

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍 / 主编

李百珍 孙雪莲 郝志红 王秋丹 / 著

不良情绪的调节

*Buliang Qingxu
De Tiaojie*



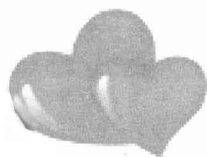
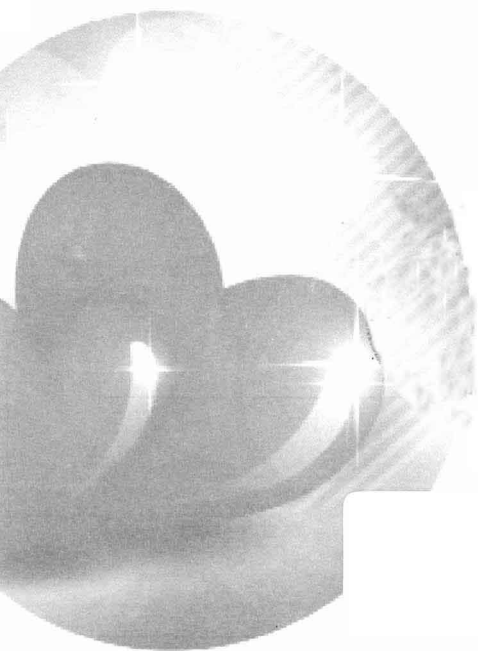
科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

不良情绪的调节

李百珍 孙雪莲 郝志红 王秋丹 著



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

不良情绪的调节 / 李百珍, 孙雪莲, 郝志红, 王秋丹
著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07751-1

I. ①不… II. ①李… III. ①情绪-自我控制-青年读物②
情绪-自我控制-少年读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082426号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 谭建新
责任校对 刘洪岩
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意讯艺术设计
插图 青鸟意讯艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
字 数 109 千字
印 张 5.75
印 数 1-5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07751-1/B · 52
定 价 12.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春

花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

来吧，走进我们的心情世界.....1

◎ 来吧，走进一个全新的心情世界.....1

◎ 心情的色彩.....2

1. 酸甜苦辣咸，我的生活五味瓶.....2

2. 春夏秋冬，感受情感.....9

3. 情绪情感，水乳交融.....13

◎ 情绪情感的功能.....15

1. 适应生存.....15

2. 引发行动.....15

3. 组织认知.....16

4. 显示态度.....16

5. 感染他人.....17

6. 爱屋及乌.....17

◎ 青少年情绪情感特点.....17

1. 心情的大瀑布（情绪大起大落）.....18

2. 来也匆匆，去也匆匆（情绪变化快）.....19

3. 给一点阳光，我就灿烂（情绪容易外露）.....20

◎ 走出心灵的冰川，迈向美好的明天.....21

1. 情绪调节能力强有利于健康.....22

2. 好情绪使你感觉幸福.....24

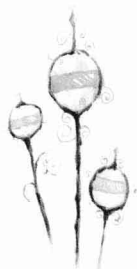
3. 好情绪促进才能的发挥.....26

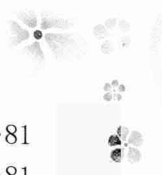


4. 情商高促使我们健康成长·····	28
---------------------	----

好心情是自己给的·····31

◎ 精力充沛才有好心情·····	31
1. 精力与心情·····	32
2. 保持充沛的精力·····	33
◎ 微笑，让你得到的不仅仅是好心情·····	40
1. 微笑与好心情·····	40
2. 微笑可以治病·····	42
3. 困境中的“微笑”再现豪迈精神·····	43
4. 微笑是亲近别人的桥梁·····	44
5. 真诚的微笑·····	45
◎ 自信的你，拥抱快乐·····	48
1. 自信·····	48
2. 自信的人更快乐·····	48
3. 增强自信心的妙招·····	51
◎ 幽默的你，开心多多·····	59
1. 发现并感受幽默·····	59
2. 幽默让我们更开心·····	61
3. 提高幽默能力的方法·····	66
◎ 善于共情，更快乐·····	69
1. 共情·····	69
2. 共情创造快乐·····	70
3. 高共情者的共同特点·····	72
◎ 让好心情成为习惯·····	77
1. 好心情成习惯·····	77





