

珍藏版

The Positive Psychology of Teenagers

WHO

你在为谁读书5

ARE YOU  
STUDYING FOR

青少年情绪管理

余闲 著

珍藏版

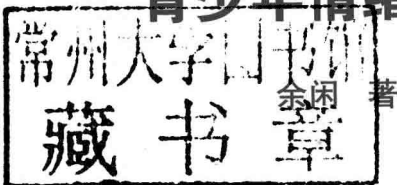
The Positive Psychology of Teenagers

WHO

# 你在为谁读书5

ARE YOU  
STUDYING FOR

## 青少年情绪管理



长江出版传媒  
长江少年儿童出版社

# 你在为谁读书 5

青少年情绪管理（珍藏版）

余闲 著

---

## 图书在版编目（CIP）数据

你在为谁读书. 5, 青少年情绪管理: 珍藏版/余闲著. ——武汉:  
长江少年儿童出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5560-1741-6

I. ①你… II. ①余… III. ①成功心理—青少年读物 IV.  
①B82-49②B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第068644号

---

**长江出版传媒**

出版发行: 长江少年儿童出版社

出品人: 李兵

---

社址: 武汉市雄楚大街268号出版文化城B座7-8楼 邮政编码: 430070  
业务电话: (027) 87679199 (027) 87679179 电子邮件: hbcp@vip.sina.com  
网 址: <http://www.hbcp.com.cn>

---

承印厂: 湖北恒泰印务有限公司 经销: 新华书店湖北发行所  
规格: 680毫米×980毫米 开本: 16开  
字数: 240千字 印张: 16.25  
印次: 2015年1月第1版, 2015年6月第3次印刷 印数: 25 001—35 000

---

书号: ISBN 978-7-5560-1741-6

定价: 29.80元

---

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。



谨以此书献给  
很努力但不快乐的人



亲爱的读者，你会这样吗？

1. 容易心里烦乱、焦虑，总觉时间不够用。
2. 时常觉得抑郁、沮丧，学习没效率。
3. 非常敏感，别人不经意的一句话，都会胡乱猜疑。
4. 会为了一点小事情绪失控，拳脚相向，甚至自残。
5. 对自己、对别人有过高的要求，达不到，就非常难过。
6. 成绩稍不如意，就觉大难临头，前途无望。
7. 上课时不懂装懂，没看清题意马上做，将错误归因于粗心。
8. 时常感到心浮气躁，难以安静下来学习。
9. 看到别人进步，心里就觉得有毒汁翻滚。
10. 认为读书只为考试，并没有其他用途。
11. 经常与同学闹别扭，人际关系不佳。
12. 发生矛盾，不知沟通，只是一味躲避拖延。

如果你有同样的问题，也许你该读一读这本书。

## 《你在为谁读书》系列 精彩回放

### 《你在为谁读书1：一位CEO给青少年的礼物》

杨略是个初二学生，却没有感觉到升学的压力，一如既往地浑浑噩噩，成绩不尽如人意，时好时坏，与他的认真程度成正比，是个典型的脑子聪明而不愿用功的孩子。

暑假里的一天，他收到一封神秘来信，署名“倪甫清”。信中的一段话，让他醍醐灌顶：

年轻人，你年方十六，正是初升的太阳，充满着希望。你是要去高远的天空中放射光芒，给人间以无限的温暖；还是仅仅在地平线上优游，不思进取，浪费时间？

他不由得想：我真的甘心一事无成，虚度光阴吗？如果真的是这样，我们在世界上生活，到底有什么意义呢？他决定改过自新。同时心里又满是疑惑，这倪甫清到底是谁呢？

而神秘的来信每个月初都准时翩然而至，谈意志，谈勤奋，谈爱心，谈兴趣，一共十封信，且对杨略的一举一动明察秋毫。就是这十封神奇的来信，把杨略修理得口服心服，并按照信中教给他的招式修炼起来，最后竟成了世人眼中的好孩子。

在第十一封信中，杨略得知，“倪甫清”就是“你父亲”的谐音。原来爸爸忙于工作，平时父子很少沟通，因此想到了用神秘来信的方法，给儿子以帮助。这令杨略非常感动。

## 《你在为谁读书2：青少年人生规划》

进入高中以后，杨略学习努力，成绩不错，但不幸遭遇了一场车祸，让他产生迷茫：既然人生充满意外，又很短暂，那么努力和享乐又有什么区别？他父亲告诉他人生意义在于实现自我价值。从这里开始，众多人物开始陆续登台。

