

乐庆辉 ◎ 著

青少年 — 情绪心理学 —

情绪管理，不但有利于亲子关系，
也有利于孩子与同学、老师之间建立友好的关系。

对于青少年的情绪问题，父母要采取疏通的方式进行引导，
而不要一味地堵塞和压制，否则只会招致青少年更加激烈地反抗。



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

青少年 — 情绪心理学 —

乐庆辉 ◎ 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2019 年 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年情绪心理学 / 乐庆辉著. -- 北京: 当代中国出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5154-0932-0

I. ①青… II. ①乐… III. ①青少年心理学 IV.
① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 108153 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 陈 莎
策划支持 华夏智库·张 杰
责任编辑 陈 莎
责任校对 康 莹
出版统筹 周海霞
封面设计 尚世视觉
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgchs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010) 66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 三河市长城印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16.5 印张 248 千字
版 次 2019 年 9 月第 1 版
印 次 2019 年 9 月第 1 次印刷
定 价 48.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

序 言

一个人的思维模式，决定了他的行为模式和心智模式，而打乱这些模式的就是“情绪”。强者与弱者最大的区别是：前者是行为控制情绪，后者是情绪控制行为。那么，情绪是由什么产生的呢？因人？因事？还是因物？是“禀性难移”还是“后天形成”的呢？古人早就说过：“人之初，性本善；性相近，习相远。”其实，人的情绪是日渐形成的，也就是我们生活中常说的“脾气好”或“脾气坏”。我们常说：“拥有良好的习惯，人生便成功了一半。”而良好的习惯，正是从小开始养成的。按中华文化定义的顺序是：“春夏养阳，秋冬养阴”“胎阴养虚、幼年养性、少年养志、青年养智、中年养德、老年养福”，由此可以看出，青少年时期对情绪的“把握”或“调制”决定了人一生的成败。

卫生部曾公布一项调查数据，数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第5位，在15—35岁的青壮年中，自杀列死因首位。在全球，自杀是导致15—19岁青少年死亡的五大原因之一。大学生自杀事件频发，在引人扼腕的同时让人深思，应该如何预防自杀事件的发生？带着这个问题，我思考了将近10年，收集了大量的数据信息。在排除家庭互动模式障碍、父母心理健康状况欠佳或患有精神类疾病、有暴力倾向的家庭和暴力侵犯或性侵犯、家族自杀史、家庭时常搬迁导致的漂泊不定这五种情况外，引起自杀的原因集中表现在情绪极度地不稳定。人，都希望追求快乐，逃避痛苦。当这种极度的不安、恐惧和不自信无法驾驭的时候，人往往就会选择逃避，甚至自杀。试想，一个孩子从十月怀胎到牙牙学语、蹒跚学步，一把屎一把尿好不容易被拉扯长大了，却因为一次考试失利、职称评比、情场失意等人生必须经历的人、事、物而选择逃避和自杀，这是何其令人痛惜的事情。于小，是一个家庭的损失；于大，可能是一个单位的损失甚

至国家的损失。

我认为预防青少年自杀，大大降低自杀率需要做好以下三点。

1. 培养青少年的社会责任感

要对青少年进行正确的人生观教育，告诉青少年为什么要活着以及活着与自身的关系，加强青少年的社会责任感。

2. 帮助青少年提高心理素质

主要加强对青少年的健康心理教育，注意培养青少年独立生活的能力，提升青少年的承受能力以及适应能力。父母和学校老师，应当多提供或创造一些让青少年解决困难的条件，或者有目的地开展挫折训练。

3. 要善于疏导青少年的情绪

自杀行为往往也是青少年自身情绪的一种表达。青少年的问题往往折射出家庭的问题。所以，家长更要从自身做起，多与青少年沟通。当青少年有不满情绪时，应让他们发泄出来。多倾听青少年的内心感受，有助于发现问题之所在。同时，家长也要学会正确表达自己情绪的方法。

用王阳明先生的“四句教”来说：“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”我认为人生最“恶”的就是时常为“情绪”所左右，一切都以自己的“喜好”为主导，这种“恶习”若不去除，亦将危害终生。“少年强，则国强。”青少年教育不仅仅局限于家庭的教育和学校的教育，更重要的还是全社会的教育。为了我们祖国的未来，一起来关心青少年身心的成长吧！让我们一起维护良好的社会风气、自然环境和公共秩序，让孩子们沐浴在健康的阳光、空气中，永葆正能量。

