

青少年心理导航丛书



青少年

刘俊秀 / 编著

如何调控

情绪心理

QINGSHAONIAN

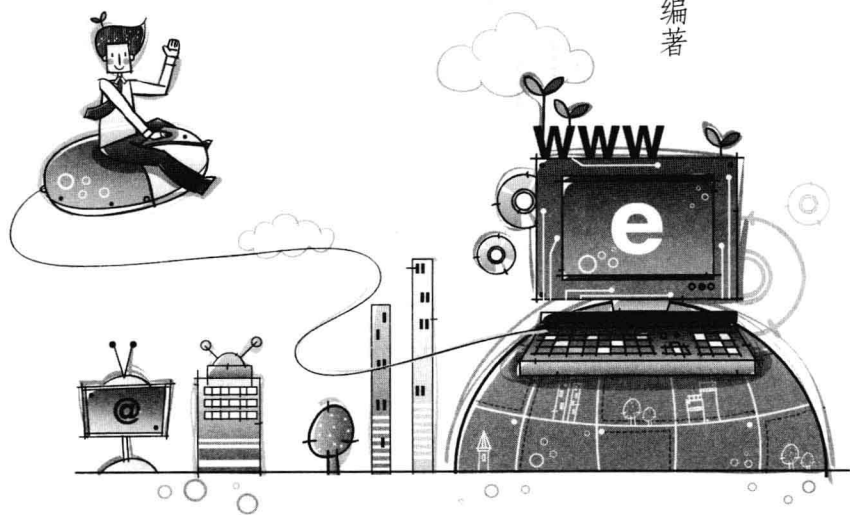


吉林人民出版社

青少年心理导航丛书

青少年如何调控情绪心理

刘俊秀
编著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年如何调控情绪心理 / 刘俊秀编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(青少年心理导航丛书)

ISBN 978-7-206-08541-3

I. ①青…

II. ①刘…

III. ①青少年—情绪—自我控制

IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048304号

青少年如何调控情绪心理

编 著:刘俊秀

责任编辑:杨九屹 封面设计:孙浩瀚

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08541-3

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



目 录

波动的情绪	001
情绪缘自认知经验	005
情绪反映内心世界	008
情绪的影响	012
情绪健康, 身体才能健康	017
情绪健康有什么特点	021
告别沮丧情绪	026
消除紧张情绪	030
摆脱空虚心理	034
克服消沉情绪	038
自尊与尊重他人, 同等重要	041
克服急躁情绪	045
避免过分内疚	049
改变冷漠心理	053
克服社交恐惧心理	057
控制愤怒情绪	061
嫉妒心理, 害人害己	064
消除敌对情绪	067
战胜软弱性格	070
战胜自卑心理	074
走出孤独的世界	078

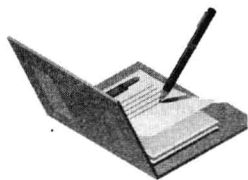


青少年如何调控情绪心理
qingshaonianruhetiaokongqingxulinli

目 录

提高自信心，克服自卑感	081
世界上没有完美的人	085
不良情绪影响身心健康	089
有意识地调节不良情绪	093
调控情绪，改变喜怒无常	097
及时调整忧郁情绪	100
一个复读生的烦恼	103
注意克服心理疲劳现象	106
战胜挫折感	111
给坏脾气“灭火”的办法	114
不要事事追求完美	117
不要过分看重自己的容貌不足	121
长相好也会有烦恼	125
如何降低考试焦虑	128
考前调整好情绪	132
仅仅是落榜了，并不是天塌下来了	136
网络时代，不必为信息超载而忧虑	140
朋友之间忌争吵	143
“书呆子”要了解人情世故	146
科学地选择生活中的各种刺激	150
解颜启齿，乐而忘忧	154