2. 好心情是自己给的·····	81
3. 拥有好心情的习惯·····	81
◎ 在交往中获得好心情·····	86
1. 适应能力强, 易有好心情·····	86
2. 在交往中获得好心情·····	87
◎ 从学习与考试中赢得好心情·····	100
1. 好的观念帮我们“乐学”·····	101
2. 从考试中获得好心情·····	106
3. 学习与考试相映成趣·····	114

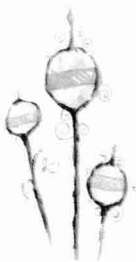
争当情绪的主人····· 117

◎ “恐惧情绪”并不令人恐惧·····	117
1. 恐惧·····	117
2. 青少年常见的“恐惧情绪”·····	120
3. 恐惧情绪可以克服·····	123
◎ “清除”焦虑情绪·····	126
1. 焦虑·····	126
2. 焦虑之源·····	128
3. 焦虑情绪可以消除·····	131
◎ 走出抑郁的沼泽·····	132
1. 抑郁情绪和抑郁症·····	132
2. 抑郁的特征·····	135
3. 走出抑郁的方法·····	138
◎ 艾利斯告诉你: 人的思想决定情绪·····	141
1. 一位害羞的男孩·····	142
2. 解析情绪障碍和神经症的原因·····	142





3. 十一种不合理的信念.....	144
◎ 艾利斯教你如何获得好心情	
——用理性代替非理性.....	151
1. “批斗”不合理的想法.....	152
2. 合理地情绪想象.....	154
3. 合理地自我分析.....	156
情绪测试.....	159
◎ 情绪稳定性测试.....	159
◎ 心理适应性测试.....	163
◎ 能否与他人愉快相处的测试.....	166
参考文献.....	170
后记.....	171

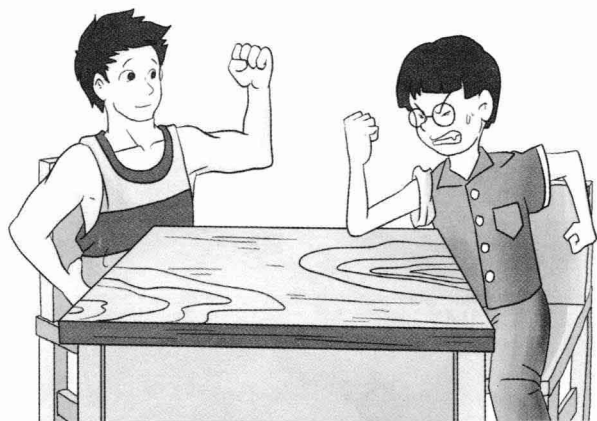




来吧，走进我们的心情世界

◎ 来吧，走进一个全新的心情世界

亲爱的青少年朋友们，我们经常说希望自己有一个好心情，所谓心情就是心理学中的情绪情感。在讲述有关情绪情感的内容前，我先要告诉你们这样一个小常识，那就是健康的含义。以前我们可能认为，一个人是否健康，只要看他的身体好不好、有没有疾病、智力正不正常。曾经有一个班级在“什么是健康”的主题班会上，很多同学踊跃上台发言，有的同学说：“健康就是从来不得病，身强体壮。”有的同学说：“看我手臂上的肌肉就可以证明我很健康。”



这些同学都认为，只要身体好就是健康。其实啊，这是非常狭隘的一种想法。随着我们的成长和对科学文化知识的丰富，我们对健康的含义应该有一个新的认识。“健康”，它应该包括三个部分：身体健康、心理健康、社会适应能力强。其中，心理健康是一个人健康的重要组成部分。

