

有没有阳光都灿烂，因为你本来就是散发着正能量的阳光男孩！

男孩 情绪密码

关上一扇门，

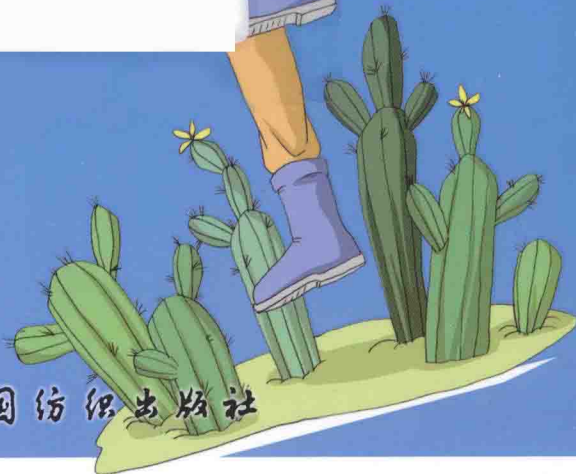


打开一扇窗。



自我提升自我完善的情绪修炼书。

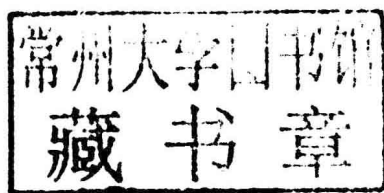
梅子 编著



中国纺织出版社

男孩情绪密码

梅子 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

男孩在成长过程中,不仅仅只是学习知识,情感也同样重要。善于管理自己的情绪,拥有高情商是男孩在成长和性格塑造中非常重要的一部分。

本书从男孩的角度,以故事的形式讲述愤怒、难过、害怕、孤独、快乐、嫉妒等多种情绪。书中有趣的情绪故事、日常生活实例、情绪管理知识和正确处理情绪的方法都有助于男孩学会正确地表达情绪、理智地驾驭情绪,在情绪稳定的基础上得到更好的发展。

图书在版编目(CIP)数据

男孩情绪密码 / 梅子编著. -- 北京:中国纺织出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5180-1670-9

I. ①男… II. ①梅… III. ①男性—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118086号

策划编辑: 库 科	责任编辑: 赵晓红
特约编辑: 任海燕	责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 144千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

男孩在成长过程中，不仅仅只是学习知识，情感也同样重要。善于管理自己的情绪，拥有高情商是男孩在成长和性格塑造中非常重要的一部分。男孩独立处理情绪的最佳方法是自己从故事中寻找情绪突破口，实现情绪的自我管理。

本书从男孩的角度出发，以故事的形式讲述愤怒、难过、害怕、孤独、快乐、嫉妒等多种情绪，并设有“情绪揭秘”和“男孩情绪智慧”两个部分，一方面是让男孩学习关于情绪方面的知识，另一方面是教会男孩如何正确地对待自己的情绪，使其健康的发展。书中有趣的情绪故事、日常生活实例、情绪管理知识和正确处理情绪的方法都有助于孩子学习并理解情绪，正确的表达情绪，使其在情绪稳定的基础上得到更好的发展。



积极健康的情绪有助于男孩更好地成长，但不能因此认定愤怒、难过是坏情绪而选择逃避，唯有正视情绪表达的表现，健康的情绪发展才有可能。孩子是情绪的小主人，能够驾驭自己情绪的男孩，未来生活会更幸福。

青少年在成长，情绪也在一天天长，希望这本男孩情绪自助书可以帮助男孩们更好地管理自己的情绪。祝愿男孩们健康快乐地成长！

编著者

2015年4月





目录 CONTENTS

第一章 和坏脾气说再见

绕屋三圈

——爱生气了怎么办..... 2

“急躁”害了隋炀帝

——我不急躁..... 5

任性的毛毛

——任性可不好玩..... 9

国王与大象

——大心胸的男孩不嫉妒..... 13

乌鸦的辩解

——我不厌恶你..... 17

周处除“三害”