波动的情绪



案例

刚上初中，贾珍就发生了很大的变化，变得妈妈都有点不认识她了。她不像以前那样活泼外向了，有的时候，她好像郁郁寡欢，心事重重。小的时候，不论学校里发生了什么，贾珍总是像“实况录像”似地在家里把学校里发生的事重演一遍。吃饭的时候，爸爸妈妈就听她不停地说呀说呀，连插话的机会都没有。可现在，贾珍不在饭桌上讲学校的事了，即使有时妈妈问起来，她也只是敷衍几句，爱理不理的样子。吃完饭，就把自己锁在她的小屋子里，在一个小本子上写啊写的。那个本子可是她的宝贝，贾珍还特意买了一把小锁把它锁在自己的抽屉内，爸爸和妈妈是难得一见的。有时写着写着，还会莫名其妙地流出几滴清泪；有时又什么也不做，就那么望着窗外呆一下午。别看贾珍在家里的话越来越少，和朋友在一起的时候可不是这样，有一次妈妈在下



班的路上看到她和几个要好的“姐妹”在一起，那眉飞色舞的样子绝对是在家里看不见的……

贾珍的妈妈真的读不懂女儿，她这是怎么了？

分析

其实，贾珍的变化并没有什么值得大惊小怪的，和千万个少男少女一样，贾珍的变化只是这个年纪的青少年情绪特征的正常体现。青春时代，常常被称之为一生中的黄金季节，似乎这个时期充满愉快和幸福。但孰不知，对青年人自己而言，却是在躁动和不安中度过的。也许正是这一时期，才第一次尝到了痛苦的滋味，知道了寂寞与孤独，体会到了忧虑和不安，懂得了什么是苦闷和忧郁。青春时代，是多姿多彩的花季，也是多风多雨的季节。

在花季和雨季中，青少年的情绪也和其他心理特征一样，在成长着、发展着。虽然他们的情绪状态没有成人那样稳定和宁静，但在发展的同时也显现出独特的魅力和风采。

1. 青少年的情绪具有不稳定的特点，经常波动。他们的情绪世界，早已不再是风平浪静的港湾，面对的是汹涌澎湃的大海。而他们自己，则像是一叶小小的扁舟，在情绪的海洋中航行，在波峰和波谷之间寻找着新的平衡。虽然此时的青少年已经有了驾驭自己的能力，但情绪的浪潮依然时起时落，高兴时欢呼雀跃，甚至惟我独尊；失败时则苦闷异常，悲观失望。有时为一点小事，或者激动，显得振奋、热情；或者动怒、恼气，与人争吵；有时又会转向反面，变得泄气、绝望。就这样，他们的情绪常常从一个极端走向另一个极端。

2. 情绪强烈，很容易动感情，常常被一些小事感动而引起强



烈情绪反应。有的人可以因为看一场足球比赛而激动，高兴得手舞足蹈，忘乎所以；有的人因为一个眼神而动怒直至大打出手；有的人因为书中的某句话而忧愁感伤，默默泪流……心理学的研究表明，11~13岁的女孩和13~15岁的男孩的情感，最容易受刺激的影响，而且反应强烈。

随着情绪体验的产生，情绪内容的丰富，青少年的情绪也出现复杂化的特点，其表现为：一方面，情绪的延续性增加了，不再出现破涕而笑的现象，在一段时间内，或是欢乐愉快，或是安乐宁静，或是抑郁低沉。另一方面，情绪也带上了文饰的、内隐的、曲折的性质，面部表情不再是内心世界的显示器。比如，有的人对某件事感到厌烦，但出于某种原因，也可以表现得不在意，甚至表现热心；对一个人明明有好感，愿意接近，却由于自尊心或其他原因，会有意表现出冷漠的态度。

总之，青少年的情绪世界是复杂多变、丰富多彩的。有时如变幻莫测的大海，高兴时，会把你推上湍急的浪尖；忧愁时，会把你甩向急流中的波底。有时又如一块复杂难解的魔方，让你猜不透，解不开，六面体上的每个平面中，都嵌满了五颜六色的情绪方块，充满了喜怒哀乐。

