

理解我情感



魏贤超 杨宏飞主编

浙江教育出版社

认识你自己！
悦纳你自己！
管理你自己！
奉献你自己！



青春期心理营养丛书

L I J I E W O Q I N G G A N

理解我情感

杨宏飞 著

罗素说：“在一所监狱里觉得快乐决不是大多数人的天性，而把我们封闭于自我之中的情欲，恰似一所最可怕的监狱。在这种情欲中最普通的形式是：恐惧、嫉妒、自罪、自怜和自负。”多少青春的悲剧并不因为“缺乏聪明才智”，而是因为驾驭不住这非常时期疾风怒涛般的情感。

浙江教育出版社

丛书策划 魏贤超
责任编辑 朱棣云
装帧设计 王 坚
封面画 高甬加

青春期心理素养丛书

理解我情感 杨宏飞 著

图书在版编目(CIP)数据

理解我情感/ 杨宏飞著. —杭州: 浙江教育出版社,
2001.4

(青春期心理素养丛书/ 魏贤超 杨宏飞主编)

ISBN 7-5338-3838-6

I . 理 ... II . ①魏 ... ②杨 ... III . ①青春期 - 情
绪 ②青春期 - 情感 IV . B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73955 号

浙江教育出版社出版发行(杭州体育场路 347 号)

富阳美术印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 155 000

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5338-3838-6/B · 35

定价: 7.50 元 (全套五册共 40.00 元)

总 序

1999年的高考作文题：《假如记忆可以移植》。

2000年的高考作文题：《答案是丰富多彩的》。

连续两年“出乎意料”的命题，触发了不少考生无限创意的同时，也使人们纷纷猜测：今后的命题还会如此“出乎意料”吗？

如果我们试图猜测今后会出什么内容的题目，那么当今后的题目出现时，我们肯定会有“出乎意料”的感觉，因为答案是丰富多彩的，谁也说不准题目到底会是什么。

但是，如果我们换一种角度看问题，情况就会在“意料之中”。

高考命题的别出心裁反映了教育观念顺应时代的变化：尊重学生的个性和注重创新能力的培养。这样的题目不会有标准答案，不需要死记硬背的套路，用不着担心是否合老师的心意（因为老师心里也没有答案）……但需要有你自己的角度，自己的看法，自己的方法，自己的风格……它像一片辽阔的海洋和天空，任凭你自



由纵横……你是惟一的你，但你又不是惟一的，因为这片海洋和天空属于大家。

将来的题目肯定不会越出这样的教育理念和命题思路，因为这是一种新时代的精神——一个创新的时代将是每个学子充分展现自己个性和创意的时代。

那么，如何使自己富有个性与创意呢？

冰冻三尺，非一日之寒，良好个性之养成非须臾之功，无限创意之发轫需不懈努力。青春期的到来使我们的身体蓬勃发育，心智飞速发展，思想感情日益丰富，这是自我意识觉醒的年华，正是培养良好个性和开发创新潜能的大好时光。

当然，个性和创意的培养有它自身的规律，如果我们违背了规律，其效果往往适得其反。为此，我们编写了这套《青春期心理素养丛书》，以期能帮助大家掌握青春期心理发展的规律，科学地完善自己，使自己成为一个富有个性和创意的新时代学子。

丛书共分五本，分别是：

《成为我自己》讨论青春期的自我发展，主要包括生理自我、社会自我、心理自我等。我们每个人都是独一无二的，所以不仅要像古希腊哲人那样有认识自己的探索精神，而且要有勇气按照自己的本来面目发展自己，使自己成为自己应该成为的人。

《青春不脆弱》描述意志品质的培养、应付人生挫折和适应环境的方法，内容有确定目标、克服惰性、正视失败、提高承受能力、处理压力、学会竞争等。青春期常常



被人视为缺乏毅力、经不起挫折的年华，是这样吗？让我们用实际行动来证明自己，向社会展示不软弱的青春画卷。

《理解我情感》讨论青春期的情绪情感，包括嫉妒、仇恨、焦虑、紧张、愤怒、孤独、悲哀、抑郁、友情、亲情、爱情、情操等。青春期是个非常时期，我们告别了六月天般说变就变的孩儿情绪，但离成熟的情感世界还有一定距离。“花季雨季”“暴风骤雨”“多梦季节”是我们情感世界的代名词，我们的情感似乎非常难以把握，父母和老师们常常为此绞尽脑汁、担惊受怕，我们自己也会感到莫名其妙。但只要我们努力理解和驾驭自己，这非常时期的非常情感就会变得非常美丽。