——把“粗野”当回事..... 20

第二章 关于快乐的故事

智慧大臣的智慧

——做个阳光男孩..... 28



朱顶雀和他的孩子

——我现在很难过..... 33

苦恼的小和尚

——谁都有烦恼..... 37

我的幸运的一天

——不做“哭世宝”..... 41

珍贵的袜子

——自信的男孩最快乐..... 48

狂妄的哪吒

——拒绝狂妄..... 54

不快乐的男孩

——都是“贪婪”魔鬼搞得鬼..... 59

第三章 做个小小男子汉

探险之王哥伦布

——我可不是“胆小鬼”..... 66

驴子的故事

——勇敢可不是冲动..... 71

逆境中的少年

——男孩不怕..... 75

去船上钓鱼

——自立的男孩了不起..... 79

“牛仔大王”李维斯

——鼓起勇气面对挫折..... 83

蜗牛的梦想

——心情像乌云一样..... 89



第四章 我不孤单

人生的快乐在于与人相处

——我们做朋友吧 96

熊猫咪咪

——不做“小霸王” 101

诚实使人信赖

——朋友之间以诚相待 106

吹牛大王

——做真实的自己 109

绅士让路

——受欢迎的男孩知谦让 115

把“不”大声说出来

——学会拒绝别人 118

第五章 在逆境中成长

最后的彩虹蝶为生命而舞

——为生命喝彩 124

一位普通的老园丁

——学会尊重每一个人 130

木匠的眼镜

——学会放下 134

我的处境不是最糟糕的

——我很幸福 137



渔王的烦恼

——有了挫折不一定是坏事..... 141

成就缘于感恩

——心怀感恩让你笑得更灿烂..... 145

第六章 我长大了

一份特殊的捐款

——虽然我不懂爱是什么..... 150

不一样的处方

——自省是什么..... 154

韩信受胯下之辱

——智慧男孩知忍耐..... 158

管鲍之交

——让怨恨转个弯..... 162

大器晚成的崔林

——和寂寞做朋友..... 166

老船长的话

——原来，这就是压力..... 170

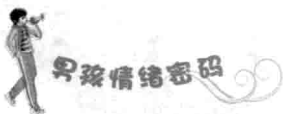
上帝只给他一只老鼠

——小小的我，信念大着呢..... 175

参考文献..... 181



第一章 和坏脾气说再见



绕屋三圈

——爱生气了怎么办

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次和别人起争执生气的时候，就以最快的速度跑回家，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田地边喘气。爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管面积有多大，只要与人争论生气，他都会绕着房子和土地跑三圈。

爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢？所有认识他的人，心里都起疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明。

直到有一天，爱地巴很老了，他的房子和土地面积已经非常广大，他生气时还是拄着拐杖艰难地绕着土地跟房子走，但等他好不容易走完三圈，太阳都下山了。爱地巴独自坐在田边喘气，他的孙子在旁边恳求他：“阿公，您的年纪已经这么大了，这周边也没有人土地比您更大，您不能再像从前那样，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我这个秘密，为什么一生气就要绕着土地跑上三圈呢？”

爱地巴禁不住孙子的恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密，他说：“年轻时，我一和人吵架、争论、生气就绕着房子和土地跑三圈，边跑边想：‘我的房子这么小，土地面积这么小，我哪有时间 and 资格去跟人家生气？’一想到这里气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。”

孙子问：“阿公，你年纪大了，又变成了最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑？”

爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地走三圈，



边走边想：“我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？”一想到这里气就消了。”



我的情绪日记

爱地巴每次和人起争执生气的时候，总会以最快的速度跑回家，绕着自己的房子和土地跑三圈，一直到老都坚持着。这种方法无疑是解决生气的好方法——既能运动还能消气。最近，你遇到了哪些让你很生气的事情？每次生气的时候，你都是如何发泄的呢？



情绪揭秘

当你觉得坏情绪要爆发的时候，不妨像爱地巴这样想，因为发脾气是一个让自己受罪并会影响别人好心情的行为。可能你要说：“我发完脾气心里才会舒服”。那你就错了，爱发脾气可是百病之源，当心怒火太盛烧伤自己哦！

现实生活中，很多男孩很容易发怒，周围的人都只知道他脾气很大，却很少想到他很可能患了一种疾病。中医将容易发怒称为“善怒”，它是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状，又称“喜怒”、“易怒”，属于疾病的范畴。

从心理学角度看，愤怒是一种极端的情绪，不同的人会有不同的表现方式。有些人易激动，遇到不顺心的事就会一触即发；有的人会把愤怒压在心底；也有的人此处受气，别处发泄；还有的人自己错了却冲他人发



