

青少年自我管理手册丛书

控制情绪

KONGZHI QINGXU

刘士勋/主编

IP 河北出版传媒集团

花山文艺出版社



控制情绪

主编 刘士勋

Kongzhi Qingxu

河北出版传媒集团
花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

控制情绪 / 刘士勋主编. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2013. 1

(青少年自我管理手册丛书)

ISBN 978-7-5511-0736-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311144号

丛 书 名: 青少年自我管理手册丛书

书 名: 控制情绪

主 编: 刘士勋

责任编辑: 郝卫国

封面设计: 袁 野

出版发行: 花山文艺出版社(邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226/33/17/21/30/31/42/43

传 真: 0311-88643233/34

印 刷: 北京市联华宏凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 256千字

印 张: 12

版 次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-0736-5

定 价: 23.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

编委会

主 编 刘士勋

副主编 谢 宇 李 翠 马静辉 马二力 李 华
商 宁 王郁松 范树军 矫清楠 吴 晋

编 委 刘 艳 朱 进 章 华 郑富英 冷艳燕
吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐亚伟
许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 王瑞芳
张 森 郑立平 邹德剑 邹锦江 罗曦文
汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英
刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞
吕秀芳 何国松 刘迎春 杨 涛 段洪刚
张廷廷 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

前言

青少年是21世纪的希望，是社会车轮向前滚动的动力，他们能否健康地成长关系着国家明天的兴与衰，富与强。每名青少年都是一个独立的个体，社会、学校和家长只能为其尽可能地提供优越的成长环境，起到“师父领进门”的作用，而具体的个人发展、成长全靠他们自己。因此，青少年的健康成长离不开自我管理。

什么是自我管理呢？许多青少年可能会认为，自我管理就是自己洗衣服、自己做饭等日常生活琐事，把这些做好就可以啦。这种认知不能算错误，但是片面，肤浅。自我管理其实是一种综合能力，涉及青少年健康成长的方方面面，例如，青少年能否很好地控制自己的脾气，不迁怒于人；青少年遇到挫折后，是否不服输，不气馁，勇敢前进；青少年能否有自己的人生规划，有清晰明确的理想目标，并为之不懈地奋斗；青少年是否与他人和睦相处，形成良好的人际交往能力。这些问题都是青少年在成长过程中必然面对的问题，须要他们依靠自身的情绪控制能力、学习能力、应变能力等来应对。只有把自我管理好，才能健康地成长，在成长过程中拥有更多的欢乐，享受青少年阶段的美好时光！

另外，青少年养成自我管理的良好习惯，也是为未来真

正进入社会打基础。当今社会高度发展，科技日新月异，人与人之间的竞争也越来越激烈，青少年步入社会后必然会受到社会、公司等条条框框的限制与约束，适应就会得到发展，在发展中成就未来的事业；不适应，就会被淘汰，成为社会的弃儿，这其实是很简单的“优胜劣汰，适者生存”的社会发展规律。因此，青少年不具备良好的自我管理能力是万万行不通的，到头来只能抱憾终生。

鉴于青少年自我管理能力的重要性，我们编写了《青少年自我管理手册》这一套丛书，目的是为广大青少年成长提供借鉴与引导。丛书共十册，从心态、情绪、观念、自信、自强、责任等若干个方面解读、剖析青少年的成长问题，告诉他们如何才能使身心健康成长，完善自我，超越自我。

在编写本丛书的过程中，我们充分考虑到青少年阶段的学习任务较重，压力较大，而且青少年往往有着较强的逆反心理，给他们灌输较强的理论知识往往效果不佳，因此丛书采用了“故事加道理”的编写形式。所选的故事趣味性浓，吸引力强，不仅能增强青少年的阅读兴趣，让他们“乐”读，同时还能让他们在读完后掩卷沉思，明事理，这也就是几千年前大教育家孔子所说的“学而思”吧！

真心希望广大青少年在读完本丛书后，能够提高自我的管理能力，有所收获！这也不枉我们编写丛书的初衷！

编者

2013年1月



一、不要被情绪左右

1. 成吉思汗与猎鹰 1
2. 调控情绪的威力 4
3. 请冷静下来 6
4. 花钱买教训的候选人 7
5. 迁怒于人的经理 9
6. 富兰克林的道歉 10
7. 活给自己看的女作家 12
8. 发火不是习惯 14
9. 在纳粹集中营活着 15
10. 控制情绪的玻璃球 16
11. 律师败诉 18

