

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

丛书主编◎李小平

本册主编◎李智勇

周 甦



神奇的情绪力量

——青少年情绪的控制与管理

编者◎吴 樟 曹 佳

读懂成长的心，唱响快乐的歌



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

开启阳光心扉——青少年成长心理辅导

神奇的情绪力量

——青少年情绪的控制与管理

丛书主编 李小平
本册主编 李智勇 周 甦
编 者 吴 樟 曹 佳

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

神奇的情绪力量：青少年情绪的控制与管理/李智勇,周甦主编. —南京：东南大学出版社, 2008. 8

(开启阳光心扉：青少年成长心理辅导. 李小平主编)

ISBN 978-7-5641-1245-5

I. 神… II. ①李…②周… III. 情绪—自我控制—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114431 号

出版发行：东南大学出版社
社 址：南京市四牌楼 2 号 邮编：210096
出 版 人：江 汉
网 址：<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件：press@seu.edu.cn
经 销：全国各地新华书店
印 刷：兴化市印刷有限公司
开 本：700mm×1000mm 1/32
印 张：29.5
字 数：540 千字
版 次：2008 年 8 月第 1 版
印 次：2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5641-1245-5/G·108
定 价：58.80 元(全 6 册)

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

总 序

青少年时期是一个人青春绽放的年华。

在这一时期，我们有太多的追寻和思考：

我究竟是一个什么样的人？

我将来想做什么？

我将来能做什么？

——这是关于自我的意识。

他愿意听我的话吗？

好端端地，他怎么就不理我了呢？

——这是关于人际关系的意识。

.....

青少年时期被称作心理上的“断乳期”。在这个时期，青少年对自我的意识、对他人的意识以及对学习、对人生的看法都开始发生跳跃性的甚至是质的变化。个体的自我意识大大地增强了，学会对自我进行评判，开始以成年人的标准来要求自己；对父母的依恋有所减弱，与同伴的关系逐渐密切；在认知活动中开始懂得处理复杂的信息或资料，能够运用理论来推想因果关系……这个时期，青少年的情绪和情感变得不太稳定，自我的感受忽好忽坏，时常摇摆成熟与幼稚之间。而与此同时，繁重的学业负担、家庭和社会所寄予的太多的希望，又使得青少年成长脚步不再轻松。他们常常感到焦虑、彷徨，甚至产生对考试的恐惧、对家庭的叛逆、对老师的抵触。由此，许多家长感到对孩子的

教育已经力不从心,许多老师也常常感慨现在的学生越来越难以管理。

心理上的“断乳期”,是一个人人生道路上的必经之地,也是一个人走向成熟的转折点。然而在这一时期,它也会带来一些彷徨、一些迷惑。如何减少心理“断乳期”可能带来的负性影响?如何更好地认识自己、更科学地确定自己人生的目标?如何提高学习的效率和发展自己的能力?如何克服焦虑、减少冲动、提高自己心理健康的水平?作为家长,又该如何帮助孩子解决学习、生活中出现的种种问题?对此,心理学可以给我们提供切实的帮助。

在与青少年成长较为密切的学习心理、人格心理、人际关系心理、能力发展以及异常心理等方面,心理学都做了大量的研究。比如,为了研究记忆的规律,心理学家让人记忆各种材料,然后在不同的时间间隔中加以回忆,结果发现新材料在刚刚学习之后最容易遗忘,记忆和时间的关系被绘成曲线后就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。再比如,为了研究智力因素对人的影响,心理学家对一批高智商者进行长达30多年的跟踪研究,最后发现智力并不是决定一个人成功或者失败的关键因素,决定一个人能否成功的是自我控制、人际交往等非智力因素。

本套丛书共分六个专题,分别从自我、学习、能力、人际关系、情绪和心理健康等方面对青少年可能面临的问题加以细致的分析。

《寻找自我的心灵花园——青少年自我心理的探索》从认识自我、完善自我、激励自我和健康自我四个层次对自我进行深入浅出的介绍。而自我的问题正是20世纪后期直至现代心理学研究的热点,因为一个人

自我概念的内容以及自我概念的改变将关系到他作为整体的精神面貌。

学习一直是青少年面临的中心任务,在《倾力打造学习明星——青少年学习心理的辅导》一书中,将告诉你如何提高学习的能力,如何掌握学习的技巧,如何解决学习中遇到的困难。

能力的培养一直是中外教育界关注的重点。《决定成功的关键因素——青少年能力的培养》会告诉你什么是 IQ,又该如何培养 IQ,以及怎样培养创造力和如何开发智慧潜能,这些都是一个人获得成功的关键因素。

关系的问题是每个人都不可回避的问题。几乎从诞生的那一刻开始,我们就与周围的人建立了密切的关系。然而,与他人建立关系不仅是本能、是需要,更要遵循一定的规律和掌握一定的技巧。在《关系的科学——青少年人际关系的应对》中,作者用细致的笔触描绘了关系建立的过程、影响关系建立的因素和克服交往障碍的方法等。学习这些关于关系的知识,将有助于和他人建立融洽的人际关系,从而使我们的生活变得美好而温馨!