是为序。

2018年9月1日

于武夷山 兴贤书院

乐庆辉



第一章 认知情绪，才能有效控制和驾驭情绪 / 1

认知情绪，了解情绪的运作方式 / 2

接纳情绪，而非隔离情绪 / 4

了解情绪的发展变化 / 6

正确表达自己的情绪和需求 / 8

通过行为控制情绪 / 10

绘制情绪树，有效控制情绪 / 12

第二章 厌学情绪，已经成为学校教育和家庭教育的大患 / 15

孩子为何会产生厌学情绪 / 16

过高的期望，导致孩子自暴自弃 / 19

高压政策下的应激反应 / 22

乖孩子也会产生厌学心理 / 26

成为社交达人，处处受人欢迎 / 29

第三章 拒绝胆怯与害羞，勇敢的孩子才能一往无前 / 33

面对校园霸凌，决不忍气吞声 / 34

声音响亮，为自己鼓劲 / 36

面对陌生人，也能从容搭讪 / 39

不当胆小鬼，从容应对人生危机 / 42

过度害羞是心理的病态 / 45

受到同学排挤时，要知难而上 / 48

第四章 愤怒如同火焰，在每个孩子的心中熊熊燃烧并将毁灭一切 / 51

孩子为何总是大发脾气 / 52

找到引起自身愤怒的导火索 / 55

巧用愤怒，让其发挥积极作用 / 58

找到最佳的方式处理愤怒 / 61

从原生家庭的愤怒模式中挣脱 / 64

即使愤怒，也要对自己的行为负责 / 67

第五章 焦虑的情绪如同一场流感，让每一个人都深受困扰 / 71

认清楚自身的焦虑模式 / 72

不要过度追求完美 / 75

你所担忧的事情十有八九不会发生 / 78

适度运动，赶走焦虑的情绪 / 81

合理规划时间，让一切秩序井然 / 83

为自己的思虑按下暂停键 / 86

超然物外，摆脱他人的问题 / 88

第六章 抑郁的情绪就像阴云，始终笼罩在孩子的心头 / 91

孩子也会患上抑郁症 / 92

家庭环境是孩子心态健康的根本保障 / 95

多晒太阳让孩子“发霉”的心情变得温暖 / 99

学会放下父母的烦心事 / 102

压力太大，抑郁如影随形 / 105

适度自尊，不被敏感伤害 / 108

适度锻炼，抵御抑郁的侵袭 / 111

第七章 恐惧就像无法摆脱的噩梦，让孩子无法诉说、苦不堪言 / 115

孩子为何常常感到恐惧 / 116

分离焦虑并不局限于幼儿 / 119

为何害怕陌生人 / 122

怕黑和噩梦之间的关系 / 125

开学恐惧症让孩子面对开学如临大敌 / 129

有些美食能够改善情绪 / 132

求助家人一起解决问题 / 135

第八章 自卑如同人生中绵延的雨，清除自卑孩子才能阳光灿烂 / 139

自卑不是天性 / 140

过度自尊者过于敏感自卑 / 143

孩子为何总是爱说“不” / 146

不把自己家的孩子与其他孩子比较 / 149

身体发肤受之父母，不因外貌而自卑 / 152

穷养孩子一定对吗 / 155

第九章 人生不如意事十之八九，唯有宣泄才能保证情绪的畅通 / 159

不给自己贴上情绪标签 / 160

学会共情，宽容和理解他人 / 163

愤怒来袭，合理宣泄情绪 / 166

积极沟通，架设心与心的桥梁 / 169

转移注意力，让忧郁的心情消散 / 172

第十章 要心动不要行动，让早恋成为孩子心中的蓝莲花 / 175

早恋真的是苦果吗 / 176

暗恋的感觉就像怀揣小鹿 / 180

对异性一视同仁，让心情波澜不惊 / 183

区分友情与爱情 / 186

师生恋是危险的爱情漩涡 / 189

第十一章 六月的天孩子的脸，是谁让孩子成为“京剧脸谱” / 193

