怨恨。

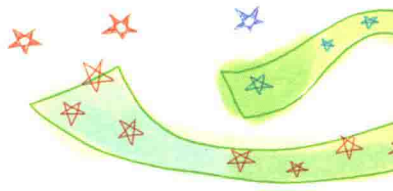
其实，情绪既属于自己，也不属于自己。当情绪属于自己时，我们可以做“情绪的主人”；当情绪不属于自己时，我们就只能做“情绪的仆人”。

当我们成为“情绪的仆人”时会变成什么样子呢？只能任凭情绪控制自己的行为了吧？只要生气就会发火；只要害羞就会躲起来；失去自信的话就变得一点斗志都没有。小朋友也不喜欢自己变成这样吧？

生气时应该怎么办？羞愧、恐惧时又应该怎么办？为什么要理解、关怀他人？与朋友吵架后应该如何处理……每天，我们的情绪都会在感情的影响下左右摇摆，而我们却经常不知该如何控制自己的情绪。

人们学习、工作、生活都是为了能获得幸福。

而在寻找幸福的过程中，最重要的就是要知道如何读



懂自己的情绪。因为情绪能决定幸福的多少，当你渐渐成为“情绪的主人”时，幸福也离你越来越近。

那么，怎样才能成为“情绪的主人”呢？

当然，这绝不会是件简单的事情。但正如每日坚持锻炼，就能练出肌肉、增强力量一样，我们也可以通过训练使自己渐渐能掌控情绪。

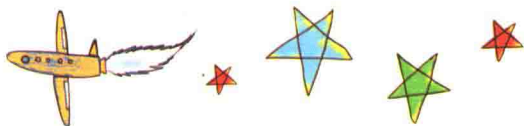
请小朋友们在阅读此书前，先做好“情绪”上的准备，准备成为“情绪的主人”吧。

金桢洪



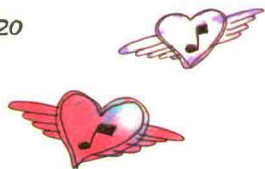
CONTENTS

第一章 愤怒

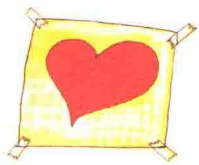


- 001 愤怒——惹人厌却一生都躲不开的朋友/2
- 002 告诉对方“我现在生气了！”/4
- 003 生气了？那么立即停止思考、说话、行动！/6
- 004 最适合我的消气方法是……/8
- 005 越是生气越要争取时间/10
- 006 推卸责任的话就难办了！/12
- 007 自控愤怒，提升人格魅力/14
- 008 没有比宽容更帅的消气方法！/16
- 009 一个提问让你消气，一句话让愤怒平息/18
- 情绪训练 如何成为一个能自控愤怒的人呢？/20

第二章 羞愧与恐惧



- 010 来吧！和羞愧打一仗吧！/24
- 011 感觉羞愧吗？自问到底，让自己变得光明磊落吧！/26
- 012 不要隐藏，隐藏会让你变得更羞愧/28
- 013 你是这世上独一无二的宝贵人才/30
- 014 冲出黑暗角落，站到众人中央/32
- 015 赞美是回旋镖/34
- 016 危险？害怕？不要因此而逃避/36
- 017 不要太过追求完美/38
- 情绪训练 羞愧、恐惧，都取决于你的想法/40



第三章 悲伤与快乐

- 018 悲伤是让你好好控制情绪的信号/44
- 019 不要逃避悲伤/46
- 020 越悲伤越要打扮得光鲜亮丽! /48
- 021 用流汗代替流泪! /50
- 022 快乐还是伤心, 完全取决于你的选择/52
- 023 笑容, 你知道它的魔力吗? /54
- 024 “快乐病毒”让世界变得美好/56
- 025 一句话也有可能改变命运/58
- 026 打造世上最幸福的地方/60
- 情绪训练 用智慧主导自己的悲伤与快乐/62



