

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好心情

让内心不良情绪远离



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好心情 让内心不良情绪远离

优等生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好心情：让内心不良情绪远离/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0832 - 8

I. ①管… II. ①汤… 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 (2014) 第 205453 号

出版人 刘宏伟

总策划 汪大凯

责任编辑 侯智颖

责任校对 钟远

封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257

邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm

1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0832 - 8

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

Foreword

好的情绪对我们青少年个人才能的发挥有着非常重要的作用。我国著名的乒乓球世界冠军邓亚萍，个头不高，却令世界乒坛高手们望而生畏。可以说，和邓亚萍水平相当的高手不在少数，但邓亚萍真正赢在过硬的心理素质方面。每一次比赛，她都能调整好情绪，保持旺盛和充沛的精力，保持清醒的头脑，这些都有利于正常水平的发挥，甚至还可能超长发挥。

1



忍而又勇敢；它也终将把你引上成功之巅，让你成为一位卓有成就的人。

如今，随着学习压力的增加，青少年在成长过程中，常常受到情绪的影响，比如学习压力大、烦恼、自卑、恐惧、抑郁等，严重影响青少年的身心健康，为了调节青少年的坏情绪我们特意编写本书，旨在改变青少年不良的情绪，还青少年一个快乐的好心情。

本书所涵盖的内容非常丰富，将带领你全面地认识情绪的作用与情绪的力量以及情绪如何运用，并且使你获得从“心”开始的强大力量，使你在现实生活中拥有更多激发自我，表现自我，最后做回自我的积极空间。

如果你能够细细地品味本书，并不断地按书中的方法对自己的情绪、内心进行调适，你便会发现，积极与乐观早已在个人情绪控制力的培养过程中，演变成了一种习惯。在此时，你已不需要他人苦口婆心地告诉你：你应该怎样，你要走向何方。因为你已完全拥有了自我情绪管理能力，你已营造起了坚不可摧的内心世界。

目 录

Contents

第一章 放飞心情——别让情绪影响我们的内心

拥有好心情你才会幸福	2
缓解情绪，拯救心情	4
坏情绪是人际关系的“杀手”	6
确认自己的情绪状态	10
正视你的情绪	14
做自己的情绪管理专家	17
学会接受自己的情绪	21
做好情绪的自我调控	24

第二章 放松心灵——学会化解恐惧紧张情绪

恐惧感会让人更脆弱	36
学会克服自己的“胆小”	39
让恐惧远离	41
如何消除惧怕心理	44
还你一个健康的心理	47



紧张是一种心理反应	49
要学会克服紧张心理	51
缓解情绪的放松训练	54
学会给内心松松绑	57

◆ 第三章 浇灭怒火——学会在愤怒时保持微笑

不要让怒火左右情感	66
化解愤怒，做愤怒的主人	68
掌握情绪遏制冲动	71
“忍”是制怒的良方	73
学会控制自己的波动情绪	76
熄灭怒火避免冲突升级	79
幽默感有助于调节内心	81

◆ 第四章 净心法则——让浮躁、忧郁的内心得到清净

浮躁是一种情绪表现	86
青少年学会摒弃浮躁心理	89
克服自己的浮躁心理	92
四招化解心中“焦虑”	94
告别抑郁不要沮丧	96
学会调节抑郁情绪	99
抗拒忧郁，回归快乐	102
学会利用运动解忧	104

◆ 第五章 开放内心——不要活在悲观的世界里

悲观情绪是人生的大敌	110
------------------	-----



281	绝不能让悲观挡住了阳光	112
481	乐观是健康的秘密武器	115
081	用微笑去忘记悲痛	117
081	给自己一份好的心情	119
191	用激情去拥抱欢乐	122
191	调节情绪，化悲伤为力量	125

第六章 远离自卑——学会从自卑情绪中走出来

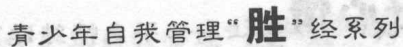
	自卑情绪会让人心灰意冷	134
	要有良好的心理	136
	不要因自身缺点而自卑	138
	学会从自卑中站起来	140
	摆脱心中的依赖	143
	学会积极的自我暗示	146

