

李百珍 孙雪莲 王秋丹 著

# 好心情是自己给的

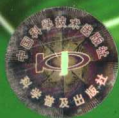
## 情绪的调节

# H

AO XINQING  
AO SHI  
ZUJI  
GEIDE

阳光少年心理成长之路

李百珍◎主编



KJ 科学普及出版社

李百珍 孙雪莲 王秋丹 著

# 好心情是自己给的

## 情绪的调节

H  
AO XINQING  
SHI  
ZIJI  
GEIDE

阳光少年心理成长之路

李百珍◎主编

科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好心情是自己给的:情绪的调节/李百珍,孙雪莲,王秋丹著. —北京:科学普及出版社,2006. 12

(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06524-3

I. 好… II. ①李… ②孙… ③王… III. 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(2006)第 140893 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

\*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.125 字数:120 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:11.00 元

---

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、  
脱页者,本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

## 编写委员会名单

**主 编** 李百珍  
**副主编** 王 凯 马丽莉 管 健  
**编 委** (以姓氏笔画为序)  
马丽莉 王 凯 王雪萌 王秋丹  
方 霏 付 中 孙玉凤 孙雪莲  
李百珍 李 静 陈 浩 张晶晶  
张彦彦 张 漪 梁 樱 管 健

**策划编辑:** 徐扬科

**责任编辑:** 黄爱群

**责任校对:** 韩 玲

**责任印制:** 李春利

**封面设计:** 耕者设计工作室

**正文设计:** 艺海工作室

**插 图:** 耕者设计工作室

健康生活  
快乐成长

沈德立题字

二〇〇六年九月十日

# 前 言

## ——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有良好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编者

2006年10月5日



# 目 录

一、来吧，走进我们的情感世界 .....	1
● 心情物语——来吧，走进一个全新的情感世界 .....	1
● 情感的色彩——你知道什么叫做情绪情感吗 .....	3
1. 酸甜苦辣咸，我的生活五味瓶（什么叫做情绪） .....	3
2. 春夏秋冬，感受情感（什么叫做情感） .....	10
3. 情绪情感水乳交融（两者的区别和联系） .....	14
● 不要动我的“奶酪”——青少年情绪情感特点 .....	17
1. 心情的大瀑布（情绪大起大落） .....	18
2. 来也匆匆，去也匆匆（情绪变化比较快） .....	19
3. 给一点阳光，我就灿烂（情绪表现容易外露） .....	20
● 走出心灵的冰川，迈向美好的明天——良好情绪对人生发展的意义 .....	21
二、好心情是自己给的 .....	29
● 艾利斯让你相信：好心情是自己给的 .....	29
1. 如何理解人的思想 .....	30
2. 人们为什么会患上情绪障碍和神经症 .....	31
3. 艾利斯总结的 11 种不合理信念 .....	32
● 艾利斯教你如何获得好心情 .....	41
1. 方法一：与不合理的想法进行辩论 .....	41

2. 方法二：进行合理的情绪想象 .....	43
3. 方法三：进行合理的自我分析 .....	46
● 精力充沛才有好心情 .....	48
1. 精力与心情之间的联系 .....	49
2. 如何保持充沛的精力 .....	50
● 微笑，让你得到的不仅仅是好心情 .....	57
1. 微笑与好心情的联系 .....	57
2. 微笑可以治病 .....	59
3. 困难中的微笑，再现的是一种精神 .....	60
4. 微笑与和谐的人际关系 .....	61
5. 怎样使自己拥有真诚的微笑 .....	63
● 自信的你，拥抱快乐 .....	65
1. 自信是什么 .....	65
2. 自信的人为什么更容易得到快乐 .....	66
3. 增强自信的两个行之有效的方法 .....	69
● 幽默的你，每天开心多一点 .....	77
1. 什么是幽默 .....	77
2. 幽默如何使我们的心情好起来 .....	79
3. 提高我们幽默能力的方法 .....	85
● 提高“移情”能力，你会更快乐 .....	87
1. 认识一个心理学名词——移情 .....	87
2. 高移情者创造快乐 .....	88
3. 高移情者的三个共同特点 .....	91
4. 高移情者给我们的思考 .....	96
● 让好心情成为习惯 .....	98
1. 我们曾经忽略的一个习惯 .....	98
2. 快乐可以自己决定 .....	103
3. 拥有好心情，我们需要培养五个习惯 .....	104