说到这里，同学们可能要疑惑了，到底什么是情绪和情感，什么样的才是良好的积极的情绪和情感，应该怎样保持良好的情绪情感，受到不良情绪情感的影响应该怎么办呢？不要着急，在这本书中，我们会悉心为你答疑解惑，只要你静下心来认真地阅读完这本生动易懂的小册子，相信你一定会豁然开朗，有所感悟、有所收获的。

来，让我们进入一个全新的心情世界吧！

◎ 心情的色彩

1. 酸甜苦辣咸，我的生活五味瓶

有这么一则小故事：一位大学里的教授将要去外地讲课，临走的前一天和夫人在家里整理要带走的東西，在

收拾一套精美的茶具时，一不小心，打碎了一只茶杯。这时，教授的夫人非常心疼，觉得好端端的成套的茶具，打碎了一只茶杯，实在是太可惜了，于是在一旁叹气。谁知这位教授莞尔一笑，幽默地说：“真是不错，又多了一只碟子！”

这个小故事告诉我们，在生活中，对于同一件事情或者同一个人，不同的人会有不同的视角、观点和感情。我们每个人对待身边的人和事物，都会有一定的态度，或是积极肯定的，或是消极否定的，伴随着不同的态度，我们的心里会产生满意、愉快等舒畅的感觉，也会产生憎恨、失落、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、焦虑、羞耻和悔恨等不舒服的感觉。所有的这些心理反应，我们就把它们称作情绪。相信同学们一定会体会过这些情绪中的一种或几种。

比如，当我们参加考试得了很高的名次的时候，心里一定是很快乐的。当我们想买一样自己特别喜欢的东西而爸爸妈妈却不同意的时候，就会觉得很失落。当我们看到一些可怕的场面，如恐怖片里的某些镜头或者亲身经历一次严重的交通事故的时候，就会感到恐惧。当我们没有朋友陪伴，整天埋头于枯燥的教科书里的时候，也许会感觉寂寞和悲哀。

总之，我们的这些心理感受都属于情绪。可见啊，情绪的种类很广泛，但是，它可以很简单地分为两种，那就是积极情绪和消极情绪。前一种呢，是对我们的身心发展有利的，我们应该努力去保持；而后一种呢，则是对身心健康不利的，是我们要学会调适的。

前面我们提到了一个以健康为主题的中学生班会，在班会上，有一个同学在给健康下定义的时候说了这样一句话：“我每次考试的时候都不紧张，考前也睡得很香，心里很踏实，我觉得这样才是健康。”这位同学说得很对，因为他想到了心理上的健

康。考试不紧张，说明了这位同学可以用一颗平常的心来看待考试，而不会觉得焦虑甚至恐惧，而这种平常的心，就是一种良好的心态，就是我们所要学习的积极的情绪的一种。

积极的情绪可以包括很多种类，像愉快、满意、幸福、喜爱、高兴、尊敬等。所有的这些情绪能够使人心情舒畅，精力充沛，食欲良好，睡眠甜美。日本的木村久一告诉我们：愉快是健康的关键。苏联著名的生理学家、心理学家巴甫洛夫说过：愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体或精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。可以这么说，没有哪个人不希望每天都有这些快乐的情绪体验，因为它们可以给人带来健康和活力。尤其是对青少年来说，不管是在身体上、智力上还是心理上，都处于一个关键的发展时期，拥有积极良好的情绪可以帮助平稳地跨过这个人生的十字路口。

在我们这个年龄，有太多太多新鲜的事物在吸引着我们，我们也许都想尝试，我们渴望快点进入成人的世界，挣脱那许许多多的父母、老师给予的束缚，我们想变成贝克汉姆潇洒地驰骋绿茵地，我们也想能够抛开那么多的数学公式，不去念ABC，也不去想明天的考试有多么重要，我们只想快快乐乐地享受青春。是啊，这都是我们非常正常和美好的愿望，在我们想这些事情的时候，伴随着的是一种愉快的心情。