第七章 内心补偿——增强自己的抗挫心理

	要有承受挫折的心理	156
	挫折和失败是一种挑战	158
	不幸面前不要自暴自弃	160
	如何消除“失落感”	163
	学会战胜不幸遭遇	167
	失败之后要振作起来	170

第八章 远离伤害——不做情绪下的牺牲品

	正确认识自我伤害	180
--	----------------	-----

4

第一章 放飞心情

——别让情绪影响我们的内心

好心情对我们的身心有着非常大的益处，相反，坏心情，也就是消极的情绪会给我们带来无比的痛苦和伤害。人生在世，喜怒哀乐皆情绪。情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后、患得患失、大起大落的致命情绪。任何人都不可永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。问题是怎样控制好我们的情绪？怎样营造好情绪，转化坏情绪？毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。





自杀情绪的隐形因素 183

预防自杀心理 184

避免自杀的几种误区 186

学会与父母沟通 189

学会心理疏导 192

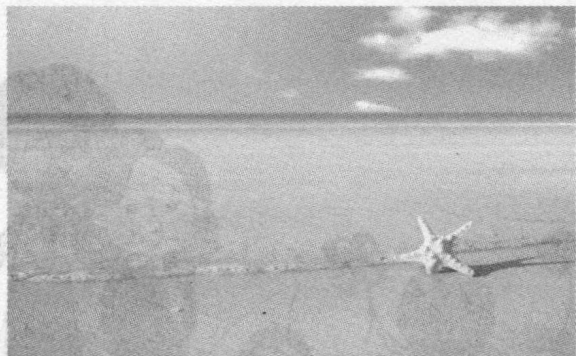


拥有好心情你才会幸福

心情好了，我们就会时常觉得自己很幸福。不知道你对幸福是怎么定义的，其实幸福有时候很简单，并不是一定要轰轰烈烈，或者是拥有了很优越的物质条件，幸福有时候只是一种很好的心情。时常感到幸福也是一种积极的情绪，这种幸福，可以很平凡，而且它就在我们的身边。那么这种幸福是什么样的呢？幸福一直是人们的追求。对于幸福，不同的人有不同的理解。

有些人常说，幸福不过是一种客观状态，只有拥有财富与地位才算是获得幸福；也有人认为，幸福其实是一种主观上的感受，内心经常充满阳光自然就会获得幸福。那么，我们到底怎样看待幸福呢？唯物主义者说，幸福是主观与客观的有机统一。从客观方面讲，它是经济社会发展水平的结果与反映，幸福无法从一定的物质条件和社会环境中剥离出去；从主观方面讲，幸福就是人们对外在世界的一种感受与体验，幸福与否主要取决于自己的价值取向与精神状态。观察一个人是否幸福，不但要有客观标准，而且要看主观感受。换句话说，我们的社会为每个人追求与实现幸福提供了一定的基本物

质条件，并且伴随着经济的快速发展，社会的整体幸福度也将会有所提高。在全面建设小康社会与构建和谐社会的进程中，好多地方早已把幸福指数作为一项重要指标归入经济社会发展的总体部署中，尤其重视提高社会全面进步与人的全面发展，也尤其关注提高人民



拥有好心情你才会幸福



群众的生活质量与水平。当然这些都是时代进步的体现。

很久很久以前，有一个关于青鸟的传说。在一片郁郁葱葱的森林里，躲藏着一只可以为人带来幸福的青鸟，所以就引发好多人宁愿倾其所有也要去寻找它，无论是鸟语花香的季节，还是浓云密布的日子，都毫无畏惧。而在那片葱郁的森林里，青鸟却总是有时出现，有时隐藏。直到有一天，有一个精疲力竭的男人最终在一条小溪边捕捉到了它，随后幸福满满地进入了梦乡，却没有想到，当他醒来后发现那只鸟竟然变换了颜色，成了一只普普通通的鸟。因而那个人大失所望，气绝身死。