12. 丢掉性命的河豚 19
13. 爱发脾气的人 19
14. 送花圈 20
15. 凯迪拉克被毁了 21
16. 父亲夺走了女儿一双手 23
17. 两秀才的“棺材运” 24
18. 国王解梦 25
19. 愤怒的父亲 25
20. 不生气的小职员 27
21. 一只骆驼的下场 28
22. 猎狗之死 29



二、做个智慧的开心人

1. 成功的推销员 31
2. 不能让蜡烛再燃烧 32
3. 禅师的兰花 34
4. 少年楷模 35
5. 冷静的母亲 36
6. 瓜地里的风波 38
7. 竞争高手 39

8. 医生的四张处方 41
9. 失败经验总结 42
10. 疼痛的感觉很舒服 44
11. 智慧的厨师 45
12. 移不走山，就搬家 46
13. 面对学生的挑衅 48
14. 三兄弟与神父赌气 49
15. 损失1000万美元 52
16. 男孩的小费 53
17. 石头的价值 54
18. 脱下外套 55



三、给坏情绪来个“乾坤大挪移”

1. 带橡皮的铅笔 57
2. 磨刀，磨心 58
3. 把情绪记录下来 59
4. 写出不满 60
5. 堵车 62
6. 抚平愤怒的伤口 64
7. 砍树一刀 65

- | | |
|----------------------|----|
| 8.对着飞机狂吼 | 66 |
| 9.生气就跑3圈 | 66 |
| 10.两封回信，只寄出一封 | 68 |
| 11. 100两银子买个智慧 | 70 |
| 12.淋雨的和尚 | 71 |
| 13.林肯总统的建议 | 72 |
| 14.海明威专注写小说 | 73 |



四、学会自我安慰

- | | |
|-------------------|----|
| 1.男童汤米 | 75 |
| 2.自己安慰自己 | 77 |
| 3.自得其乐 | 78 |
| 4.小羚羊的感悟 | 79 |
| 5.无端指责的背后 | 81 |
| 6.打不过就跑 | 82 |
| 7.出租车司机 | 83 |
| 8.善于放弃 | 84 |
| 9.最棒的演讲 | 85 |
| 10.选择快乐地活着 | 86 |
| 11.“笨学生”瓦拉赫 | 87 |



12.当不成作家，当书法家	88
13.不要为打翻的牛奶哭泣	89
14.丢失了两元钱的车	90



五、人就该微笑地活着

1.不生气的和尚	92
2.被“传染”的情绪	94
3.老推销员的境界	95
4.在酒店卖艺的老板	96
5.最快乐的人	97
6.郁闷的郁闷生活	98
7.心情需要整理	101
8.发怒是种脆弱	102
9.鳄鱼与蚯蚓	104
10.完美之船的沉没	105
11.快乐是最好的药	107
12.快乐的标准	108
13.暴躁人的新生	109
14.永不消失的自信	115
15.不要被自己击倒	118

- 16.活着就像在舞蹈 119
- 17.受人尊敬的曼德拉 121
- 18.用笑来治病 122
- 19.精神病学家的心得 123



六、走出情绪的寒冬

- 1.情绪良方 125
- 2.包容是一条五彩路 127
- 3.街头发宣传单 128
- 4.内心的缺陷 131
- 5.做一个大度的人 132
- 6.压力的馈赠 134
- 7.过独木桥实验 135
- 8.少年希拉克 137
- 9.心灵逛街 139
- 10.和自己说说话 140
- 11.把手头上的事转变为快乐 142
- 12.生命需要平衡 143
- 13.心里的锁 145
- 14.跳出心灵的牢笼 146

15. 让阳光拐个弯 148
16. 宽容比自由更重要 151
17. 清洗挡风玻璃 153
18. 爱生气是个“杀手” 154
19. 妇人学消气 155



七、不抱怨是种智慧

1. 对乐观者的问话 157
2. 不可能被所有人接纳 158
3. 老渔翁的教诲 160
4. 指责教会的教徒 161
5. 囚犯与苍蝇 162
6. 商人智取支票 163
7. 一头驴的生意 164
8. 不与他人赌气 165
9. 兔子跳河行动 166
10. 不要乱拔鸡毛 167
11. 狮子和大象 169
12. 青蛙与蜗牛 170
13. 让汽车减速 170

