

新时期青少年知识读本

# 新时期青少年 情绪与情感

读本

谭棋介 / 编著



NLIC2970893771

中州古籍出版社



新时期青少年知识读本

# 新时期青少年 情绪与情感读本



谭棋介 编著



NLIC2970893771

中州古籍出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

新时期青少年情绪与情感读本 / 谭棋介编著. — 郑州:  
中州古籍出版社, 2012. 11  
ISBN 978-7-5348-4085-2

I. ①新… II. ①谭… 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288173号

---

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 690 mm × 960 mm 1/16 印 张: 15

字 数: 180 千字 印 数: 5000 册

版 次: 2012年12月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

---

定价: 29.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

# 前 言

近些年，随着社会经济的高速发展，社会各阶层的压力都骤然增大，人们的心理和精神健康问题日益突出，精神疾病、心理障碍、情绪和压力管理、自杀等逐渐成为社会热点话题之一，大学校园这个昔日的象牙塔也同样不能幸免。有关文献报道，青少年心理障碍发生率有很大提高，倾向较严重者约占10%，这个数字背后是一个不容忽视的、庞大的、急需关注的群体。因此，青少年心理调节与健康是非常重要的，由于其成长以及生活环境等因素都会引起情绪或情感上的巨大波动和困扰，情绪情感上的问题如果处理不好，又会不可避免地影响到青少年的健康发展。一个学生要真正成才，光有高智商是远远不够的，更需要具有良好的情绪调节和管理能力，即高情商。本书正是基于这样的理念和目的编写的，希望能帮助青少年更好地认识自己的情绪、更好地管理自己的情绪。

人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要哭才有人照顾他，如果不哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等，其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

愤怒、抑郁、焦虑和恐惧等消极情绪也都可以转化成积极健康的情绪情感。

本书分为两部分。第一部分讲调节不良情绪，释放美丽心情。分为：了解你的情绪，改变你的心情；摆脱不良情绪，心平气和面对。第二部分讲培养健康情感，营造美好人生。分为：点燃信念乐观的情感火焰；慈悲情感纳心怀；在成长的情感岁月里；感恩的情感最美丽；幸福的情感平常的心；爱的情感最深沉。

愿本书为青少年的健康成长奉上一杯清茗。

# 目 录

## 第一部分 调节不良情绪，释放美丽心情

### 第一章 了解你的情绪，改变你的心情

情绪影响人的心理 .....	4
情绪影响你的幸福指数 .....	7
正视你的情绪 .....	10
做情绪的主人 .....	13
经营自己的情绪 .....	16

### 第二章 摆脱不良情绪，心平气和面对

清晰你的愤怒指数 .....	20
愤怒有底线 .....	24
用理性控制暴躁 .....	25
勿为小事生气 .....	29
适度地“泄愤” .....	31
学会心平气和 .....	34
克服恐惧，有了想法你就干 .....	37
勇者无畏 .....	40
美丽的缺陷 .....	43
不为莫名的烦恼而抱怨 .....	45
顺其自然最好 .....	48

不必慨叹 .....	50
心理上的炒股效应 .....	51
用理智驾驭行动 .....	53
快乐是你的权利 .....	56
快乐是一种正面的情绪 .....	58
把自己交给快乐 .....	60
好心情由自己定 .....	62
常怀一颗欢喜心 .....	63
最近有点郁闷 .....	66
释放压力有绝招 .....	69
每一天都心悦 .....	75
原谅那些无心的人 .....	77
愤怒使你落入别人挖设的陷阱 .....	78

## 第二部分 培养健康情感，营造美好人生

### 第一章 点燃信念乐观的情感火焰

伟大的信念 .....	84
乘信心前行 .....	85
有个品牌叫作“我” .....	86
相信自己，别人才会相信你 .....	88
有效率的乐观主义 .....	90
奇迹，不远 .....	91
乐观让你更快乐 .....	94
微笑面对生活 .....	96
用热忱对待生活 .....	99
再苦也要笑一笑 .....	101
乐观面对挫折 .....	103

## 第二章 慈悲情感纳心怀

将悲悯化作责任 .....	106
宽恕之心 .....	108
脚步越不过良心 .....	109
红色的爱 .....	111
富有同情心 .....	114
付出是一种享受 .....	115
用爱温暖人心 .....	116
忍一时风平浪静 .....	118
敬人者，人皆敬之 .....	122

## 第三章 在成长的情感岁月里

生命的责任 .....	126
泪的重量 .....	127
心的落点 .....	130
角落里的阳光 .....	131
友情如鞭 .....	133
圣洁的报酬 .....	136
感谢羞辱 .....	138
谢谢你对我的伤害 .....	142
这时候你才算长大 .....	145
鹰的飞翔 .....	146
生命之美 .....	149
人格的核心是自信 .....	150
生命的出口 .....	153