火。这些都不是处理愤怒的好方法，因为人在愤怒时，意志力会变得薄弱，判断力、理解力都会降低，理智和自制力也容易丧失，会在情绪十分冲动的情况下作出一些过激的、错误的决定以及行动。



男孩情绪智慧

看了上面的揭秘，你也许会着急：哎呀！我也常发脾气，会不会也患病了？别急，只要你肯改，从现在起就改，就不用担心了。让我们来看看情绪勇士给你带来的“心平气和蛋糕”，它的每一层都有一件法宝，长期食用，愤怒就远离你啦！

第一层：情境转移法

日常生活中，有许多事会使人产生愤怒的情绪，如果遇到这种情况，男孩要尽量避开，暂时躲一躲。比如，可以出去走一走、听听音乐或者和谈得来的朋友在一起聊聊天，干点儿自己喜欢的事，心情就会好起来。

第二层：理智制怒法

当你动怒时最好先想想以下问题中的任何一个：我为什么生气？这事或这人值不值得我生气？生气能解决问题吗？生气对我有什么好处？也可以在即将动怒时对自己下命令：不要生气！坚持一分钟！一分钟坚持住了，好样的，再坚持一分钟！两分钟都过去了，为什么不能再坚持下去呢？用理智来控制发怒的情绪反应。

第三层：评价推迟法

我们通常都有这样的经验，一件当时使你感到“怒不可遏”的事，在过了一段时间后，就会感觉到已经不那么值得生气了。因此，当我们因为某件事情要生气时，不妨先把它放下，等一个小时、一个星期甚至一个月之后再去想它。

你领悟到“心平气和蛋糕”的奥秘了吗？下次你生气的时候，不妨也



学着找一个排遣的方法，你可以试试：去散散步，和大自然亲密接触；去运动或劳动，把怒气化为汗水；让愤怒消散在音乐中；找最要好的朋友聊聊天；还可以写一篇日记、画一幅画、做一份手工……

坚持这样做，相信你的情绪一定会变得越来越平和！如果你的爸爸妈妈也爱发脾气，记得让他们也看看爱发脾气的讨论，让他们和你一起变得越来越随和，那是多么好的事啊！

“急躁”害了隋炀帝

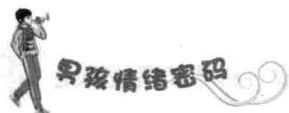
——我不急躁

提起隋炀帝，人人都唾弃他，他是中国古代恶名昭彰的昏君加暴君。但是，在中央电视台《百家讲坛》栏目播讲的《大隋风云》里，蒙曼老师给我们讲的隋炀帝却是一个有知识、有经验、有雄心、有能力、有业绩的君主。他通过政治、军事行动和大大小小二十多项工程，把一个长期陷于战乱和分裂的国家紧密地整合成一个整体，建设成当时世界上最强大、最繁荣、最先进的国家，为后来盛唐的崛起奠定了坚实的基础。

真奇怪，这样一位有才、有为、雄心万丈的皇帝怎么会被牢牢地钉在历史的耻辱柱上呢？原来，这位皇帝很“急躁”。

也许你会觉得不可思议：“急躁”会有那么大的危害吗？很多孩子做事拖拖拉拉，经常被家长和老师批评。如果他们干什么事都雷厉风行，那家长和老师还不乐开了花？无论如何，急总比慢好啊！

急比慢好，这话有一定的道理。急性子的好处是不会耽误事情，比如救火，急性子的人去救，损失可能会小一些；而慢性子的人去救，恐怕什



么都烧光了。

尽管如此，生活中有很多事情还是急不得的，比如，生病往往是“病来如山倒，病去如抽丝”，不按这个规律治病，把一个疗程的药一次吃下去，结果会怎样？恐怕病没治好，肾却吃坏了。

普通人“急躁”会闯祸，国家领导人“急躁”更不得了。隋炀帝当皇帝不久就下令修建洛阳宫室，征发二百万民夫，极尽奢华、雄伟之能事，修完洛阳宫室不到三个月，他又下令开凿大运河，征发一百多万民夫，把黄河、海河、淮河、长江、钱塘江这南北五大水系连接到一起，形成一条南北“大动脉”。