凌霄、余振、楚当当，都是出身工人家庭，经济条件一般，又很叛逆，有自己的爱好，凌霄爱电脑，余振想经商，楚当当迷画画，但家人不支持，于是陷入迷茫，乃至反抗。余振独自去做生意，遭遇现实的残酷。楚当当辍学去自由画画，遭遇画技的瓶颈。

还有葛怡，她长得清纯优雅，门门功课都好，但没有特长。她羡慕这帮朋友：“杨略喜欢写作，猴哥喜欢电脑，大头喜欢经商，虽然现在跌跌撞撞，但至少有个方向。可是我呢？唉，每天努力学习，到底为了什么？”

陈高照是名贫困生，买不起菜，就在食堂里避开同学，舀点免费汤。他偷偷出去打工挣钱，不幸受伤，加上误选了文科，更觉百无聊赖。

富家子弟陶坷坷一出场就飞扬跋扈，自命不凡，以杨略为假想敌，处处与他争高下，寸步不让，倒也积极上进。在全市篮球比赛中，他迫不得已与杨略合作，结果获得了胜利，于是尽释前嫌。他不再与杨略竞争，却失去了人生方向，又变得颓废迷茫。他的人生，似乎不是为自己而活。

现状如此严峻，有没有办法解决呢？书中出现了一个人生导师——杨略爸爸。他告诉这些青少年如何进行人生规划：

人生意义在于实现自我价值，自我实现需要人生目标，而人生目标需要设计包括崇高理想的培养和职业道路的规划，崇高理想需要责任心的培养，职业道路规划需要了解自己、了解社会。有了人生规划以后，

还需要坚强的意志、和谐的心态去达到人生目标，实现自我价值，收获人生意义。

通过这些课程，葛怡爱上了教育学。陶珂珂因为家庭背景，选择了学习管理。而杨略呢，实践了自己的写作梦想，有了成绩，也发现了不足，好好进修。凌霄、楚当当、余振经过与家人的沟通，都坚持了自己的梦想。陈高照伤愈返校后，选择了理科。因为对草木虫鱼感情很深，他想为生态文明的建设做出贡献。

迷茫的少年们得到启示，终于各自确定了人生方向，精神面貌也变得阳光开朗。

### 《你在为谁读书3：自控力成就杰出青少年》

空有雄心万丈，却常常只有三分钟热度，稍作坚持就偃旗息鼓；  
作业总要拖到最后一刻，才哭着做完；  
不懂时间管理，做事东一榔头，西一棒子，忙忙碌碌，效率却很低下；  
一心批判应试，敢于炮轰教育，但又不知何去何从；  
……

杨略经过人生规划，确立了目标，却遇到了种种新的问题。面对高考的重压，他陷入了极大的恐慌。父亲及时地告诉他：要取得好成绩，实现自我价值，必须具备强大的自控力。

那么，自控力怎么培养呢？父亲融合心理学、神经分析、人格与情绪管理、思维与动机分析原理，凝结成十堂课告诉他，自控力训练要走两大步：

（一）开源。通过锻炼加以提升自控力，科学方法有：人生规划、使命感、克服拖延、刻意练习、专注热忱。

（二）节流。因为自控力有极限，需要科学方法加以利用，科学方



法有：目标分解、时间管理、压力管理、劳逸结合、习惯培养。

杨略深受启发，逐一认真修炼，提升了自控力，不仅取得了成绩的进步，而且养成了受益一生的进取心态和良好习惯。

## 《你在为谁读书4：青少年幸福行动力》

当代青少年面临学业、情感、就业的重重包围：成绩不佳，于是郁闷；缺乏动力，于是空虚；看不清前路，于是迷茫；考试高压，于是焦虑……于是会追问：读书到底为了什么？是成功吗？那成功又是为什么？无数先哲都说，是幸福。那么，什么是幸福，如何才能幸福？