由此可见，幸福对人来讲常常是可望而不可即的，就像这只传说中的青鸟，吸引很多人都不放弃对它的追寻，因而在追寻过程中尝尽人生的悲喜与哀愁。现代人逐渐更加重视对金钱的追求与对外界物质的占有，其实，他们心里存放的还是那只可望而不可即的鸟儿。

现实社会中经常存在这样的现象：经济在飞速发展，人民生活水平也在逐渐提高，很多人却觉得幸福指数并没有随之提高，有些人感到还不如过去幸福了。显而易见，这个“反差”的出现，不仅有客观因素，同样有主观因素。拿客观因素说，中国改革开放带来利益格局的重新规划，在我国社会深刻变动的进程中，社会结构与利益关系变得更加复杂，经济与社会发展中还存在各种各样的矛盾与问题，这势必会给不同的人造成不同的影响。针对这点，国家应该通过深化改革与加快发展来解决，尽最大努力让改革发展的成果使全体人民受益。从主观因素来说，幸福常常是相对的，人们应该树立正确的幸福观，正确理解幸福，学会慢慢感受幸福，最后才可以真正得到幸福。事实证明，在一定的社会因素下，一个人是不是幸福常常并不由其财富与地位决定，而是和其主观感受密切相关。

学会感知幸福，应该富而思源，懂得知恩图报才能知福。一溪清泉，必然有源头活水；一棵大树，肯定有根下沃土。一个人来到这个世上，每一点成长进步，全部倾注着来自家人、师长、同事以及社会的关爱和帮助。经常想到“受之于人者太多，出之于己者太少”，内心自然就会多一些幸福、少一些埋怨。当然，从同样的角度出发来看，我们今天所持有的所有，全部是党领导人民艰苦奋斗获得的，必须倍加珍惜。假如富而忘本，以至于失去方向，就会导致“身在福中不知福”的尴尬场面。

一个人一旦有了正确的价值取向，他就会感受到幸福。古人云：知足



者常乐。老子也曾说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”人都会有欲望，只要这种欲望是正常的，就能够得到尊重与承认。可是，假如私欲膨胀，甚至欲壑难填，这样的人就可能为欲所惑，甚至为欲所累，更不要谈及幸福是什么感受！当下，我国正处在经济社会转型时期，因为改革还没有完全到位、体制仍然存在不完善等因素，产生了一些消极现象。假如缺乏正确的价值取向，看到一些消极现象立马就会失去心理的平衡，面对名利以及美色的诱惑就会变得难以自持，结果肯定会误入歧途。现实社会里，某些人就是由于过分贪婪致使自己堕入违法犯罪的深渊，最后也更加远离了幸福。

奋斗者经常是充实的，奉献者经常是幸福的。学会感知幸福，需要保持一种积极向上的精神状态。实在难以想象，一个无所事事以及精神极度空虚的人可以真正感受到生活中的幸福。比起一般人来讲，持有幸福感的人倾向于寻找生活与工作中新的奋斗目标，进而凭借其积极向上的情感动力，更轻松接近成功的目标。“现实生活中事业成功与个人生活顺风顺水经常会给人带来幸福，可是谁也没有料到幸福感其实也是带来成功的关键元素。”

自我管理箴言



情绪是要我们自己学着来调节的，自己感到快乐了，幸福就会相伴而来。当你被这种积极快乐的情绪包围着的时候，你的学习和生活将会变得有无穷无尽的动力和活力。



缓解情绪，拯救心情

在日常生活中，人们的行为往往伴随着情绪而发生。很多时候，人们并不能很好地控制自己，导致冲动、烦躁、烦闷和愤怒等不良情绪频频发生。



心理学家认为：“情绪情感都是认识自我的镜子。人们必然要有清醒的自我认识，特别是自己的精神状态，包含情感动机与性格习惯等。”有关研究发现，当一个人的情绪处于消极状态时，他身体的免疫力就会很快降低，甚至难以抵御病毒的人侵，并因此形成千奇百怪的疾病。