## 第四章 感恩的情感最美丽

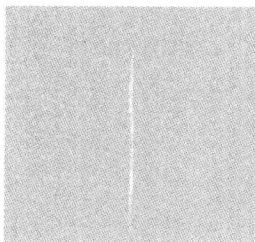
学会感恩 .....	156
------------	-----



抱有一颗感恩之心 .....	158
心怀感恩 .....	160
莫忘感激 .....	161
记住别人的帮助 .....	163
感恩父母 .....	164
感恩生活 .....	167
感恩别人，帮助别人 .....	169
<b>第五章 幸福的情感平常的心</b>	
心田上的百合花开 .....	172
平淡地生活 .....	173
一朵花的快乐 .....	174
君心可晴 .....	177
像她一样姿态从容 .....	179
很爱自己 .....	180
高处无雨 .....	181
走过泥泞 .....	182
阳光，是一种语言 .....	184
生命的空隙 .....	185
<b>第六章 爱的情感最深沉</b>	
有一种爱是不能被猜疑的 .....	188
爱，无法逃离 .....	190
爱的方式 .....	194
用爱喂养的梦 .....	196
雪花母爱 .....	198
母爱给了我力量 .....	199
美得让人感动 .....	201

---

责任的另一个名字 .....	203
遇见世上最好的爱 .....	207
益友增添生命光彩 .....	208
毕业的礼物 .....	209
“作对”的朋友 .....	210
一句话的力量 .....	212
一辈子最感谢的人 .....	214
爱，就这么简单 .....	216
昼是太阳的暖，夜是月亮的蓝 .....	217
悬在春天路口的爱情秋千 .....	221
从星光飞向阳光 .....	227



## 第一部分

# 调节不良情绪，释放美丽心情



## 第一章

# 了解你的情绪，改变你的心情

---

## 情绪影响人的心理

生活中你一定会有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，学习和工作效率高；而在情绪低沉、心情抑郁的时候，则思路阻塞、操作迟缓，学习和工作效率低。也就是说，情绪会左右人的认知和行为，具体表现在如下几方面：

### 情绪影响人的心理动机

情绪能够影响人的心理动机，可以激励人的行为，改变人的行为效率。积极的情绪可以提高行为效率，加强心理动机；消极的情绪则会阻碍降低行为效率，减弱心理动机。一定的情绪兴奋度能使人的身心处于最佳活动状态，发挥最高的行为效率。这个最佳兴奋度因人而异。

### 情绪影响人的智力活动

情绪对记忆和思维活动有明显的影响。例如，人们往往更容易记住那些自己喜欢的事物，而对不喜欢的东西记起来则比较吃力；人在高兴时思维会很敏捷，思路也很开阔，而悲观抑郁时会感到思维迟钝。

### 情绪影响人际信息交流

情绪不仅仅存在于一个人的内心，它还可以在人与人之间进行传递，而成为人际信息交流的一种重要形式和手段。

人的情绪通常伴有一定的外部表现，主要有面部表情、身体动作和言语声调变化三种形式。比如，人们高兴时眉开眼笑，手舞足蹈，讲起话来神采飞扬；

发怒时横眉立目，握紧拳头，大声吼叫；悲哀、悔恨、失望时则语言哽咽、顿足捶胸、垂头丧气……

德国心理学家发现，人的思维和情绪存在各种联系。其中最主要的是：情绪越好，学习效果越佳。实验表明，情绪高涨、轻松、愉快的学生比情绪低落、忧郁、愤懑的学生，学习成绩要高。特别是在那些需要想象力的功课上，情绪的影响更为突出。这是因为学生在轻松愉快的状态下，心窗打开，可以吸收较多的信息，而且脑筋动得快，联想丰富。

印度的教经《吠陀》素以浩繁著称，共四大卷，仅其中第三卷就有十五万三千多个单词，而教门却能使学僧熟记《吠陀》。是什么妙法使学僧产生惊人的记忆力呢？据说，是“瑜伽术”，它使学僧处于轻松愉快的心理状态中，产生了超强的记忆力。

心理学里有诸多值得玩味的有趣实验，下面即为其中之一。水平相同的两班学生解答同样的试题，无论成绩如何，对其中一班学生赞赏地说：“这样的难题，能答这么好，真难得呀！”这班学生感到很高兴。而对另一班学生严加责备：“这种题目都答不好，你们无可救药了！”他们垂头丧气。然后，以同样的试题考查，结果受表扬的那一班获得意想不到的好成绩，而受责备的班的成绩一塌糊涂。

从这项实验中可以看出，情绪对人的学习成绩多么重要。消极的心情常常导致学习和考试的失败。

一般来说，情绪高涨，有利于我们工作学习水平的发挥。是不是情绪越高涨，成绩会越好呢？并非如此。

国外心理学家曾经做过这样的实验：停止供应食物给黑猩猩一段时间，然后观察它们使用工具获取食物的成功率。结果表明，停止供应食物的时间在6小时以内，或者超过24小时，黑猩猩的成功率都很低。成功率最高是在停止供应食物6~24小时这段时间。为什么会这样呢？心理学家做出如下解释：黑猩猩不太饿时，获取食物的内驱力就不强，结果它们解决问题时的注意力不集中，经常由于其他干扰而中断动作；黑猩猩饿极了时，由于获取食物内驱力过强，而忽略了取得食物的各种必要步骤，也不能很好地解决问题。只有在饥饿适度时，由于内驱力强度适中，它们在解决问题时注意力集中，行动灵活，所以成功率很高。