14. 喝盐水的弟子 172
15. 外婆的教育法 173
16. 优秀的出租车司机 174
17. 章鱼的末路 176
18. 走出抱怨的泥沼 177
19. 你是石子，还不是金子 178



一、不要被情绪左右

1. 成吉思汗与猎鹰

成吉思汗是一位伟大的军事家和杰出的帝王。他带领军队进军中原与波斯，攻占了许多领土。很多国家的人都在讲述他的英勇战绩，人们说，自亚历山大大帝以来，还没有像他这样的帝王。

一天上午，打完仗回家后，他骑马到林中打猎。他的许多朋友和他在一起，他们手拿弓箭，欢快地策马奔腾。仆人与猎狗跟在后面。

这次狩猎非常愉快，森林里荡漾着他们的欢声笑语。他们打算在傍晚时满载猎物而归。

成吉思汗的手腕上站着他心爱的猎鹰。在那个时代，人们训练鹰用来狩猎。听到主人一声命令，它们就会立即飞向高空，四处寻找猎物，一旦发现一只野鹿或兔子，就会像离弦之箭向猎物俯冲而去。成吉思汗与同伴们整整一天都在树林中驰骋，但发现

的猎物却没有他们预想的那么多。

接近傍晚时，他们打算回家。成吉思汗经常在树林中穿行，对各条路都很熟悉。其他人抄近路往回赶，而他却选了一条穿越山谷、路途较远的路。

天气很热，成吉思汗非常渴。他心爱的猎鹰已经从他的手腕上飞走，猎鹰一定能够找到回家的路。

成吉思汗沿路信马由缰。他以前在这条路附近看到过一股清澈的泉水，要是现在能找到它，该多好啊！但是夏日炎炎，山涧的许多小溪已经干涸了。

让他喜出望外的是，他终于在一块岩石底下发现了一丝细流。他知道远处一定有泉水，在多雨的季节，这里总有一股溪水在流淌，但是现在却只有水滴在渗出。

成吉思汗下马，从打猎用的袋子中取出一个很小的银杯，然后双手捧着杯子去接水。

要把水杯接满，需要很长一段时间。成吉思汗渴得要命，简直再也等不下去了。水杯终于快接满了，他赶紧把杯子端到嘴边，正要喝，突然天空中传来一阵呼啸声，他手中的水杯被打落在地，杯中的水洒在地上。

成吉思汗抬头，看是什么东西干的，却发现是自己心爱的猎鹰。

猎鹰围着成吉思汗飞了几圈，然后落到泉水旁的岩石丛中。

成吉思汗捡起水杯，又去接水。

这次他再也等不了刚才那么长的时间了。刚接了半杯水，他就迫不及待地端到唇边。然而，还没等他喝进口，那猎鹰又俯冲下来，将水杯从他的手中打落。

成吉思汗开始生气了。他又试了一次，但那猎鹰还是没有让他成功。

成吉思汗这次真的生气了。

“你怎么胆敢这样做？”他喊道，“如果我抓住你，一定要把你的脖子拧断。”然后，他又开始接水。但是这次在喝水之前，他抽出了腰间的宝剑。

“嘿，你这个该死的家伙，”他说道，“这可是最后一次了。”

他还没有说完，那猎鹰就俯冲下来，把他的水杯打翻在地。然而成吉思汗也做好了准备，他手中的宝剑一挥，正好砍在那猎鹰的身上。

可怜的猎鹰跌落在地，血如泉涌，不一会儿就死在了主人的脚下。

“这是你罪有应得。”成吉思汗说道。

他转身开始找水杯，却发现水杯已经滚到两块石头之间，无法取出了。

“不管怎样，我必须喝点泉水。”他自言自语道。

想到这里，他开始沿着陡峭的石壁向泉水的源头爬去。路很不好走，他越往上爬，越是感到干渴难忍。

最后他终于来到了目的地。那里确实有一个小水潭。但水潭中躺着一个什么东西，差不多把水潭都填满了，原来是一条带有剧毒的死蛇。

成吉思汗停住脚步，他忘记了干渴，想起了死去的猎鹰。

“原来是猎鹰救了我一命！”他大声喊道，“而我刚才却那样回报它！它是我最好的朋友，我却把它杀死了。”

他爬下石壁，轻轻将猎鹰捡起，放到行李袋中。然后上马，疾驰而归。他对自己说：“今天我吸取了一个惨痛的教训，那就是，无论干什么，千万不要意气用事！”