CONTENTS

第四章 关怀与理解



027 对他人的关怀即是自己的幸福/66

028 小行动、大关怀/68

029 为对方着想之心/70

030 看得更远、想得更深的关怀/72

031 经常怀着一颗馈赠之心/74

032 关怀静悄悄地扩散/76

033 “不同的”不是“错误的”/78

034 换一个角度看世界/80

035 用文字理解对方/82

情绪训练 由“我”和“你”迈向“我们”的路/84

第五章 谦虚与感谢

036 从低处高高耸起的谦虚/88

037 谦虚使人流芳千古/90

038 谦虚的力量无穷/92

039 奉承，看似谦虚但绝不是谦虚/94

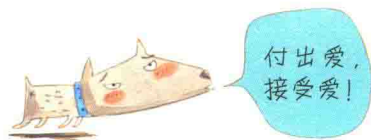
040 越谦虚越受人尊敬/96

041 懂得感谢的人是幸福的/98

042 世上最美的习惯——“谢谢！”/100

043 欣然接受困难/102

情绪训练 每天都谦虚，每日都感激/104





第六章 和解与原谅

- 044 从原谅小事到原谅大事/108
- 045 原谅使“我”幸福/110
- 046 原谅并不是包庇对方的错误/112
- 047 不要因为太晚就放弃/114
- 048 原谅与和解有何不同? /116
- 049 对方正在迫切期待着/118
- 050 如果对方不想和解怎么办? /120
- 情绪训练** 原谅与和解, 让所有人都幸福的习惯/122



anger
mind

#1

愤怒

mind

001 愤怒——惹人厌却一生都躲不开的朋友

002 告诉对方“我现在生气了！”

003 生气了？那么立即停止思考、说话、行动！

004 最适合我的消气方法是……

005 越是生气越要争取时间

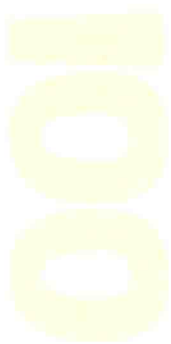
006 推卸责任的话就难办了！

007 自控愤怒，提升人格魅力

008 没有比宽容更帅的消气方法！

009 一个提问让你消气，一句话让愤怒平息
情绪训练 如何成为一个能自控愤怒的人呢？

ange



愤怒——惹人厌却 一生都躲不开的朋友

愤怒好比我们的身体器官，不能随意摘除。

只要有人发火，一定会听到这样的话：“干吗发火呀？别生气了！我不愿意看你生气！”

你已经气得不得了了，身边的人却反而大呼小叫不让你发火。

“没错，做得好！愤怒吧！尽情发脾气吧！”

在你生气时肯定不会有人这么说的。所有人都会劝你“别生气了”“消消气”“忍一忍”。看来，大家的观念中还是认定了“不能发火”。但是为什么不能发火呢？

如果是被别人嘲笑了呢？或者弟弟把我最喜欢的书撕坏了呢？或者是有人故意把我绊了个大跟头呢？如果我已经在火冒三丈了呢？即使这样，发火也是不好的吗？

怎么会呢！生气时发火是理所应当的。



我们高兴时，会蹦蹦跳跳地大喊“啊哈！”伤心时会泪流满面或哇哇大哭，发火也只不过是一种很自然的感情表达方式。意思就是说，我们没必要硬是隐藏或压制自己的愤怒。

当然，“愤怒”并不是一种让人喜欢的情绪，但“愤怒”和愉快、伤心、幸福一起，也同样将陪伴我们度过一生，是无论如何也躲不开的朋友。因此，我们必须要和“愤怒”这个朋友好好相处。

我们应该学习“正确消气的方法”，而不是“压制愤怒的方法”。若想学会聪明的消气方法，我们有必要对“愤怒”再进一步了解一下。



告诉对方 “我现在生气了！”



虚伪的真诚，比魔鬼更可怕

“你生气了吗？”

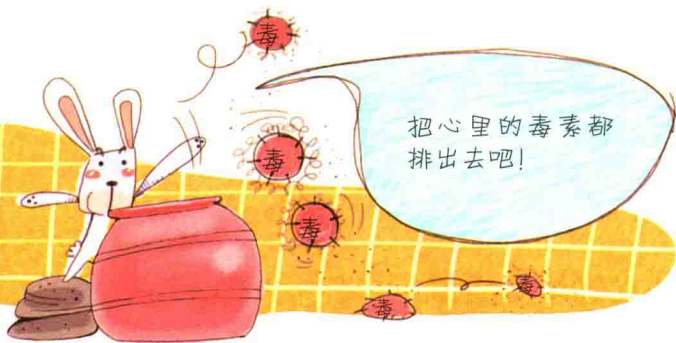
“没有，没生气。”