每个人都是情绪动物，孩子也不例外 / 194

青少年正处于青春叛逆期，更容易冲动 / 198

青少年，就是要成为自己 / 202

别被外号伤了自尊 / 205

把握玩笑分寸，不要伤人自尊 / 208

第十二章 发展积极情绪，让孩子的人生阳光璀璨 / 211

敏感觉察他人态度，建立友好交往 / 212

被拒绝也没关系，要锲而不舍 / 215

在交往中正确表达自己的看法 / 218

善于语言沟通，让行为变得更加从容 / 221

适度幽默，应对别人的嘲笑 / 224

融入环境，从惧怕陌生人变成社交达人 / 227

第十三章 避开情绪陷阱，快乐成长，不与任何人较劲 / 231

不固执，从善如流才能顺其自然 / 232

世界是你心中折射的样子，看谁都应顺眼 / 235

死要面子活受罪，伤害的只能是自己 / 238

不抱怨，让人生云淡风轻 / 241

事事不能都顺心如意，依然要快乐接受 / 244

悦纳自己，才能让人生水到渠成 / 246

宽容的心，让这个世界变得更加可爱 / 249

后记 / 252

第一章

认知情绪，才能有效控制和驾驭情绪

现代社会，情商被提升到前所未有的高度，甚至很多人还把情商与孩子们的未来发展联系起来。随着对情商的深入认知，人们也开始关注情绪，因为情绪是情商的主体，是与人相依相伴、相生相随的。尤其是对于成长中的孩子而言，要想健康快乐地成长，就要认知情绪，这样才能有效地控制和驾驭情绪。

认知情绪，了解情绪的运作方式

人是情感动物。每天，人们都会产生各种各样的情绪，也可以说情绪活动伴随人生中的每一分每一秒，即使是在睡梦中，情绪依然发生。有的人不但白日里情绪激动，晚上，他们也会从梦中笑醒、哭醒甚至急醒，这意味着情绪能够伴人入梦，如影随形。然而，大多数人对于情绪的理解还不够深刻，他们只是粗浅地认知情绪，却不能透过现象看本质，也无法洞察情绪复杂多变的特性。作为父母，在陪伴和引导孩子成长的过程中，如果可以更加深入地了解情绪，有的放矢地控制情绪，帮助孩子主宰情绪，则有助于孩子发展情商。

情绪到底是什么呢？在普通人的理解中，喜怒哀乐是情绪，实际上从心理学的范畴而言，情绪的覆盖面很广，是一系列主观认知经验的综合，既包括生理状态，也包括心理状态，这与人们通常以为的情绪只关系到心理状态存在偏差。情绪囊括很多，既包括各种各样的感觉，也包括人们由此生发的思想和行为，从这个意义上说，情绪不但与人的脾气秉性密切相关，也与人们在做具体的事情时怀着的目的、期望等有着密切关系。总体而言，人的情绪可以分为积极的情绪和消极的情绪，不管是哪种情绪，都会引起人的内心发生变化，从而引起人们不同的行为表现。

有人说，情商的高低主要取决于后天，然而，和情商不同，人的情绪同时受到先天成分和后天成分的影响。基本的情绪决定了人的情绪基调，

是先天的。而比基本情绪级别更高的复杂情绪，除了受到先天因素的影响之外，主要是人们在后天的生活之中受到各种影响而形成的。当然，因为先天因素和后天生存环境的不同，每个人的复杂情绪也各不相同。有些人天生敏锐，对于各种事情更加敏感，感悟深刻，所以更容易陷入复杂的情绪感受中无法自拔。有些人天生感情迟钝，性格开朗而又神经大条，所以他们在生活中往往表现出钝感（钝感，心理学名词，与“敏感”意思相对，两者互为反义词），对于很多问题和现象也不容易深思。正因为如此，即使遭遇同样的事情，人们的情绪感受也可能截然不同。综合来看，情绪既是客观的生理反应，也是主观的心理感受，既是带有明确目的的社会表达方式，也是复杂的、多元化的综合事件。