让我们看看萍萍是怎样从满足中寻找快乐并帮助自己摆脱困境的：

萍萍是一个初中二年级的学生，爸爸妈妈都是下岗工人，家里很不富裕，只能靠妈妈摆小摊，爸爸打一些零工来维持生计。平时家里省吃俭用，大部分钱都用来交学校的学费和一些繁杂的费用。萍萍每天的早餐是两个素包子加白开水，午饭和晚饭在学校的食堂买一份最便宜的菜和

一个馒头。身上穿的都是亲戚送的过时的衣服，白衬衫穿得发了黄还是洗洗干净再穿，脚上也总是那双球鞋，和同龄的孩子比起来，萍萍显得很老土。

虽然生活条件很是艰苦，可是萍萍却有着一颗乐观向上的心。她从来不觉得自己吃得很差，每次吃饭都是和同学有说有笑，非常愉快。她也不觉得自己穿得很土气，不会在同学面前抬不起头，反而觉得还有一些同学比她还要艰苦，穿得更糟糕。所以，她这样已经很满足了，从来不会为自己的生活条件差而伤心和自卑。她把主要的精力用在了学习上，经常向学习比她好的同学请教问题，或者直接请教老师，从来不畏畏缩缩，所以她的学习成绩一直名列前茅。她从粗茶淡饭中感受到了生活的真谛：满足是一种美德，满足中可以体会到快乐。这种积极向上的情绪帮助萍萍顺利地度过了初中生活，考上市里的重点高中。萍萍坚信自己会把满足好好珍藏，陪伴自己向着更美好的人生之路走下去。

美国著名作家马克·吐温说过，兰花把香味留在踩扁它的脚上。这告诉我们要学会对生活的宽容，有了宽容，我们的情绪会得到松弛，好心情自然就会来到。

有没有好的心情关键要看同学们自己了，努力向着好心情进军吧。

上面我们提到了，我们会有很多很多美好的愿望：成为明星，成为独立的人……但是事实永远没有我们的想象发展得快，美梦醒过来，我们还是我们，还在妈妈每天的唠叨下挑灯夜战，还得拼命记下许多计算公式。在这些过程中我们会感到不愉快，甚至还有憎恨、痛苦、忧愁、焦虑、羞耻和悔恨等。同学们可能多多少少都会感受到这样一些心情。不愉快像一个影子一样跟着我们，害得我们有时候心情很是糟糕，于是不管是学习还是做

其他事情的时候，总是无精打采，闷闷不乐，感觉生活对自己真是太不公平了，好像别人都比自己快乐，都比自己过得好。

是的，这也是一个人在一生中必定要经历的一些苦痛的情绪。中学生也好，大人也好，都避免不了。一个人如果长期处于这种情绪的控制之下无法摆脱，那么对他的身心是有害而无利的。苏联著名生理学家、心理学家巴甫洛夫说过：一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。

同学们都熟悉红楼梦里的故事吧，里面的林黛玉，看到花瓣落满地，都会伤心得落泪。听到别人窃窃私语，就以为是在说自己的坏话。就是因为她经常这样郁郁寡欢，心事重重，而且计较一些在常人看来很微不足道的事情，把自己牢牢的困在了忧郁的阴影之中，因此得了一身的毛病，早早地就去世了。

吴敬梓笔下的《儒林外史》中的范进，他一心想要中举人，考了好几次，屡试不中，后来有一次终于考中了，当得知这一消息时，他惊喜万分，竟然一下子癔症发作，疯疯癫癫地跑到街上，人不像人了。虽然举的这两个例子都是文学作品中的人物例子，但是我们可以举一反三，同学们想想，在我们的日常生活中，你有没有觉得自己有时候心情很差，对任何事情都没有兴趣。或者，和朋友为争一点小事就会变得暴跳如雷，偶尔的一次考试失败就对自己丧失信心，如落万丈深渊……这些都是和我们的心情密切联系的一些小事，但有时候会让我们的心情变得很糟糕。