人不会没有情绪，就如同人不会没有影子一样。人们有苦和乐、悲和哀、爱和恨，只有这样生活才有波澜，才丰富多彩。正是有这些情绪状态的存在，我们才不至于对什么都无动于衷、麻木不仁。生活本身并不平衡，人们总是处在荣辱得失的氛围中，你只要生活在这个世界上，经心也罢，不经心也罢，愿意也罢，不愿意也罢，荣辱得失将时刻陪伴着你，情绪也将随之产生，终将使总是你总是自觉不自觉地笼罩在各种情绪状态之下。



由此可见，我们的情绪，始终都存在于我们的生活中，影响着我们学习和活动的效率。可是，你知道以下问题的答案吗？

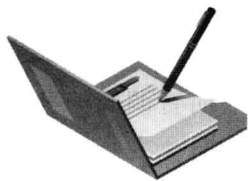
“你知道情绪的过程和意义吗？”

“你知道如何调节和控制我们的不良情绪吗？”

“你知道如何培养好情绪，过天天快乐的生活吗？”



情绪缘自认知经验



案例

曹雪芹的传世之作《红楼梦》中曾淋漓尽致地描写了各种笑的情形与姿态：贾母这边说声“请”，刘姥姥便站起身来，高声说道：“老刘，老刘，食量大似牛：吃个老母猪，不抬头！”自己却鼓着腮不语。众人先还发怔，后来一听，上上下下都哈哈大笑起来。湘云撑不住，一口饭都喷了出来；林黛玉笑岔了气，伏着桌子“嗳哟！”。宝玉早滚到贾母怀里，贾母笑着搂着宝玉叫“心肝”；王夫人笑着用手指着凤姐儿，只说不出话来；薛姨妈也撑不住，口里的茶喷了探春一裙子。探春手里的茶碗都扣在迎春身上；惜春离了坐位，拉着她的奶母叫揉一揉肠子。地下无一个不弯腰屈背，也有躲出去蹲着笑去的，也有忍着笑上来替她姐妹换衣裳的，独有凤姐鸳鸯二人撑着，还只管让刘姥姥讲下去。



分析

曹雪芹在这一段文字中，生动描绘了人在笑时的各种体态表现。人除了有体态表情外，还有面部表情和声调表情两种形式。面部表情是由眼睛、嘴唇、眼睑和眉毛依不同位置组合决定的。如高兴时嘴角后伸、上唇提升、两眼闪光，即笑容满面；而愁苦时则眉毛紧皱、眼睑下垂、头部低垂，呼吸缓慢微弱并不时发出叹息声。声调表情是由语言的音调、音量、节奏等传递的。如悲哀时音调低、言语缓慢、语音高低差别大；愤怒时声大音高且有颤抖等。其实，人千姿百态的表情却又是复杂多变的内在情绪体验的外部表现。人类究竟有多少种不同的情绪，恐怕谁也说不清楚，但在今天，心理学家更倾向于按情绪的强度和稳定性的不同，将其划分为三种形式：心境、热情、激情。我们的心情为什么时而像平湖秋月那样安静明澈，时而像江河那样奔流澎湃，时而又像暴风骤雨那样猛烈异常？原来这就是我们情绪存在的三种不同状态。情绪按复杂性则可分为简单情绪和复杂情绪，如快乐、悲哀和恐惧，是人们最基本的原始情绪状态；而爱和恨则是复杂的情绪，爱包含着柔情和快乐的成分，恨包含着愤怒、厌恶、惧怕等成分。情绪按性质不同，又可分为肯定情绪和否定情绪……

喜、怒、哀、乐，构成了我们生活中的七彩画卷；好强、真诚、焦躁、多情、羞涩，情窦初开的季节里，忽然增加了这么多新的情绪感受，让你激动，也让你烦恼。那么，你是否知道，在我们哭哭笑笑的表情背后，情绪是如何产生的呢？