● 如何在交往中获得好心情.....	109
1. 心理适应能力越强, 越容易获得好心情 .....	109
2. 提高人际交往能力——增强心理适应 能力的关键.....	111
● 从学习与考试中赢得好心情.....	124
1. 正确认识学习需要我们树立的三个观念 .....	125
2. 从考试中获得好心情, 需要做的两个工作 .....	131
3. 学习与考试在较量中相映成趣.....	140
<b>三、争做情绪的主人 .....</b>	<b>144</b>
● 我们的恐惧情绪, 其实并不令人恐惧.....	144
1. 如何理解我们的恐惧情绪 .....	144
2. 中学生常见的两种恐惧情绪 .....	146
3. 如何克服恐惧情绪 .....	149
● 我们的焦虑情绪, 我们自己清除.....	153
1. 认识我们的焦虑情绪 .....	153
2. 中学生发生焦虑情绪的主要原因 .....	154
3. 如何清除我们的焦虑情绪 .....	157
● 从抑郁情绪中走出来.....	159
1. 抑郁情绪和抑郁症的区别 .....	159
2. 抑郁情绪主要体现在哪些方面 .....	162
3. 走出抑郁情绪的三种方法 .....	164
<b>四、心理测试 .....</b>	<b>168</b>
● 自信测试.....	168
● 心理适应性测试.....	171
● 情绪稳定性测试.....	174
● 能否与他人愉快相处的测试.....	178
<b>结束语 .....</b>	<b>182</b>

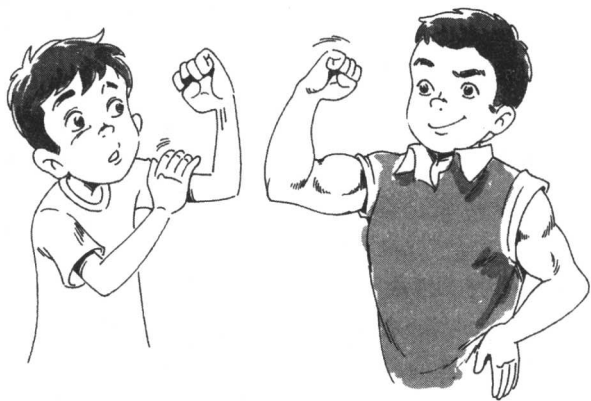
## 一、来吧，走进我们的情感世界

### ◎ 心情物语——来吧，走进一个全新的情感世界

亲爱的青少年朋友们，我们经常说希望自己有一个好心情，心情就是心理学中的情绪情感问题。在讲述有关情绪情感的内容前，我先要告诉你们这样一个小常识，那就是健康的含义。以前我们可能认为，一个人是否健康，只要看他的身体好不好，有没有疾病，智力正不正常。曾经有一个中学的某个班级在“什么是健康”的主题班会上，很多同学踊跃上台发言，有的同学说：“健康就是从来不得病，身强体壮。”有的同学说：“看我手臂上的肌肉就可以证明我很健康。”这些同学都认为，健康就是只要身体好。其实啊，这是非常狭隘的一种想法，随着我们一天天的成长和对科学文化知识的一天天丰富，我们对健康的含义也应该有一个新的认识。健康，它应该包括三个部分：身体健康、心理健康、社会适应能力强。其中心理健康是一个人健康的重要组成部分。因为它会影响到身体的健康，而良好的情绪情感也就是同学们经常说的好心情，它是身体健康的重要条件。同时积极向上的情

## 阳光少年心理成长之路

绪情感也是一定的社会适应能力在心理素质方面的表现形式。所以可以看出，拥有好的心情对一个人是多么的重要。



说到这里，少年朋友可能要疑惑了，那到底什么叫情绪和情感呢？什么样的才是良好的、积极的情绪和情感呢？我们应该怎样保持良好的情绪情感，遇到了不良情绪情感的影响应该怎么办呢？不要着急，在这本书中，我们会细细地给你讲解的，只要你静下心来认真地阅读完这本生动易懂的小册子，相信你一定会豁然开朗，有所感悟、有所收获的。

来，跟我们进入一个全新的情感世界吧！


### ◎ 情感的色彩——你知道什么叫做情绪情感吗

#### 1. 酸甜苦辣咸，我的生活五味瓶（什么叫做情绪）

有这么一则小故事：一位大学里的教授将要去外地讲课，临走的前一天和夫人在家里整理要带走的東西，在收拾一套精美的茶具时，一不小心打碎了一只茶杯。教授的夫人非常心疼，觉得好端端的成套的茶具，打碎了一只杯，实在是太可惜了，于是在一旁叹气。谁知这位教授莞尔一笑，幽默地说：“真是不错，又多了一只碟子！”

这个小故事告诉我们，在我们的生活中，对于同一件事情或者同一个人，不同的人会有不同的视角、观点和感情。同学们应该都知道，我们每个人对待身边的人和事物时，都会有一定的态度，有时候我们的心里会产生爱、满意、愉快、尊敬等舒畅的感觉；而有时候就会产生憎恨、不满意、不愉快、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、焦虑、羞耻和悔恨等不舒服的感觉。所有的这些心理反应我们就把它们称作情绪。相信同学们一定体会过这些情绪中的一种或几种。比如说，当我们参加考试得了很好的名次的时候，心里一定是很快乐的。而当我们想买一样自己特别喜欢的东西可爸爸、妈妈却不同意，我们就会觉得很痛苦。在看到一些可怕的场面，如恐怖片里的某些镜头或者亲身经历一次严重的交通事故的时