曾经有国外的心理学家对情绪的构成进行深入分析和研究，最终得出结论，认为情绪的发生包含五个基本元素，即认知评估、身体反应、感受、表达和行动倾向。这五个基本元素之间有着先后次序和联动关系，环环紧扣，层层推进。所谓认知评估，指的是人们在最初接受外界刺激的情况下发生的心理反应。身体反应指的是情绪的生理构成。当外部事件发生时，人的认知系统就会自动进行评估，使得身体在评估的基础上也会发生一系列的变化，从而适应认知评估对于事情的判断和预估。感受是从生理反映到主观的情绪感受。表达是在前面三个因素的基础上，人的情感变化以及表现情感的方式。行动倾向，就是人在发生生理反应、心理反应和情绪表达之后，对于自己应该做出怎样的行为的倾向性。唯有知道情绪的基本运作方式，我们才能更深入了解情绪，也真正管理情绪。当然，这只是情绪的一般运作方式。对于孩子而言，处于不同的身心发展阶段，在情绪的发展上也会呈现出不同的特点。所以，作为父母既要了解孩子的情绪运作方式，更要结合孩子所处的年龄段的身心发展的特点，有的放矢地分析孩子的情绪表现，引导孩子积极地疏导情绪，成为情绪的主宰。

接纳情绪，而非隔离情绪

对于每个人而言，如果不能真正做到接纳自己，就无所谓真正的成长。从这个角度来看，也可以把一个人的成长看作不断接纳自我的过程。接纳自我，绝不是挑剔苛责之后有选择性地接纳，而是接纳自己本真的面目，对于自己的一切全盘接纳。当然，这样的接纳也包括对情绪的接纳。接纳情绪之前，必须先管理好情绪，才能梳理好情绪。所以，父母如果想引导孩子接纳情绪，就要帮助孩子梳理情绪，这样才能让孩子与情绪和平相处。反之，如果孩子总是隔离情绪，则会导致孩子与情绪始终处于对立面，使孩子与情绪的相处变得更加困难。

每个人都是这个世界上独一无二的生命体，不但在性格方面相差很大，处理事情的很多行为和表现也各不相同。当然，他们对于情绪的敏感程度也是不同的。根据对情绪敏感程度的划分，可以把人分为三种情绪类型。第一种情绪类型的人总是能够迅速感知自身的情绪，既可以怀着理性的态度接纳情绪改变，也可以积极有效地管理情绪，思考和解决问题。他们属于自我觉知型。第二种情绪类型的人非常感性，对情绪十分敏感，属于性情中人，常常因为情绪的变化而引起自身一系列的变化，他们很容易沉湎于情绪之中无法自拔，无法成为情绪的主宰。第三种情绪类型的人能够积极地接纳情绪，他们不但能够感知自身的情绪，而且完全可以接纳情绪，并且保证自己的言行举止不受情绪的影响，他们属于认可型。以上三种就

是普通人的情绪类型，孩子尽管年龄小，但也是被情绪影响的主体。父母可以根据孩子的身心发展阶段特点，有的放矢地对待孩子的情绪，引导孩子疏散情绪。

不管孩子属于哪种情绪类型，要想保持情绪的平静，真正主宰情绪，首先要能够接纳情绪，而不是总与情绪对抗。与情绪对抗，会让孩子陷入被动的情绪状态，也会导致孩子被情绪驱使，完全无法做到平心静气。所以当孩子出现情绪问题的时候，父母不是只帮助孩子解决情绪问题，而是要先引导孩子接纳情绪，与情绪和平共处。唯有如此，孩子才能接纳情绪。

当然，每个人梳理和接纳情绪的方式都是不同的，父母可以引导孩子发现最为有效的方式。有的孩子喜欢绘画，在绘画的过程中他们的内心渐渐恢复平静，从而理性地面对很多负面情绪；有的孩子喜欢唱歌，在歌声中让心舞飞扬，以驱散坏情绪；有的孩子喜欢阅读，阅读使他们汲取心灵的养料，也能获取心灵的力量；有的孩子喜欢运动，在酣畅淋漓、挥汗如雨的过程中，为身体排毒，也为心灵排毒，从而让情绪得以恢复；此外，还可以爬上山顶喊叫，在属于自己的日记本里记录情绪等，这些都是很好的梳理情绪的方式。帮孩子控制好情绪，帮助他们不因为情绪的异常而手足无措，可以做到心平气和对待很多事情；让他们成为情绪的主宰，也能够有效地管理自身的情绪，真正地接纳情绪，而不是隔离和逃避负面情绪。