《拥有好人缘》探讨青春期经常遇到的人际关系问题，内容包括家庭关系、同学和朋友关系、师生关系等。青春期是建立良好人际关系的黄金时期，也是我们最需要平等的友谊、友情最纯真的时期。世上复杂事莫过于人际关系，如何在纷纭复杂的人际世界把握住自己呢？《拥有好人缘》会助你一臂之力。

《不想死用功》从认知、情感、意志和行为等心理因素方面分析了学习过程和方法。我们都愿意花时间下工夫学习，也许我们的 IQ(智商) 和 EQ(情商) 并不比别人差，但死用功却是另一种愚蠢。谁愿意做愚蠢的人呢？那么就让我们在改变心理状态从而改善学习上下工夫。

目前，关于青春心理方面的书籍很多，并且会越来越多。显然，我们这套丛书不是惟一的丛书，但它有自



己的角度,自己的看法,自己的写作方法和风格。也许你在书中找不到你想要的答案,也许答案适合他而不适合你,也许你并不赞同我们的观点,甚至不欣赏我们的风格。但当你有这样的感觉时,你不就在进行独立思考,证明你有自己的个性和创意了吗?而这一点,恰恰是我们这套书追求的目标之一。我们相信,我们的书能带给你心理上的清新与宁静,在改善心理状况的基础上改善自己的整个生活,真正成为你自己。

编者

2000年10月



前言

“人说青春是最美丽的事物，像初升的太阳，如开放的鲜花，可我却要说这是个充满忧愁的季节，有说不完的苦闷——学习累得要死，‘减负’喊得越响，老师家长越担心我们的水平，结果反而管得越多。同学之间也不像以前那样心胸坦荡，而是各怀心事，个别同学还常常把自己发现的‘新大陆’（新的解题方法、复习资料）当做‘武林秘籍’，决不外传。我们不愿意把什么事情都告诉父母，父母也开始不放心我们，千方百计地侦察我们的秘密。我发现自己也变了，变得沉默寡言，常常沉溺于自己的遐想之中。我喜欢独自看一些小说，为主人翁的遭遇而伤心落泪。但有时又很高兴，又唱又跳，自己也说不清到底是怎么回事。”

正如这位同学所描述的那样，青春期是多事的季节，是人生发展过程中的一个非常时期。在这一时期，我们的情感正变得丰富多彩，内心的体验也越来越深刻稳



定，但同时还有很大的波动性和冲动性。我们常常为小小的成功而欣喜若狂，为暂时的失败而忧心忡忡。虽然学习非常紧张，但有时仍会莫名其妙地感到空虚无聊，甚至沉溺在白日梦之中。

心理学的研究表明，情感对我们的生活质量的影响很大，甚至超过聪明才智。大学毕业后生活得是否愉快幸福与大学学习成绩并不相关，但与一个人的情感是否健康有很大关系。有的人很有才华，但不善于调节自己的情感，结果常常无意中给自己设置了障碍，限制了自己的发展。在学校里，那些抑郁寡欢的人和脾气暴躁的人很少有被评为三好学生和优秀干部的，因为他们不受人欢迎。谁愿意跟一个整天愁眉苦脸的人交朋友呢？又有谁愿意与一个脾气暴躁的人朝夕相处呢？

我们青少年一方面要开发自己的智力和创造力，另一方面也不能忽视锻炼调节情感的能力。与我们面临的智力世界相比，我们的情感世界更为丰富、复杂，更难驾驭。

不是吗？有人因害怕考试而考得更糟，有人因考不上重点大学而绝望，有人因朋友的一句笑话而怒发冲冠，有人因赌气而离家出走，有人因嫉妒而寝食不安，有人因怕心中的秘密被人发现而羞于见人，有人因求爱不成而反目成仇……多少青春的悲剧并不因为“缺乏聪明才智”，而是因为驾驭不住这非常时期疾风怒涛般的情感。