杨略的爸爸身患绝症，对幸福有更深切的感悟，于是开发了一套软件，带杨略进入神奇的醒客世界，开始了十五堂幸福课。

他们穿梭时空，见证地球形成、复活节岛盛衰，亲历巨鹿之战、甲午之战，洞悉地球危机、生态困境，也游历了未来的城市与乡村。他们纵横千古，与孔子、苏轼、亚当·斯密、曾国藩、梭罗、凡·高、萨特等世界伟人坐而论道，畅谈古今，妙解人生，金玉良言让杨略醍醐灌顶。

于是杨略懂得，幸福是人与自我和谐，珍视天赋，发挥潜能，自强自律，又能陶然自乐，让内心进取而又恬静宽阔；幸福是人与社会的和谐，用竞争激发社会的活力，用公正维护竞争的秩序，用民主法治来捍卫权利和尊严，用博爱仁厚传播正能量；幸福是人与自然的和谐，敬畏生灵，道法自然，诗意栖居，与天地精神相往来。

## 第一章 / 1

心理学研究发现,忧伤、抑郁、焦虑、浮躁等等负面情绪,令我们思维迟钝、目光短浅、人际关系紧张,从而更不容易成功。而快乐则能令我们心胸开阔、思维敏捷,也更容易成功。因为大脑喜欢在阳光心态下发展,快乐与阳光让我们的大脑有不断发展的潜力。简单地说,越郁闷就越愚蠢,越快乐就越聪明。总之,快乐才是真正可持续的竞争力。

### 第一课 快乐是持续的竞争力/12

- 一、积极情绪的力量/14
- 二、快乐在先,成功在后/17
- 三、获得快乐的七个法则/18

## 第二章 / 23

在挫折面前,我们有三条心灵成长之路:第一条,原地打转,毫无变化。第二条,裹足不前,害怕挑战,人生格局日渐萎缩。第三条,抗逆生长,经历挫折,宛如蛰龙破壁,乘云腾空。能否抗逆生长,有赖于如何看待我们手里的牌,若能对事件积极重读,乐观、接纳,发现不足,积极弥补,发现机会,就能向阳生长。这样的人,利用了逆境,发现了前进之路,并且使内心更为强大,更为沉稳。

### 第二课 锻炼正向思维的乐观大脑径/31

- 一、希望让人免于在绝望中崩溃/33
- 二、为什么林黛玉总是看到愁云/34
- 三、训练大脑,看到更多希望/36
- 四、心灵体操:每天三件好事/37
- 五、乐观的解释风格,让我们抗逆生长/38

### 第三章 / 45

人在年轻时必须有所追求，有所执着，对人生投入极大的热情，将自己的潜能发挥到极致，才能活得精彩。不经世事而力求超脱，只能是一步登天的妄想。当一个人在做自己喜欢的事情，专注，热忱，并感觉到真实的自我。此刻，他更真正地成为他自己，更完善地实现他的潜能，成了更完善的人。这样的人，不会为求功名不择手段，不会贪图享受，他们才是实现社会可持续发展的中坚力量。

#### 第三课 打造不可替代的优势/55

- 一、自卑感的两面性/56
- 二、自卑情结的主要表现/58
- 三、自卑情结的成因/59
- 四、自信的三重境界/61
- 五、接纳自己的不完美/63
- 六、心灵体操：SWOT分析法发现自我优势/64

### 第四章 / 69

一个人生活得是否快乐，我们从他们的自动思维中就可以找出答案。遇事就联想到消极、痛苦、郁闷的人，他的生活无论如何都不可能与幸福沾边，即便他的物质生活条件是多么地优越。凡事能够联想到积极、进取、愉快的人，即使他的生活水平一般，他的幸福感也是比较高的。

#### 第四课 用智慧批驳导致抑郁的信条/73

- 一、抑郁的表现与检测/76
- 二、抑郁的成因/78
- 三、那些害人的不合理信条/80
- 四、检测我们的不合理信条/83
- 五、批驳不合理的信条/86
- 六、心灵体操：如何看待排名/90

庖丁解牛时，物我两忘，幸福酣畅，实在令人叹为观止。著名心理学家希斯赞特米哈伊认为，庖丁的体验是人类所追求的真正幸福，专注地融入某件自己喜欢做的事，全力以赴，尽情发挥，完全忘记其它所有不相关事物的存在，这时内心会感到很自然，很轻松。他把这种体验称为“心流”（flow）。心流产生时会有高度的兴奋及充实感，并且能促进我们学业发展、心理成长，因此这种心流的体验越多，我们就拥有更健康茁壮的心灵，也越觉得快乐。