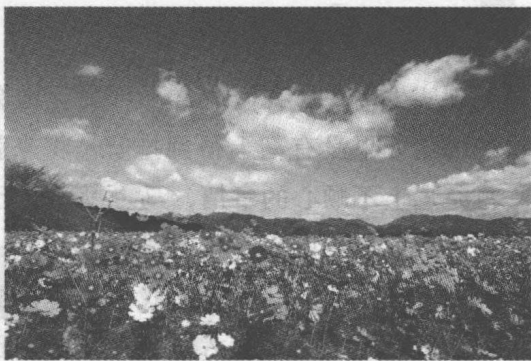
哈佛大学情商研究证明，倘若一个人长期处于糟糕的工作情绪状态，不仅会降低工作效率，经常造成工作中的失误，还会让自己陷入不良情绪的恶性循环之中。遭遇坏情绪的职场中人，应该学会及时进行自我情绪调整，否则，就很容易引起恶性连锁反应，使自己置身于更加被动的局面。

大多数人都曾有过这样的感受：当自己的情绪处在谷底状态时，即使天上掉下来山珍海味，也不会食欲大增。这就是情绪对人体内部功能的影响。人处于烦恼、焦虑、悲痛的情绪状态中，会出现不同程度的食欲不振、胃功能受阻的现象。如果这些消极的情绪持续时间过长，就很容易引发一些消化道疾病。

鲁斯特是美国加州的一名高中生。暑假期间，他应表哥杰克森的邀请到姑妈家度假。整个暑假期间，兄弟俩做了许多志趣相投的事情，比如到离家不远的小河边捉鱼，到动物园记录各种动物的不同习性，到郊外的小山坡上追赶蝴蝶……这些全都是他们整个假期最津津乐道的事情，他们准备把这些快乐的时光记录在各自的暑期心得里，留作最美好的纪念。

欢乐的日子总是很短暂，眼看开学的日期就要到了。尽管杰克森再三挽留，鲁斯特还是不得不回到自己家，他们约定下个暑假鲁斯特再次来访。就在鲁斯特回家的前一天，恰好是他 16 岁生日。表哥杰克森决定给亲爱的表弟一个意外的惊喜，既是为他庆祝生日，还可以作为一个欢送仪式。

就在生日的那天晚上，鲁斯特和姑妈一家到公园散步，杰克森声称自己有事先回家了。然而，等鲁斯特和姑妈、姑父回到家里时，却发现家里漆黑一片。虽然他们都在不停地呼唤杰克森，但是没有任何回应。这种情况让大家都感到十分紧张，因为最近姑妈家附近已经发生了多起入室盗窃案。姑父谨慎地



缓解情绪，拯救心情



掏出手枪，他会随时开枪制服可恶的小偷。门是虚掩着的，当姑父首当其冲推开房门的时候，杰克森已经点燃了火柴，并响起了熟悉的生日歌曲。然而，这小小的动静却刺激了姑父极度紧张和恐惧的神经，枪声几乎是在火柴划亮的同一时刻响起的，子弹无情地击中了杰克森的胸口……当所有的人都反应过来时，杰克森已经倒在了血泊中。这件事情发生过后，鲁斯特的姑父与姑妈陷入非常严重的悲伤和痛苦之中，他们精神异常低落，进而萎靡不振。姑父还由于过度自责，在一个阴风飕飕的夜晚自杀身亡。而那个暑假变成了鲁斯特最愉快也最伤心难过的记忆。所以说控制情绪对我们非常重要。

自我管理箴言

情绪伴随人的一生，不仅影响着人们生活、学习和工作的效率，也对人的身心健康有着极大的影响。众所周知，一个人一旦拥有了稳定的情绪，就具备了事业成功的必要条件。好情绪是高智商的表现。



坏情绪是人际关系的“杀手”

现实生活中，我们经常不可避免地会遇到一些不顺心如意的事情，不愉快的情绪如果没有马上得到排解，将来就会有害身心健康。并且，如果我们一旦是遇上不顺心的事情，马上就将自己郁闷的情绪发泄到家人以及朋友身上，那样又会伤害我们身边最亲近的人，而且严重的可能影响家庭或者同事间的和睦关系。实际上，当我们出现不愉快情绪时，可以把我们的注意力转移到其他活动上去，投入地去做一件自己乐意做的事，例如练习书法、打球还有上网等，进而将心中的苦闷、烦恼、愤怒、忧愁、焦虑等不好的情绪通