《神奇的情绪力量——青少年情绪的控制与管理》是专门谈情绪的。自从 20 世纪 80 年代美国心理学家戈尔曼提出情商的概念后,越来越多的人开始重视情绪的理解和控制,而更多的研究也证明了情绪对智力发展、身体健康所具有的巨大影响。读了这本书,你就会知道怎样调节自己的情绪,怎样发挥情绪对人的积极作用,怎样做个快乐的人。

《驱散迷雾,拥抱阳光——青少年问题行为和异常心理的矫治》从学习、情绪、适应、品行和青春期等方面

分析了在青少年身上可能出现的心理问题。当然，其中很多的所谓问题未必真正是问题，而只是在一个人的成长过程中所遇到的一些坎坷，是心理上泛起的一丝波澜。看看心理学对此的研究吧，相信你一定会有所收获的。

在这套丛书的写作过程中，作者尽量做到把深奥的心理学理论用浅显易懂的语言表述出来，对于重要的心理学概念，都配以小贴士予以说明。在体例上，除正文外，还综合运用了事例、名言、插图、表格、专栏、心理学实验等形式，阅读起来非常轻松。

虽然本套丛书主要以青少年为对象，但对父母或学校老师而言，同样也有阅读的价值，因为了解心理学对心理发展规律的研究，认识青少年心理的特点，掌握分析心理问题的方法，对父母及老师来讲同样是重要的。

最后，需要强调的是，虽然本套丛书的内容尽可能地包含了青少年成长的主要方面，但无法穷尽发生在青少年身上的所有问题。我们欢迎广大读者在读了这套丛书后与我们进一步交流，我们愿意分享你们的收获，探讨你们遇到的困惑，更期待你们对丛书提出进一步完善的意见。我们的电子邮箱是：yangguangxinfei@yaho.com.cn。

李小平

2008年4月于南师随园

李小平：南京师范大学心理学教授、博士，中国心理学会心理学教学工作专业委员会委员，从事心理学教学和研究工作20余年，著有《学校社会心理学》，主编《基础心理学》等。

前 言

人类从呱呱坠地的那一刻起，就开始了情绪体验的历程。想一想，自己有过闷闷不乐却不知如何是好的经历吗？有过因为一连串的挫折而感到烦恼忧愁的时刻吗？有过时而无端伤感时而莫名兴奋的时候吗？这些复杂的情绪体验背后的奥秘何在？也许你曾经认为生活波澜不惊、从容淡定，但仔细想想却不难发现自己的生活中也散布着“情绪地雷”，日常琐事可能会成为“情绪地雷”的导火索。那么，应该怎样去化解那些由情绪触发的危机呢？本书就是从发生在我们身边的事展开，来探索情绪之谜。

情绪是复杂多变的，也是微妙的。快乐、愤怒、悲伤、爱与恨、骄傲与羞耻，都是和需要满足与否相关联的一种内心体验，它们构成了生命中一道道独特的风景线。情绪会是一种力量，那深深的爱、那刻骨的恨，都是推动我们行为的一股强大的动力！然而，情绪会成为一种陷阱，我们可能因愤怒而丧失理智，可能因嫉妒而不择手段。如何了解情绪，如何发挥情绪的作用，如何避开情绪的陷阱，如何学会做情绪的主人，这其中有着很多的技巧需要我们去学习。

本书的第一篇从情绪本身出发，来讲述情绪是怎样产生的，又是如何影响我们的学习和生活的。比如，情绪如何影响记忆和思维，情绪和健康又有着怎样的

关系,等等。更为重要的是,花季雨季中的少男少女的情绪有着什么样的特点?怎样做一个风度翩翩的绅士或端庄大方的淑女?