此后，他又下令修长城、打通丝绸之路、西巡北游、三征高丽……

可以说，隋炀帝在位这些年，几乎一刻不停地大干快上。他为什么要如此不辞劳苦？因为他觉得这样国家才能强盛，江山才能永固，子孙才会幸福。

隋炀帝所建的功业确实在后世发挥了相当大的作用。在大机器工业产生以前的一千多年时间里，大运河一直是沟通南北最重要的运输线，没有它，就没有中原文化的鼎盛。

你可能觉得隋炀帝干得不是挺好的吗？但是，你有没有想到，当时隋朝只有四千多万人口，而被征用的民夫竟然多达三千多万！每修建一项工程都会有大量的人员伤亡。

修建洛阳城时，二百万民夫死了八九十万；开凿大运河时，十个人里死了六个。除了死于劳累，还有些人是因为工程不合格而被处死。开凿大运河时，有一段河道凿浅了，隋炀帝大怒，把相关的役夫和官员抓起来共处死五万人，尸首就埋在运河岸边。要知道，他们可都是青壮男子呀！

隋炀帝这样滥用民力，草菅人命，国力能不大大损耗吗？做大工程需要钱财，这些都要老百姓来负担，负担越来越重，老百姓承受不起，还要被治罪。渐渐地，人民不再为好大喜功的隋炀帝喝彩，而是心生怨恨，巴



不得他早点驾崩。

那隋炀帝呢？面对民怨沸腾，他采用的是高压政策，导致各地都出现了反抗势力，最后形成了全国性的起义风暴，他成了真正的“孤家寡人”，被自己的禁卫部队杀死，隋朝灭亡。



我的情绪日记

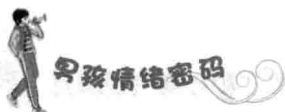
现在，我们来设想一下，如果隋炀帝不是接二连三的做工程，而是做好一个就让人民休养生息，等隔几年有了钱财再做一个，那会怎样呢？毫无疑问，人民会拥护他，至少不会反对他。要是隋炀帝有生之年都干不完怎么办？可以交给下一代，罗马不是一天建成的，胖子也不是一口吃成的，世界上很多事情是不能急于求成。遗憾的是，隋炀帝偏偏就是一个急于求成的皇帝，他就喜欢快马加鞭，竭泽而渔，不给人民喘息的机会，结果，他不但没能成为伟大的帝王，反而成了名声最坏的皇帝。读了隋炀帝的故事，请想一想，你最近“急躁”地做了哪些事情呢？



情绪揭秘

既然管理国家不能“急躁”，那么管理自己能不能“急躁”呢？当然也不能。通常情况下，如果你有下列表现，说明你被“急躁魔鬼”给施了魔法。

1. 不论干什么事情，兴头来了马上就动手，既没认真准备，又无周密计划，并且一开始就急于见成效，而遇到困难时又烦躁不安。



2. 在等候消息时心情格外急切，坐立不安。
3. 在处理矛盾和问题时容易鲁莽和冲动。
4. 在学习上好高骛远、急于求成，有时很想把成绩搞好，但又缺乏扎实的努力，一段时间后成绩没上去，却急得不知从何做起，特别是经过努力以后成效不大，就耐不住性子了，形成越上不去越急、越急越上不去的恶性循环。

通过与自身的情绪对比，你有没有以上几种表现呢？如果有，别着急！急躁与对问题的认识有关，当认识到问题很紧迫、很重要时，往往会产生急躁心理，急躁会使人心神不安，甚至会出现情绪上的紊乱。急躁的人容易灰心，一个人在急于求成的情绪支配下，往往会操之过急，不等深思熟虑，也不等准备工作是否做完便马上开始动手，这样当然很难取得圆满的结果。而当事情遭到挫折时，往往又不能冷静地分析原因，而是带着更加急躁的情绪，不冷静地进行下一步的活动，结果依然不会让人满意，时间长了，就会使人丧失对自己的信心。急躁的人更易怒，生活中，爱发脾气的人往往都是性子很急的人，愤怒容易使人失去控制，在盛怒下失去理智作出伤害自己或他人的行为，在很大程度上都是由于急躁情绪的推波助澜所致。

男孩情绪智慧

那么怎么做才能打败“急躁魔鬼”呢？以下几点就是破除“魔法”的方法。

方法一：加强计划性

在完成一项任务之前，可以先订个计划。比如期末考试要到了，可以把每天用几个小时复习，都复习哪些科目安排一下，做到心中有数。这样，复习起来就不会毛手毛脚，刚拿起数学课本想起今天的生字又没背，刚背两个字又想起明天有小测验，最后什么都做不好。