### 第五课 倾心投入学业和事业/113

- 一、浮躁的表现和危害/115
- 二、用投入来战胜浮躁/117
- 三、用心流促进高效学习/120
- 四、心灵体操：创造“心流”时刻/122

世间有许多人，比如约翰·洛克菲勒、安德鲁·卡内基、比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、邵逸夫，他们的后半生都在忙着把他们前半生赚来的钱捐给科学、医药、文化和教育事业，的确创造了意义，但在前半生，他们是为了赢而赢。他们在成就中品尝到快乐，并焕发了更旺盛的斗志，更澎湃的激情，进而获得了更高的成就。但对成就的过分追求，也容易让心灵失衡，忘却自己真心想要的，而只顾盲目攀比。所以，我们必须战胜过度的成就欲望，不要让盲目攀比伤害我们的幸福。

### 第六课 用激情持续获得成就/137

- 一、只要你愿意，生活随时可以开始/139
- 二、生命需要激情/144
- 三、有了热忱，任何人都不可小觑/145
- 四、警惕成就的陷阱/147

## 第七章 / 157

首先，读书让我们看清世界。不读书的人，看到的只是虚假的美好世界。读了书后，就认识到黑暗与丑陋。只有读了更多的书，才能看到云际之上，还有希望和光明。一个人生存一世，如果只是懵懵懂懂，从未探索真理，从未领略过真实的美，又有什么意义呢？其次，读书赋予我们选择的自由。许多人没能读好书，于是去打工谋生，或许收入不错，但他们是为了生计不得不做。我也要求你们读书用功，不是要你跟别人比成就，而是储备力量，以后获得选择的机会、自我实现的机会。

### 第七课 追求有意义的人生与学业目标/165

- 一、意义让我们体会到生命的价值/166
- 二、你能否看到读书的真正意义/168
- 三、再伟大的事业也有无聊的部分/171
- 四、心灵体操：挖掘学习中的意义/173

## 第八章 / 179

我们从小所受的教育，就是考高分、争第一，而至于人际关系，如何与人相处，向来是比较轻视的，直到年纪渐长，才发现，人际关系的作用，远远超过了成绩。现在我经常说，年轻人初涉人世，往往觉得房子车子票子是幸福的保证，这或许也对，可是我买房买车时，只快活了几日，因为永远有更好的房子、更好的车子在吸引着我们，让内心难以安顿。唯有事业、亲情与友情，才会带给我们长久的快慰。

### 第八课 经营丰富的社会关系/188

- 一、人际关系滋养我们的心灵/188
- 二、比尔·盖茨说，个人英雄主义时代业已结束/191

三、正确沟通，让心灵走得更近/194

四、心灵体操：感恩练习/196

## 第九章 / 201

爱伦·弗朗西斯说：“这种紧张、易怒的恶性状态以及焦灼的感觉耗费精力，使人的工作效率下降到可怕的程度。勇敢者只死一次，但是，有普遍焦虑症的人死一千次。”当我们深陷焦虑，要用理智来战胜它，通过风险评估，告诉自己，这事不会有灾难化后果，自己能应付，同时采取行动来解决问题。拖延只会延长痛苦，并不能帮助我们解决问题。另一方面，采取行动可以增加我们解决问题的可能性，并且提供了重要的推动力。

### 第九课 用智慧战胜导致焦虑的信条/210

一、最好的时代，最坏的时代/211

二、正反两面看焦虑/213

三、焦虑自测/215

四、焦虑的控制/216

五、心灵体操：放松、品味/219

六、做好心理准备才能有好成绩/221

七、掌控感能从根本上减轻焦虑/222

## 尾声 / 239

其实人都是趋利避害的，但人生难免遭遇风雨肆虐，这自然是不让人愉悦的，只是因为无法摆脱，就只好硬着头皮，勉力前行。幸而有理想的灯塔指引，纵然前路迷蒙，也能奋力向前。再辛苦，也比待在原处哀叹的人要幸运。他们纵然不动，也会被暴雨淋湿。而我们一直运动，身上热气蒸腾，反而不易着凉伤寒。