第二篇是关于如何破解情绪密码。人类的喜怒哀惧是天生的吗?为什么处在爱情中的人会喜怒无常?为什么没办法与一个愤怒的人讲道理?为什么嫉妒别人也会让自己痛苦?在得到这些答案的同时,你也将学到一些非常实用的技巧来帮助处理自己的情绪和应付他人突如其来的情绪变化。你会知道如何在面对惊恐、愤怒或冷漠时保持头脑清醒。同时,本篇还将提供一些管理情绪的建议和技巧。

第三篇的主题是情绪环保主义,这也是本书的期望所在:希望大家都来做一个情绪环保主义者。不仅自然环境需要环保,我们也应该为自己和身边的人创造绿色的情绪环境。在认识了自己情绪产生的原因后,还应学会如何应对、宣泄并改善自己的不良情绪,培养对健康有利的积极情绪。本篇可以让你近距离看清情绪、压力对自身健康的重要性,同时,还配备了相应的小测验,帮助你了解自己独特的情绪类型。

在越来越多的情绪问题出现的今天,本书应用大量丰富生动的例子以及通俗的文字,让更多的人轻松读懂情绪,驾驭情绪,成为一名快乐的情绪环保主义者。

编者

2007年11月于南师随园

目 录

总序	1
前言	1
第一篇 我们的情绪	1
1 情绪百宝箱	2
2 情绪的力量	13
3 情绪也成长	37
第二篇 破解情绪密码	47
1 情绪密码	48
2 关于爱	63
3 焦虑	76
4 愤怒	91
第三篇 情绪环保主义	105
1 情绪、压力和健康	106
2 情绪：表达、改善、培养	116

我们的情绪

第一篇

1

情绪百宝箱

人不会没有情绪,就如同人不会没有影子一样。情绪就像一个百宝箱,装满了喜怒哀乐。在情绪百宝箱里,我们可以找到用来描述内心感受的所有词语,如愉快,欣喜若狂,悲喜交加,嫉妒,暴跳如雷,无节制的狂欢,内心的隐痛等。珠宝象征财富的同时,也能带来灾难,滋生烦恼。而情绪机能保护我们远离危险、提高警惕、传达真实的内心世界、演变成强大的力量的同时,也能蒙蔽我们的理性和双眼,伤害自己和周围的人。学会发挥百宝箱的魔力,做一个理性的魔术师。



多彩的情绪

当你看到久别重逢的好朋友时;

当你在自己的小抽屉里意外地发现精美生日礼物时;

当你即将与亲人和朋友分离很长的一段时间,要独自远行时;

当你独自走在深夜静寂的街道上,突然有一个黑影从你眼前闪过时;

当你发现在火车站售票厅中,突然有人挤进秩序井然的购票队伍时;

当世界杯足球赛中，裁判将一个精彩进球判为无效时……

面对上述的情境，你会有怎样的感受？快乐、惊讶、悲伤、害怕、厌恶和愤怒……这就是达尔文所发现的人类六种基本情绪。不论是在欣赏电影、小说、诗歌时，还是在日常生活中，我们都能感受到自己或他人的情绪，或强烈或微弱，或激烈或缓和。情绪是一个色彩缤纷的世界！

早晨起床，你可能因睡了一夜的好觉而神清气爽，也可能因失眠而倍感痛苦。休息日或假期，你可以惬意地安排自己的一天，做自己想做的事情，这时你会感到轻松和愉快；也可能你会兴奋和向往，因为你准备和家人一起外出放松心情或旅游。当你受到挫折和失败时会悲观和沮丧，遭遇危险时会深觉恐惧，面对对手的挑衅时会压抑不住心中的愤怒，当美好的心愿最终未能变成现实时难免会失落，而面临严峻的考试时会感到焦虑不安……

情绪到底为何物？它是如何产生的？那么就让我们一起来揭开它的神秘面纱！



打开黑匣子

一般来说，人们对情绪有一种笼统的印象和概念，但并不真正了解日常生活中的喜怒哀乐到底是怎么来的。

就拿生气来说，到底是什么事情使人生气，答案会有很多。例如：

“我生气,是因为妈妈一天到晚不停地唠叨,我无论做什么、怎么做,好像都有错,我很烦啊!”

“我很生气,因为他欺骗了我!”

“我那个十几岁的女儿真是无可救药了,学习不好,也没什么特长,也从来不帮忙做家务,自己的房间乱得像个猪窝,我们讲什么对她来说都是耳边风,真是让人生气!”