过这些有意思的活动得到宣泄。

确实，我们的情绪通常是一把双刃剑。当情绪被我们轻而易举地掌握时，情绪就会变成被我们驯服的奴隶，我们也可以随时让不良情绪远离我们。无论是顺境、逆境，成功、失败，得意、失意，我们从始至终都能保持冷静的头脑从容面对，平常心对待眼前的事，从而体现我们的修养与品质。可是一旦让情绪占据了我们的生命并且挥之不去时，我们就会沦为情绪的奴隶。这个时候，坏的情绪可能使我们变得盲目、冲动、急躁、易怒，生活的常规被改变，人生的帆船在飘摇，于是失落、伤感、沮丧、绝望接踵而至。其实，谁都有坏情绪，面对坏情绪，只要我们能够调节，就能及时消除，其中，重要的方法之一就是转移法。

坏情绪是影响我们与人交往的“无形杀手”，然而，我们却无一例外地受七情六欲的影响和支配，会被各种情绪所困扰。我们要学会转移，通过其他行为，我们能转移自己的注意力，而逐渐改善情绪。



别让坏情绪影响你的人际



每个人都会对身边的事情产生一些负面情绪，但自控能力强的人擅于以正确的方式排解心中的不快，而不是将情绪传染给身边的人，让他们成为我们情绪发泄的对象。面对情绪，我们可以通过开展视野的方法，把情绪放走。

小彭和小李在同一家公司上班，两个人关系很好，可是两个人在公司的人缘却不一样。小彭在公司里的人缘很好，待人和善，同事几乎没人看她生过气。可是，小李却是个把喜怒哀乐都挂在脸上的人，为此和很多同事都闹过矛盾。小李不知道小彭是怎样做到这么好的修养的。

有一次，小李准备去小彭家玩，突然发现她正在顶楼上对着天上飞过来的飞机大声吼叫，因而就大惑不解地问她原因。

她说：“我住的地方临近机场，每次当飞机起落时就会听到很大的噪声。之后，每当我心情不好和受了委屈、遇到挫折，甚至想要大发脾气的时候，我就会快速地跑上顶楼，静静地等待飞机从我的头顶飞过，最后对着飞机放声大吼。等待飞机飞走了，我的不快、怒气也被飞机一并带走了！”

怪不得她的脾气这么好，原来她知道如何适时地宣泄自己的情绪。这下子小李明白了，小彭还告诉小李很多可以发泄自己情绪的方法，比如，到无人的地方大声呼喊、看书等，这样就不会把这些情绪带到公司和其他场合。

从此以后，小李就尝试着用这些办法发泄自己的不良情绪，果然，这些方法很有效，小李为自己的不良情绪找到了一个出口，把心中堵塞之处疏通了。很多时候，她给大家带来的是欢乐，而不是不良情绪，她在公司的人缘一下子好了很多，她的修养也提升了很多。

这里，小彭对于发泄愤怒情绪有自己的一套方法。的确，每个人都会产生不良情绪，比如，愤怒，这很正常，我们不要把这些情绪压抑在心中，因为一味地压抑心中的不快，只能暂时地解决问题，而负面情绪并不会消失，久而久之，就可能填满我们的内心世界，使我们的身心越来越疲惫。所以，除了自我调节与消化外，我们还应当给不良情绪找个宣泄的出口，使它尽快地完全释放出来，也就是所谓的“堵不如疏”，把负面情绪缩减到最低程度。其中，就包含拓展视野法，也就是通过其他行为来转移视线。具体来说，我们可以做到以下几点：

1. 倾诉法

当你心情不好时，可以找自己最信任的朋友倾诉，但你最好找那些比较冷静、理智的朋友，因为他们能给你提出一些疏导情绪的意见。