# 第一章

心理学研究发现,忧伤、抑郁、焦虑、浮躁等等负面情绪,令我们思维迟钝、目光短浅、人际关系紧张,从而更不容易成功。而快乐则能令我们心胸开阔、思维敏捷,也更容易成功。因为大脑喜欢在阳光心态下发展,快乐与阳光让我们的大脑有不断发展的潜力。简单地讲,越郁闷就越愚蠢,越快乐就越聪明。总之,快乐才是真正可持续的竞争力。

开学的第一周，高三（6）班的教室里就频频出现怪事。

先是插座自燃事件。按照学校规定，晚自修结束后，大伙儿全都得回寝室乖乖睡觉，教室里是不准留人的。可周二的早上，大家发现，教室的所有插座烧坏了，墙上留下一团团电线短路起火的黑迹。

对此，大家倒也不慌张。因为进了高三，常有同学奋起一搏，不惜偷偷在教室挑灯夜读。日光灯自然不敢开，就接盏小台灯，在橙黄的灯光里看至深夜，这才溜回寝室。月考之前，有人甚至通宵达旦，饿了就用电茶炉煮点方便面。由于功率太大，难免会超负荷，时间一久，就把插座烧坏了。只是，所有插座都烧坏，的确是奇怪的。

班主任欧阳子方看到了，询问了一番，并没人承认。除了不愿负责任之外，还有些同学用功了还不愿让别人知道，因为花九牛二虎之力还学不好，那是极丢脸的事情，他们乐意展现谈笑间檣櫓灰飞烟灭的天才风姿。又或者，若是别人看到自己用功，也纷纷效仿，那在竞争中他就全无优势了。欧阳老师看查不出什么结果，就说了些注意安全，小心用电之类。中午时分，校工来修好插座，事情似乎也就过去了。

但杨略很快发现，插座自燃事件，只是一连串怪事的开始。

同一天下午，黑板上方的挂钟抽了风，分针在格铮格铮响，却不肯向前走一步。杨略此时担任生活委员，这件事自然落到他头上。可是，他换了电池，却不顶用。他忽然发现，钟盘上的日期显示的是6月9号。而现在，明明才二月份嘛。

没办法，又到后勤处换了个钟，可到了第二天，也就是周三，挂钟竟又不走了。杨略觉得好奇，就搬个凳子，拿下挂钟，在调时针的时候，无意中发现，钟盘上的日期又变成6月9号。

“学校买的都什么次品啊。”



他嘟哝着，把时间和日期都拨准了，挂回原处。可是，周四，他一进教室，挂钟的日期竟还是6月9号。这个日子意味着什么？是他们完成高考的解放日啊。莫非这挂钟已成了精，通了灵？

他的脊梁骨上冒出一股寒意。

不过，他对谁都没说。

只是，怪事还在不断出现。

周五的早晨，女生郑乔姿走进教室，快到自己座位上时，忽然尖叫一声，猛一转身，死死抓住她后面的同桌楚当当，浑身颤抖不已。楚当当虽然胆大，但被郑乔姿这一喊，一抓，也着实吓得不轻。

“怎，怎么了？”

郑乔姿头也不敢回，只是用手一指。楚当当往前看去，发现窗户底下的白墙上，赫然出现了一摊血迹，鸡蛋大小，色泽红里透黑，迸裂出数条枝桠，像是条条血蛇，四处散去，然后齐齐折头往下，细细地游下去，底部聚成一团，成了诡异的蛇头。

“怎么了，喊什么？是老鼠还是蟑螂啊？”来的是杨略、曾泉、陶坷坷等一帮男生。

“是血——”

男生们也是一惊，但都装得很从容。曾泉走到窗前，做出侦探的姿态，负着手，凑近了，细心观察。

“这，好像还真是血。”

陶坷坷远远地看了一阵，却不同意。

“哪是什么血啊，这明明是颜料！楚当当，是不是你颜料盒打翻了？”

楚当当就坐在第一排，离窗户很近，虽说她已经考了美术专业课，现在一心攻读文化课，可偶尔技痒，也会拿调色板画上几笔水彩画。所以，她的桌上，经常放着几瓶颜料。

“好像……不太可能啊。颜料管里都是纯色，没这种黑红色。再说，我也没调过这种深色，现在我画的都是春天的草绿色。”