了解情绪的发展变化

只有在认知情绪的基础上，青少年才能够更进一步研究情绪的发展变化规律，从而更加接纳和肯定自己，也更加能有的放矢地改造自己。随着人类发展进程的不断推进，人的情绪变得越来越复杂，与生活中各种事情的联系也越发紧密。父母要想引导孩子了解情绪，梳理情绪，就要正确认知孩子的情绪，帮助孩子心平气和地接纳情绪。现实生活中，很多人因为情绪太过冲动，做出过激的举动，等到严重的后果发生时，为时晚矣。为了把冲动引起的严重后果控制在一定的范围内，青少年不仅要随时关注和体察自身的情绪，也要在父母的帮助和引导下，增强控制情绪和接纳情绪的能力。

了解情绪的发展变化，洞察情绪的发展趋势，有助于青少年有的放矢地控制自身情绪，也能让情绪对人生起到积极的推动作用。当然，青少年心智发育不成熟，人生经验有限，这往往局限了他们对于情绪的理解。当青少年对情绪理解不够深刻的时候，父母可以引导孩子更加积极地体察情绪，掌控情绪，从而使情绪始终保持良性发展的状态。

认知情绪是管理情绪的第一步，管理情绪则是为了更好地成长和发展。青少年要始终牢记这个目标，而不要本末倒置，反而被情绪驱使。不得不说，青少年正处于人生之中至关重要的阶段，因为青春叛逆期的影响会做出各种过激的举动，在面对波澜起伏的情绪时，更要学会接纳和面对情绪，也

要在深入了解和分析情绪状态的基础上，管理好情绪，成为情绪的掌控者，而不要为情绪所驱使和奴役。

为了帮助青少年了解情绪，还可以进行各种小游戏。例如，针对人的基本情绪——喜怒哀乐，可以做一个小游戏，以“当……时，我感到……因为……”的句式进行。这个句式看似简单，实际上逻辑清楚，言简意赅，可以有效地引导青少年认知自身的情绪，也可以帮助青少年在梳理情绪之后健康快乐地成长。

当然，青少年如果发现自己属于本节内容开篇所说的情绪类型之一，且的确无法有效控制情绪，那么就应该有的放矢地调整心态，从而转化情绪类型，让自己保持积极乐观、理性的情绪状态。

也许有些青少年觉得了解情绪的发展变化没有意义，其实这是因为没有认识到情绪的重要性。前文说过，每个人每时每刻都有情绪，并且始终与情绪相依相伴，因而情绪对于人的影响作用是非常大的。古往今来，很多英雄豪杰都败给了情绪，就是因为他们没有认识到情绪的重要性，也没有真正成为情绪的主宰。青少年正处于青春叛逆期，原本就容易情绪激动，所以更应该有意识地控制和疏导情绪，理性接受各种不同的情绪，这样才能综合情绪的力量，为青少年的身心健康发展助力。

正确表达自己的情绪和需求

对于如何正确表达情绪，很多青少年都受此困扰，他们有着冲动的、感性而又热情的心，但是他们又有着笨拙而又内敛的口。他们外冷内热，不知道应该如何表达自己的情绪和需求。在心理学上，这样的现象被称为“述情障碍”。顾名思义，就是表达情绪的能力受到禁锢和限制，往往呈现出表达障碍。通常情况下，有述情障碍的青少年，他们之中的大多数人都是清高孤傲的，但往往也伴随着自卑、孤僻的性格表现。他们因为缺乏自信心，对于自己的评价很低，所以常常陷入失望沮丧的情绪之中无法自拔。这是因为情绪管理的一个重要基础，就是要能够做到合理表达情绪，如果没有这个前提，情绪管理就变成空谈，很难取得实质性的进展。

为了帮助孩子们正确表达情绪，美国大名鼎鼎的心理学家卢森堡博士发明了“长颈鹿语言”。众所周知，长颈鹿是食草动物，性情温和。长颈鹿语言指的是能够以平和的方式表达情绪，与他人进行深入友好的沟通和交流，在此过程中接纳自己的情绪，与自己和谐共处。当然，并非每个人都天生掌握“长颈鹿语言”，否则也就不存在述情障碍的问题。要想成功地用“长颈鹿语言”进行表达，就要进行以下三个步骤。第一个步骤，感知和认知自身的情绪。第二个步骤，接纳自我，洞察情绪，了解情绪问题背后隐藏的深层次心理需求和细微感受。第三个步骤，用恰到好处的方式表达情绪。做到这三个步骤，便能很好地表达情绪。