小朋友们是不是也有时嘴上说没生气，但实际上却气呼呼地憋了一肚子的气？

生气时，一定要告诉对方“我生气了”。然后讲出自己是因为什么而生气，这样不就可以找到生气的理由了吗？理智地表达出自己的愤怒之情，就能够找到消气的方法。

相反，如果硬是忍气吞声，结果又会如何呢？

“愤怒”被称作情绪的毒素。如果不排出来，任凭它日积月累的话，身体里必然会充满毒素吧？新西兰的一所大学曾做过一次实际调查，调查对象就是平时忍气吞声的人，结果证明，这些人比平时善于表达愤怒之情的



人更容易患癌症、心脏病和高血压等疾病。用一句话概括，忍着不发火对健康非常有害。

对了，有一点，小朋友们绝对不能忘记！

告诉对方自己生气了，与胡乱拿对方出气，是完全不同的两种行为！不能忍气吞声并不代表就可以随意大吼大叫或者动手打人。如果那样做的话，心里的毒药可就变成真正的毒药了。表达自己的愤怒之情时，沉着冷静的态度才是最重要的。





生气了？那么立即停止思考、说话、行动！

愤怒始于愚蠢，终于懊悔。

统一蒙古草原的成吉思汗打猎时总会带着一只鹰，这只鹰既聪明又忠诚。

有一天，在打猎归来的路上，成吉思汗感到非常口渴，就去寻找泉水。但泉水快要干涸了，只有一滴一滴的水珠从石壁的缝隙中流下来。

成吉思汗用小水杯一滴一滴地接了好久才接满一杯，但就在他准备喝下去的一瞬间，那只鹰箭一般地飞了过来，“哐”地一下打翻了水杯就飞走了。成吉思汗当时十分生气。但没办法，他又重新接了一杯水。刚要喝时，没想到鹰又飞过来“哐”地一下打翻了水杯飞走了。成吉思汗顿时火冒三丈，一怒之下挥刀砍死了这只鹰。

“唉，还是去石壁上面找泉水吧！”

可是，这是怎么回事？石缝间居然有一条已经死去的巨大的毒蛇！

成吉思汗这才明白，原来那只鹰是怕他喝下有毒的水



才那么做的。于是他抱着死去的鹰号啕大哭，边哭边喊：

“以后再发火时，我绝对不会做出任何抉择，也不会采取任何行动！”

如果成吉思汗等到火气慢慢平息下来再行动，结果又会如何呢？他应该会理智地分析道：“这只鹰为什么会这么做呢？一定有它的理由吧？”

人们在生气时最终会失去理智，所以很容易做出与平时完全不同的、出乎意料的判断，甚至有可能像成吉思汗一样采用这种极端的暴力方法。

所以越是生气的时候，我们越应该暂停说话和行动，等待心情慢慢地平静下来。



最适合 我的消气方法是……


不能克制愤怒是缺乏教养的表现。

小朋友们都知道英国首相丘吉尔吧？丘吉尔是在第二次世界大战期间率领英国最终取得胜利的政治家。他不仅政治头脑过人，还非常有幽默感。

有一天，丘吉尔的秘书拿着一张报纸进来，一边走一边骂着报社。这是因为报纸上刊登的讽刺漫画，**漫画将丘吉尔比喻成了“叼着雪茄的恶犬”**。把自己画成一只面目狰狞的狗，丘吉尔该有多生气啊！

但丘吉尔却“呵呵”笑着说道：“哎呀，真是画绝了啊。比我墙上这幅肖像画得更像！来，赶快把那张肖像画摘下来，换上这幅。”

丘吉尔遇到生气的事时都会以自己独特的幽默方式一笑而过。他这一句充满幽默感的话语，不仅体现出了他的自信和大度，同时还让大家感到他对所有人，甚至讨厌自己的人的巨大包容。我们也研究一下最适合自己的消气方法怎么样？



知朋友们一起
大汗淋漓地运
动一场！