我们愿意做情感的主人，还是情感的奴隶呢？

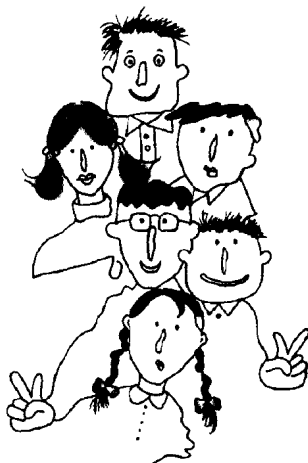
愿《理解我情感》能帮助你驾驭自己情感世界。



● 青春期心理素养丛书

● 魏贤超 杨宏飞主编





目 录

总序	1
前言	5

总论:情为何物

一、需要乃情感之本	2
二、情感缤纷如彩虹	9

第一篇 情绪

一、谈谈情绪 ABC	15
二、嫉妒之心人皆有	20
三、害怕考试不足奇	25
四、话未启齿脸先红	33
五、发言紧张化解术	36
六、人生意义人创造	41
七、人生自古谁无死	47
八、无精打采为哪般	52



九、完美主义多苦恼	57
十、杞人忧天是心病	62
十一、积极预防抑郁症	67
测一测,你有没有抑郁情绪	74
十二、驾驭愤怒不容易	75
十三、克服急躁有良策	79
十四、书生最怕失眠夜	84

第二篇 情感

一、到嘴的柠檬就是甜	89
二、人生处处有遗憾	93
三、轻看自己才自卑	98
四、精神分裂为哪般	105
五、找回自信并不难	109
六、孤独有苦也有乐	115
七、同情之心勿滥用	118
八、上帝眼中无卑微	121
九、尽孝何必等明天	124
十、异性效应要理解	129
十一、性梦本属平常事	136
十二、初恋本是易碎品	139
十三、爱上老师莫烦恼	142
十四、老师爱我勿恐慌	147
十五、心中秘密别泄露	149
十六、拒绝礼物有讲究	153
十七、变态爱情要防范	158