情绪源自于人的认知经验。美国心理学家沙赫特和辛格认



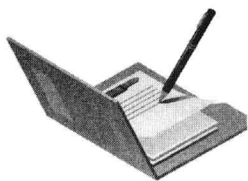
为，认识在情绪产生中起决定作用。他们选择了两组大学生进行实验，首先为他们注射能产生情绪反应的肾上腺素，但告诉他们注射的是维生素，想研究维生素对情绪的影响。随着将一组学生置于能引起快乐反应的情境中，另一组学生则置于愤怒反应的情境中。结果发现，那些处于快乐情境的人认为自己的情绪是快乐的，而处于愤怒情境中的人则认为其情绪是愤怒的。因为两组学生注射了相同的肾上腺素，所以生理上应产生相似的反应，但实际上两组学生的情绪感受明显不同，因此可以认为是认识不同所带来的结果，即情绪的产生源自于人的认知经验。

情绪源自于人对客观事物的评价。

你还记得姜昆的相声“虎口遐想”吗？他讲述了这样的故事：星期天一青工到动物园看老虎，不小心掉入虎池，面对近在眼前的老虎，再也没有了远处观赏时的悠闲与愉快，也没有了拨开人群仔细观看的渴望，在特殊的条件下，全没了观赏的兴致，惟恐避之不及，剩下的只有恐惧了。为什么会有这样截然不同的变化呢？这就是因为人对老虎的认识发生了变化。跌入虎池后，老虎不再是供人观赏的动物，而成了吃人的野兽，这种对老虎评价的改变，则产生出了前后各异的情绪，所以说，情绪源自于人对客观事物的评价。



情绪反映内心世界



案例

某中学高二班主任张老师是一位责任心很强，十分善于做学生思想工作的老师。他在工作之余，自学了青少年心理学和心理咨询学。在工作中，他利用所学的心理学知识针对青少年心理活动的特点，积极做好学生们的心理保健工作，受到领导的赞扬和广大同学的欢迎。前不久，在一次经验交流会上，他介绍了自己做好心理健康辅导工作的一项“诀窍”。

他介绍说，“要关注处于青春期的中学生的情绪活动，情绪是学生内心世界的‘窗口’，是反映心理健康状态灵敏度的指针。个人行为、心理上的问题多数表现为情绪不良适应。”又指出，对于情绪的重要意义，至今许多人尚认识不足，他们把情绪活动仅仅看做是一种因外部条件所引起的、偶然的感情变化，一种无关紧要的、暂时的精神状态，听其自然，很少进行有意识的控制和



调节。结果，积极的、健康的情绪得不到很好的保护，消极的、不良情绪也得不到及时的排解，从而使他们常常受到不良情绪的压抑和伤害。

分析

情绪是人类的一种心理现象，是人类对于周围各种物体和现象的一种内心感受。它是人们对于环境和条件，对于工作、学习和生活，对于他们的行为的一种情感体验。人生在世，总要和现实事物发生各种各样的联系，现实事物对人总是具有这样或那样的意义，人对这些事物所抱的态度也总是以带有各种特殊色彩的体验形式表达出来，如高兴、欢乐、愤怒、悲哀、忧愁、不安、苦恼、恐惧、羞耻、紧张、惊异等等。这就是人们通常所说的情绪。

情绪是观察一个人对于某人或某事真实情感的窗口。俗话说：“眼能传神”，我们常把眼睛比做心灵的窗户。其实，情绪变化不仅在眼神上，而且在各方面都能灵敏地反映出一个人内心的真实情感。由于种种原因，有的人会不肯明确说出自己对某人或某事的态度，或者嘴上说的和内心想的并不一致，甚至完全相反。因此，单纯听一个人口头表白，常常无法准确判断这个人的真实情感。但是情绪就不一样，因为情绪活动能够自动地把人们对于外在世界的印象和体验反映出来。如果某人或某事符合自己的希望和兴趣，就会产生愉快、欢悦和高兴的情绪；反之，则会产生失望、愤怒、沮丧的情绪。虽然，善于自持的人能够在一定程度上控制情绪的外露，但是，情绪的反应速度往往快于思维的反应速度。对某件事情应该做出何种情绪表示，有时在你的思维



还没有来得及反应之前，情绪反应已经将你的爱或恨、喜或怒的真实情感表露出来。因此，即使是很善于控制情绪的人，人们还是能够从他刚一听说或刚一接触某一事物瞬间的情绪变化，判断出他内心的真实情绪来。