交通拥挤,或是天气不好,甚至只是别人一句不顺心的话,都会让人整天觉得心情不好。

人们到底为什么会发怒?它的心理学本质又是什么?这还得从情绪的构造说起。



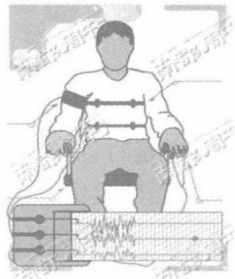
在心理学中,情绪是一种躯体和精神上的复杂变化模式,它包括四种成分:主观体验、生理激起、表情和认知因素。

主观体验

情绪的主观体验是一种感受,是我们对于生活中的人、事、物产生的内心感受。例如,我们在节日收到一件自己盼望已久的礼物时,内心会有欣喜满足的体验;但如果不是自己喜欢的或需要的东西,那么可能就会感觉有点失落了。这些喜怒哀乐的体验因不同的情境、时间、需要而不断变化,即同样一件事情可能会引起人们不同的内心体验。

生理激起

人们激动或愤怒的时候,会变得呼吸急促、心跳加速、血压上升等;或是看到恐怖影片中的恐怖镜头时,往往会屏住呼吸,感觉一颗心好像要从嗓子眼里跳出来,所有这些变化就是所谓的“生理激起”。



在国外的间谍电影里,特工组织会通过测谎仪来检测一个人是否在撒谎。测谎仪就是根据个人不能控制的情绪状态下的身心变化的原理设计的,通过记录受测者的某种生理反应来检测其是否在说谎。一个人在说谎的时候,他可能会担心自己的谎言被揭穿,从而产生心理压力并出现紧张、恐惧、焦虑、内疚等复杂的心理反应和相关的自己无法控制的生理反应。但测谎仪也有缺点,测谎时所使用的四种生理参数——血压、脉搏、出汗和呼吸频率,会受到多种情绪的影响,因而有可能导致判断错误。

表情

情绪是一种内在心理活动,其主观体验和生理变化是难以被他人观察到的。而我们之所以能够觉察到别人生气或伤心,是因为看到了对方的一些外在行为表现。情绪在个体身上的外显行为或外部表现就是表情,包括面部表情、言语表情和身段表情。人们就是通过表

情来传情达意、相互沟通的。



当人们哭泣时，眼部肌肉收缩；悲哀时，眼、嘴下垂；害羞时，面红耳赤；震惊时面色苍白等，这是大家熟知的面部表情。

言语表情指情绪发生变化时，会伴随语音的高、低、强、弱的变化，语调也会出现轻、重、缓、急的不同。比如在快乐、疑惑、震惊、愤怒、悲伤时说出“为什么”这三个字的音调就相去甚远。

身段表情是情绪在身体的姿势和动作方面的表现。通常身段表情是借助手和脚来表达，但主要还是通过手的动作来表达。尽管很多时候人们会掩饰、伪装或控制自己的情绪，但并不能总是做得很好，常常会在无意中通过身段表情显露出来，即在控制和某种情绪相关的面部表情时，身体的其他部位（手和脚）将会把你的情绪泄露出去。

认知因素

20世纪90年代以后，心理学家对情绪成分的研究发现，认知也是情绪的一个重要成分，注意、知觉和记忆等都和情绪有关系，对情绪产生影响。认知评价理论认为，可怕的事物并不直接导致人们产生害怕的情绪，从这种刺激情境的出现到情绪的产生之间有一

个重要的环节,那就是对这个刺激的认知评价。

每个人都会对身边的事物有自己的看法:看到山间开满的鲜花,我们会忍不住赞美它的绚丽;听说某个地区正在遭遇干旱或洪水,我们会不由自主地产生怜悯与同情。但是,对于同样的情境,我们每个人对它的评价却并不一定相同,也就可能产生不同的情绪体验。比如,当看到猫吃老鼠时,有人会认为这是一件好事,把老鼠吃掉是为人类除害;也有人会联想到生物书上讲的,认为这是维持生态平衡的一种自然现象,所以见怪不怪;还有人会觉得猫吃老鼠的场景让人恶心、恐怖。



心理学实验 1

有人曾经做过一个实验,他们设计了三个温度不同的房间:第一个房间是“热室”,室温为摄氏 33 度,令人感到燥热,浑身不舒服;第二个房间是“常温室”,室温是摄氏 20 度;第三个房间是“冷室”,只有摄氏 7 度,令人感到比较寒冷。研究者将自愿参加实验的人分别安置在三个不同的房间里,然后对他们提出一系列的问题,让他们作书面回答;被试(参加实验的人)回答完以后,让一个十分挑剔的主考官(研究者事先安排好的)对他们的答案作出带有侮辱、讽刺意味的评价。每个房间里安装了一个电钮,被试被告知:如果按下电钮,主考官就会尝到被电击的滋味,以此作为对他的惩罚。实际上,电钮连接的是一架录有人的