## 阳光少年心理成长之路



候，我们会感到万分恐惧。还有当你没有朋友陪伴，整天埋头于枯燥的教科书里的时候，你也许会感觉寂寞和悲哀。总之，我们的这些心理感受都属于情绪。可见情绪的种类很广泛，但是它可以很简单地分为两种，那就是积极情绪和消极情绪。前一种是对我们的身心发展有利的，我们应该努力去保持；而后一种呢，则是对身心健康不利的，是我们要学会调适的。

在一开始我们提到了一个以健康为主题的中学生班会。在班上，其中有一个同学在给健康下定义的时候说了这样一句话：“我每次考试的时候都不紧张，考前也睡得很香，心里很踏实，我觉得这样才是健康。”这位同学说得很对，因为他想到了心理上的健康，是非常难能可贵的。考试不紧张，说明了这位同学可以用一颗平常的心来看待考试，而不会觉得焦虑甚至恐惧，而这种平常的心就是一种良好的心态，就是我们所要学习的积极的情绪的一种。

积极的情绪可以包括很多种类，像愉快、满意、幸福、喜爱、高兴、尊敬等。所有的这些情绪能够使人心情舒畅，精力充沛，食欲良好，睡眠甜美。日本的木村久一告诉我们：愉快是健康的关键。前苏联著名的生理学家巴甫洛夫说过：愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。可以这么说，没有哪个人不希望每天都有这些快乐的情绪体验，因为它们可以给人带来健康和活力。尤其是对我们青少年来说，不管是在身体上、智力上还是心理上，都处于一个关键的发展时期，拥有积极良好的情绪可以帮

## 好心情是自己给的

一、来吧，走进我们的情感世界

助我们平稳地跨过这个人生的十字路口。

在我们这个年龄里，有太多太多新鲜的事物吸引着我们，也许我们都想尝试，我们渴望快点进入成人的世界，挣脱那许许多多的父母、老师的束缚；我们想变成贝克汉姆潇洒地驰骋绿茵地，我们也想能够抛开那么多的数学公式，不去念ABC，也不去想明天的考试有多么重要，我们只想快快乐乐地享受青春。是啊，这都是我们非常正常和美好的愿望，在我们想这些事情的时候，伴随着的是一种愉快的心情。我们要学会满足，这是积极情绪的一个重要部分。满足是世上无可比拟的快乐。一颗满足的心，能令平凡的生活增添许多姿彩。虽然我们要天天过三点一线式的生活，虽然我们要学习那么多不想学的知识，虽然我们还在爸爸、妈妈的管教下没能真正独立，但是，只要我们学会满足，学会从平淡的日子中汲取快乐，我们的生活还是很生动的。


给大家讲这样一个从满足中寻找快乐，并帮助自己摆脱困境的例子：

萍萍是一个初中二年级的学生，爸爸、妈妈都是下岗工人，家里很贫穷，只能靠妈妈摆小摊，爸爸打一些零工来维持生计。平时家里省吃俭用，大部分钱都用来交学费和一些繁杂的费用了。萍萍每天的早餐是两个素包子加白开水，午饭和晚饭在学校的食堂打一个最便宜的菜和一个馒头。身上穿的都是亲戚送的过时的旧衣服，白衬衫穿得发了黄还洗干净再穿，脚上也总是那双球鞋，和同龄的孩子比起来，萍萍显得很“老土”。

虽然生活条件很艰苦，可是萍萍却有着一颗乐观向上的心。她从来不觉得自己吃得很差，每次吃饭都是和



## 阳光少年心理成长之路



同学有说有笑，非常愉快。也不觉得自己穿得土气，在同学面前抬不起头，反而觉得还有一些同学比她还要艰苦，穿得更不好，从来不会为自己的生活条件差而伤心和自卑。她把主要的精力用在了学习上，经常向学习比她好的同学请教问题，或者直接问老师，从来不畏畏退缩，所以她的学习成绩一直名列前茅。她感觉这样的生活已经很好了，不需要物质上的奢求，她从粗茶淡饭中感受到了生活的真谛：在生活上的满足是一种美德，满足中可以体会到快乐。这种积极向上的情绪帮助萍萍顺利度过了初中生活，考上市里的重点高中。萍萍坚信自己会把满足好好珍藏，陪伴自己向着更美好的人生路走下去。

著名的作家马克·吐温说，兰花把香味留在踩扁它的脚上。这告诉我们要学会对生活的一种宽容，有了宽容我们的情绪会得到松弛，好心情自然就会来到。

所以说啊，有没有好的心情关键要看同学们自己了，努力向着好心情进军吧。

上面我们提到了，我们会有很多、很多美好的愿望，成为球星，成为独立的人。但是事实永远没有我们的想象发展得那么快，美梦醒过来我们还是我们，还在妈妈每天的唠叨下挑灯夜战，还得拼命记下复杂的计算公式，在这些过程中我们会感到不愉快，或许还有憎恨、不满意、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、焦虑、羞耻和悔恨等。同学们可能多多少少都会感受到这样一些心情。不愉快常常像一个影子似的跟随着我们，害得我们有时候心情很是糟糕，于是不管是学习还是做其他事情的时候，总是无精打采，闷闷不乐，感觉生活对自己真