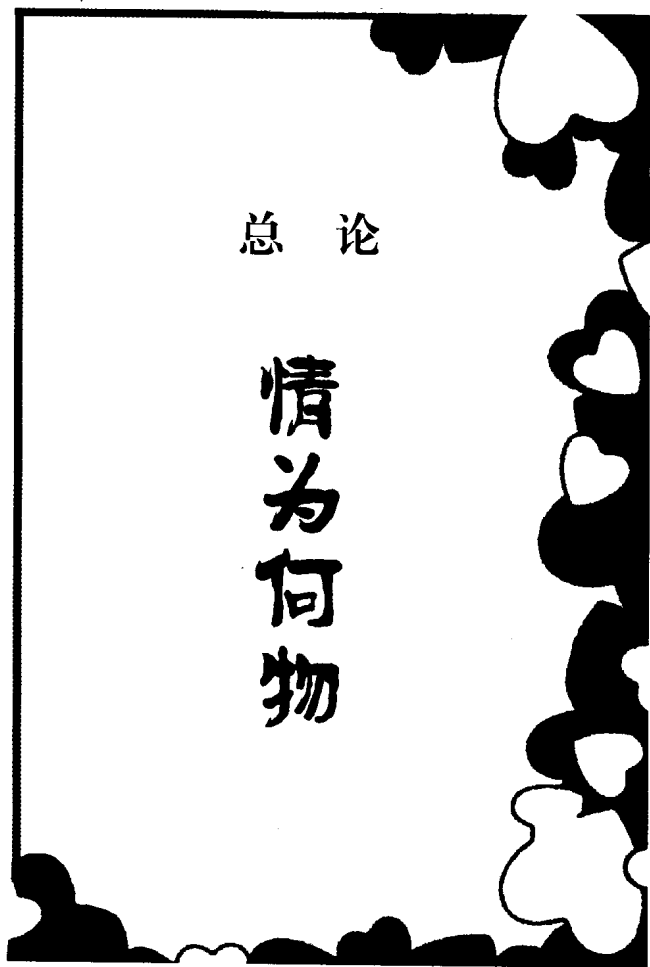
第三篇 情操

一、爱慕虚荣要不得	166
二、考试作弊肯定错	172
三、宽恕不等于软弱	175
四、热爱自然是大善	182
五、别拿青春赌明天	188
六、有德之人善为本	191
七、快乐人生有秘诀	197
八、诚实本是无价宝	202
九、言而有信真君子	206
十、与人方便己方便	211
十一、人格尊严岂容辱	216
十二、青春岁月几多“酷”	219
十三、舍己救人最崇高	223
十四、犯罪也有高峰期	229



总 论

情为何物



不管怎样的情感，其心理本质是人的需要是否得到满足，所以，要了解情感，必先了解需要。

一、需要乃情感之本

“问世间，情为何物？”谈到情感，自然会想到爱情。自古以来，多少人为情所动，为情所累，为情所困，却不知情为何物。

人类的情感是非常丰富的，除了爱情外，还有亲情、友情、普通的人情和崇高的情操，以及喜怒哀乐等情绪。

现代心理学认为，不管怎样的情感，其心理本质是人的需要是否得到满足，所以，要了解情感，必先了解需要。

你能数清自己的需要吗？试试看吧！

想一想，写出“我的需要”：

1. 我需要_____。
2. 我需要_____。
3. 我需要_____。
4. 我需要_____。

5. 我需要_____。
6. 我需要_____。
7. 我需要_____。
8. 我需要_____。
9. 我需要_____。
10. 我需要_____。

写到这儿,你有什么体会呢?

你肯定会感到自己的需要是无穷的:渴时,有喝水的需要;饿时,有吃饭的需要;冷时,有穿衣的需要;累时,有休息的需要;看到时髦的衣服,有购买的需要;学习任务太重了,有减轻负担的需要;沉默久了,有讲话的需要;孤独时,有交往的需要;交往太多了,有静下来独处的需要;上了高中,有上大学的需要;上了大学,有出国的需要;出了国,又有……

面对人们无限的需要,心理学家们做了大量的努力,试图把纷纭复杂的需要理出头绪。其中最有名的是美国心理学家马斯洛的需要层次论,他把人类的需要区分为七个基本层次(如下页图1所示)。

衣、食、住、行等最基本的生存条件,属于生理需要。许多贫困地区的儿童不能像我们这样穿上校服,坐在明亮的教室里读书。不少贫困地区的教师也因为收入太低,无法养家糊口而离开山区学校,走向城市另谋生路。我们熟悉的“希望工程”和“蜡烛工程”就是专为贫困地区的学生和老师创建的,旨在保证他们的基本生活需要,稳定和发展这些地区的教育事业。



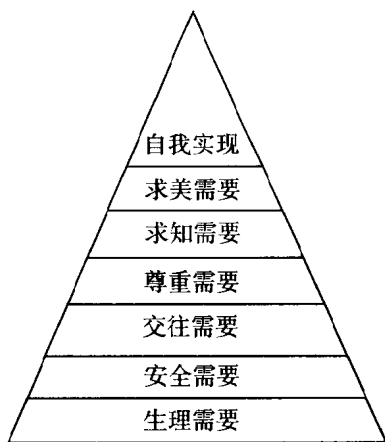


图1 马斯洛的需要层次论

安全需要指希望自己的生命和财产有安全的保障。我们的生活中存在种种不安全因素,如地震、洪水、旱灾、疾病等天灾,交通事故、工伤事故、偷盗、抢劫、凶杀、战争等人祸。当我们出远门时,爸爸妈妈最担心的也就是我们的安全问题。许多家庭安装防盗锁、防盗门窗,也是出于安全的考虑。

交往的需要包括两方面的内容。一是爱的需要,即需要与同伴、师长、亲戚朋友保持良好关系,互相关心、互相爱护;二是归属的需要,即人有一种要求归属于一个群体的感情,希望成为群体的一员并相互支持。这种需要在中学阶段表现得最为强烈,我们都希望有几个要好的同学、朋友,如果失去一个好朋友,或被朋友们误解,会感到非常痛苦。