情绪活动也是观察一个人思想觉悟的尺度之一。因何而喜，因何而忧，为何而急，为何而怒，这些情绪的变化实际上都是一个人思想觉悟的反映。你是为国家、集体、人民的利益去喜、去忧；还是仅仅为个人的得失去喜、去忧？在损害集体和人民利益的事情面前，你的情绪是无动于衷，漠然置之；还是满腔愤怒，与之斗争？在个人受到委屈时，是通情达理，顾全大局；还是牢骚满腹，情绪低落？所有这些情绪活动，都能像照镜子一样把你思想觉悟的程度反映出来。

情绪活动还能反映出一个人的意向。是把热情倾注于祖国的现代化建设事业，还是仅仅倾注于个人的家庭生活？是为了芝麻绿豆大的小事，急得坐立不安，愁得寝食俱废，气得暴跳如雷；还是不为眼前琐事所动，孜孜以求于献身祖国建设、中华腾飞的宏大理想？从这些对不同对象的不同情绪反应中，人们往往能准确地判定你志向的大小。

情绪又能反映一个人的胸怀和度量。胸怀豁达、度量宽宏的人，情绪一般比较平衡，能够容人，善于忍让和克制，心地坦然，忧思愁绪很少。相反，心胸狭窄的人，情绪波动幅度大，一触即发，不能容人，常因一些小事而耿耿于怀，心地偏窄，猜忌多疑，很难和他人融洽相处。

情绪更能够反映出一个人的意志和性格。意志和性格不同的人，对同一事物引起的情绪也是不同的。比如，同样是遇到挫



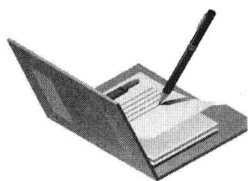
折，意志坚强的人会因此被激发奋斗和拼搏；而意志薄弱的人则可能垂头丧气，一蹶不振。同样是面对敌人的残暴罪行，勇敢者能激起满腔复仇的怒火，更加鼓舞斗志，战而胜之；怯懦者却被敌人吓破了胆，惊慌失措，逃之夭夭。

情绪还是衡量个人积极性的特征指标。情绪变化反映个人积极性程度的变化，有时会像体温变化反映个人健康情况那样灵敏。一个人积极性高涨时，情绪状态必然好；而他的积极性受到挫伤时，就常常会“闹情绪”，或者闷闷不乐，工作懒散，或者愤愤不平，牢骚怪话一大堆。当人们谈到一个积极性低落的人时，往往说：“某人最近有些闹情绪。”可见，人们常常是从一个人的情绪状态观察其积极性程度的。

总之，情绪是认识和洞察人们内心世界的重要尺度之一，它标志着个性成熟的程度。一个具有良好修养的人，懂得控制和调节情绪的意义，能够自觉而有效地控制和调节自己的情绪。相反，一个不懂得控制和调节情绪的人，一不满意就闹情绪，成功时就得意忘形，挫折时就一蹶不振，伤心时就大哭大嚎的人，显然是一个缺乏良好修养的人。



情绪的影响



案例

你看过现代京剧《杜鹃山》吗？其中有一个人物叫雷刚，因为义母杜妈妈被敌人抓去严刑毒打，顿时怒火中烧，失去理智，带领部队莽撞下山，结果兵败被擒。《儒林外史》中的范进，多次赴考不第，以致在后来中举之时，大喜过度，精神失常，狂声大叫：“我中了！我中了！”在某公园，一对青年夫妇让心爱的小宝宝坐于假山上照相，一个不慎，孩子从假山上摔下去跌死了。年轻的妈妈立即陷入极度懊悔、悲痛和绝望的情绪状态中，以头撞石，头破血流，留下了严重的脑震荡后遗症。在某单位，一位青年尽心竭力搞技术革新，设计了不少模型、图纸。可是有一天，他受到了令人难以忍受的挖苦、嘲讽和某领导不合理的责怪，激愤之情陡生，不能自制，竟然把图纸撕得稀烂，模型捣得粉碎，发誓从此不干，激动之中造成了难以挽回的损失。