其实，很多时候，我们心情变得糟糕是因为我们把自己的痛苦夸大了。不知道大家有没有听过这样一个故事：

一个老太太有两个儿子，大儿子呢，是在集市上卖

雨伞的，二儿子呢，是在集市上卖盐的。当天气晴朗的时候，老太太就开始担心大儿子的雨伞卖不出去，当天气不好的时候，老太太又开始担心小儿子的盐没有办法晾晒。于是这样一来，老太太天天不快乐，天天唉声叹气，感觉很头疼，觉得自己怎么这么命苦啊。

其实，我们换一个角度想一想，天气晴朗的时候，小儿子可以晒盐啊，而天气阴或下雨的时候，大儿子不就可以卖雨伞了吗？这样一想，不就可以摆脱痛苦，天天都变得很开心了吗？而老太太正是因为没有从积极角度来思考问题，导致她夸大了自己的痛苦，使这些痛苦成为自己不快乐的源泉。

中学生李刚的故事，也说明了他自己夸大痛苦，让消极情绪围绕自己久久不散。

初二年级的李刚同学本来就不喜欢喝白开水也很少喝稀饭，最近天气越来越冷了，空气一下子变得非常的干燥，他的嘴里面就出了水疱，而且不知道什么时候那些水疱被李刚自己给咬破了。妈妈告诉他，那是口腔溃疡，不是很严重的事情，只要通过多喝白开水和稀饭来“去火清热”，很快就会好的。可是，这时候，李刚觉得连喝水都成了问题，当水经过口腔溃疡处时，那里就非常地疼痛，他经常会做出很痛苦的样子。于是，他还是拒绝喝水，连饭也不吃，甚至觉得世界末日就要来了。妈妈给他讲：这种小病根本不应该这么难受的，只要坚持喝水就会好的，而且暂时的疼痛只要忍一忍就会过去的。可李刚却一再把心情弄得很糟糕，觉得自己是得了不治之症了，整天闷闷不乐，好像嘴里的东西正在吞噬他的生命。连学校的课他都不去上了，老师、同学打电话来劝他去上课，他却告诉他们自己得了绝症，已经没法救了。最后，妈妈带

他去看了医生，医生拿出一面镜子，拉开他的嘴唇，让他看看自己嘴里的水疱。原来只是两粒绿豆那么大的小疱疹，看到了这里，李刚不好意思地笑了，说原来自己还以为是非常“宏伟壮观”的场面呢，自己在家里都不敢看。他开始嘲笑自己道：“根本没那么严重，我真是太夸张了。”从医院回家后，他开始喝水、吃饭，竟然感觉不那么痛苦了，没过几天，小疱疹就“不治自愈”了。

从李刚的故事中我们看到，消极情绪对人的身心危害是多么严重啊。其中最严重的一种消极情绪啊，是恐惧。恐惧呢，它并不一定是我们在看恐怖电影时的心理体验，在平常的生活中我们也会体验到恐惧，比如说对考试的极其害怕，对某个不想见到的人的畏惧或者对某种疾病的抵触等。这种心情会影响到一个人的身心健康。

在我们的现实生活中，恐惧的杀伤力是非常强大的。有这样一个真实的事情：

一个旅行团在山区遇到了暴风雪，无奈被困在一个小山村里。好心的村民们给了他们一些食物，看起来那些食物不是很新鲜，为了安全起见呢，大家在吃之前，先扔了一些给一条狗儿吃，狗儿吃得很香，也没有什么不好的反应。然后，大家也就放心大胆地把村民们送的食物都吃了。没有多久，旅行团突然听说那只狗儿死了，所有的人都吓呆了！大家不约而同地想到：狗儿中毒死亡了！不一会儿，旅行团的人陆续有了和食物中毒相似的反应。有的人开始呕吐，有的人开始发烧，有的人开始拉肚子……整个旅行团都被恐惧的气氛笼罩着。村里的医生迅速赶来为他们检查治疗，却始终查不出任何的毛病。于是，医生请人去追查狗儿究竟是怎么死的，结果发现，狗是被汽车撞