从这个实验可以看到，情绪的强弱与解决问题之间存在着一种曲线关系，情绪低落和情绪过于高涨时都不利于问题的解决；只有当情绪既积极振奋又不至于镇定从容的情况，才能很好地解决问题。

有人可能会对此提出异议，动物怎能跟人相比，人除了受情绪支配外，还要受理智支配，上面的实验结果不能推广到人类中去。

无独有偶，心理学家在人群中做过类似的试验。美国心理学家赫布曾就情绪唤醒水平和操作效率的关系进行过调查。统计分析结果是：人刚刚从睡眠中醒过来时，操作效率很低，中等水平时效率最高，高水平的情绪唤醒反而导致效率的下降。其理由也跟黑猩猩试验相似，因为人们面临的任务是相当复杂的，有一些特殊的专业问题需要灵活的反应和敏捷的思维才能取得最佳的效果。情绪唤醒水平太低固然不利于操作，情绪水平太高会使中枢神经系统反应过于活跃，在同一时刻应对过多方面的反应，结果反而阻碍了对工作本身有关的最佳反应的出现。

实际上，做任何事情，情绪的稳定和良好的自控都是非常重要的。

运动员都会告诉你，为了成为一个获胜者，你必须认为你是个获胜者。因为当你信心百倍地参与竞争时，会领略到“搏杀”的刺激，获得成功瞬间的兴奋满足；当你心事重重、无精打采，或过度紧张时，又会尝到不安、沮丧烦躁和焦虑的滋味。临场的这些心理体验会直接影响到你的成败。

拳击就是很好的例子。拳击比赛很容易得出结果：一胜一负。但总是力量最大、速度最快、耐力最强的一方获胜吗？事实并非如此。如果体质较弱的一方有较好的自我感觉，也有可能获胜。相信自己会胜的一方比没有这一信心的另一方具有明显的优势。在拳击术语中，这叫“最佳竞技状态”。带着自我失败感觉的拳击手的发挥容易失常：他会故意不用力，因为他害怕他的对手避开他。

情绪好会使一个人有更大的耐力，反应更为敏锐。它使肾上腺素流动，给拳击手补充其他一些东西，使他发现自己做什么事情都得心应手。身心配合默契，就不容易失败。

生活中的道理也与此类似。常常可以听到这样的事情：考场上，一个平时成绩优秀的学生会因临场的状态不佳，而使头脑一片空白，反应迟钝、思路闭塞，表现出浮躁不安，结果高考落榜。

每个人都拥有若干种能力。在很多事情上，你都有自信、勇气、冲动，或者是冷静、轻松、坚定、决心，创造力、幽默感，敢冒险、灵活，随机应变……所有这些能力，细想一下，你会发觉它们都是一种感觉，一种内心里的感觉。

即使有知识、技能和其他的资源能助你，使用这些资源的原动力，仍是这种内心里的感觉。没有这种感觉，我们即使具备了这些资源也不会去用，或者用不好。

因此，生活中情绪健康的人，往往表现出坚毅、爱和面对现实的活力。他们



神采焕发，专注负责，勇于开拓，肯冒险犯难；他们敢及时把握机会，而不优柔寡断；他们不逃避现实，所以了了分明，好运气更容易降临在他们身上。这样的人处于最佳竞技状态中。相反，情绪不健康的人，竞技状态比较差，更容易遇到失败。

## 情绪影响你的幸福指数

情绪是一把双刃剑，它可以让你享受快乐，也可以让你的幸福消失。那么，如何让情绪为我们助威，让我们走出低谷，走向幸福呢？

### 自我宽容，不要放弃幸福

面对眼前令自己愧疚痛心的事，要学会宽容自己，自我责备是痛苦的。覆水难收，痛苦只会让我们沉沦，从而放走现在的幸福。或许我们可以补救自己的过失，但我们仍然要怀着快乐的心情去做。

玛格丽特·桑斯特是一位杰出的社会活动家。十几年前，她遇到一位一条腿严重扭曲的男孩。极富同情心的玛格丽特立即将这个男孩带到医院做了外科检查。检查后发现，如果经过一系列的手术，小男孩的腿是完全有可能康复的。经过多方奔走和说服，医院同意减免一部分医疗费用，一位银行家开出了一张限额支票，小男孩的家人以及玛格丽特本人也筹集了一部分资金。一切都进展得非常顺利。

“当有一天，我看到小男孩居然跑了起来，”玛格丽特回忆道，“我的泪水抑制不住地流了下来。”

“现在，小男孩已经变成了一位健壮的小伙子，”玛格丽特向她的听众问道，“你们知道他今天是在做什么的吗？”玛格丽特顿了一下：“他因为抢劫，正在监狱里度着他的三年刑期。”

说到这里，台下一片寂然，玛格丽特已是泪流满面。她哽咽着继续讲述道：“这是我一生中最愧疚的一件事情。我只顾忙于教他如何走路，而忽略了更重要的事情，那就是教他应该往哪里走！”

正如上文的玛格丽特·桑斯特，每一个人做了愧疚的事后都会不安与后