

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

◆拥抱阳光◆ ——青少年情绪训练营

主编 李富洪 副主编 胡丽娟 刘廷洪

情绪就像染色剂，使你的生活染上各种色彩；
情绪也像催化剂，使你的喜怒哀乐快速显现。
让我们遨游于情绪的海洋，体味人生的喜怒哀乐，
解决焦虑烦恼，克服消极情绪，学会积极、快乐地生活。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



青少年心理成长护航丛书

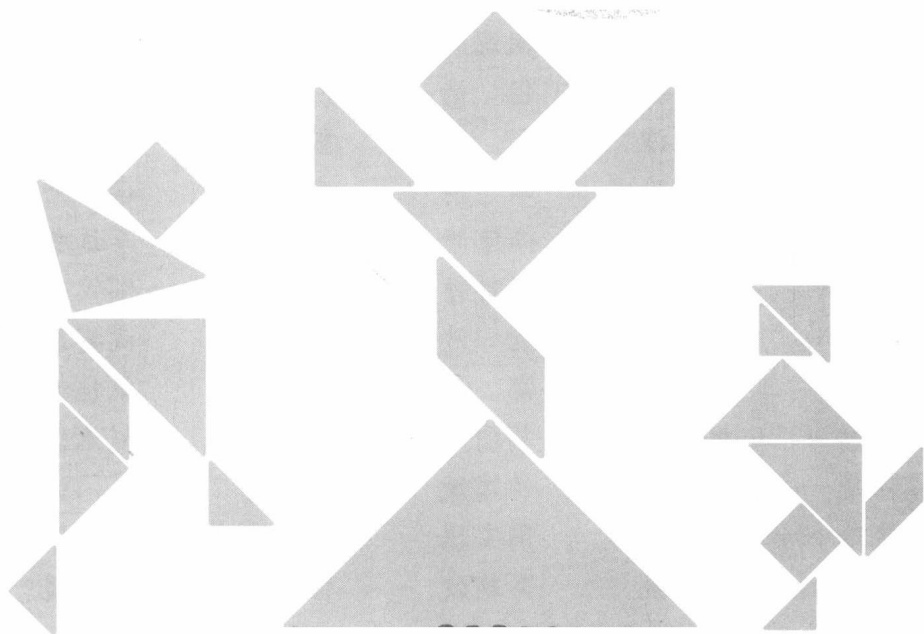
关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

B84
5459

◆ 拥抱阳光 ◆

——青少年情绪训练营

主编 李富洪 副主编 胡丽娟 刘廷洪



西南师范大学 出版
全国百佳图书出版单位 国家一级出

图书在版编目(CIP)数据

拥抱阳光: 青少年情绪训练营 / 李富洪主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5621-5737-3

I. ①拥… II. ①李… 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082319号

青少年心理成长护航丛书

主 编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

拥抱阳光——青少年情绪训练营

主编 李富洪 副主编 胡丽娟 刘廷洪

责任编辑: 施秀芳 郑持军

装帧设计: 曾易成 丁月华

插图设计: 覃 峻

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆美惠彩色印刷公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 140千字

版 次: 2012年6月 第1版

印 次: 2014年6月 第4次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5737-3

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年朋友的信

亲爱的同学：

当你看到久别重逢的好友时；

当你在自己的小抽屉里意外地发现一份精美的生日礼物时；

当你独自一人待在家里，突然传来一阵急促的敲门声时；

当你和好朋友因为一个误会而闹别扭时；

当爸爸妈妈还没有弄清事情的缘由就大声斥责你时……

面对上述的情景，你会有怎样的感受呢？你会感到欣喜若狂，惊奇万分，心惊胆战又或者是愤怒不堪。其实，这些词所描述的就是心理学中的“情绪”。情绪就像是一个百宝箱，里面装满了喜怒哀乐。人不会没有情绪，就如同人不会没有影子一样。从你呱呱坠地的那一刻起，就开始有了情绪体验。你会因为成功而喜悦，会因为失败而悲伤，会因为进步而骄傲，更会因为错误而懊悔……

按照情绪的不同作用又可以将其分为积极情绪和消极情绪。积极情绪是一种正性情绪，它会让你像朝霞一样灿烂，像花儿一样芬芳；而消极情绪则是一种负性情绪，它只会让你像落叶一样消沉，像黑夜一样绝望。有时候生活给你带来了消极情绪，但是你是甘愿消沉、绝望，还是努力追求灿烂、芬芳，这掌握在你自己的手中。



然而,处于青少年时期的你此时正处于一个特殊时期——心理上的“断乳期”。在这个时期,你对周围一切的看法,包括对自己的认识都在发生着跳跃性的甚至是质的变化。你开始试图挣脱父母的怀抱,摆脱老师的监督,亲密自己的同伴,以成年人的标准来看待自己。此时的你对自己的评价时好时坏,经常摇摆成熟与幼稚之间,情绪也变得不太稳定。你可能常常感到焦虑、彷徨,甚至产生对考试的焦虑、对父母的叛逆、对老师的抵触等消极情绪。

其实,心理上的“断乳期”,是每个人人生道路的必经期,也是一个人走向成熟的转折点。任何人处于这一时期,都可能会感到一些彷徨、一些迷惑。那么,如何减少心理“断乳期”可能带来的负性影响,如何克服焦虑、冲动、叛逆等负面情绪,如何培养积极情绪,让自己更加快乐地学习和生活呢,这些正是本书将要解决的问题。

编者



目 录

给青少年朋友的信

第一篇 营造充满爱的家庭环境 1

- ☀ 1. 我的地盘我做主——请不要偷看我的日记 2
- ☀ 2. 我是独一无二的——请别拿我和别人比较 9
- ☀ 3. 耳朵要起茧了——我有一个“唠叨”的妈妈 16
- ☀ 4. 我的分，爸妈的命根——爸妈只稀罕我的高分 23
- ☀ 5. 不想“加班”——何时才能拥有真正的“周末” 29
- ☀ 6. 为什么错的总是我——“偏心”的妈妈 36
- ☀ 7. 好想有个完整的家——爸妈离婚碾碎了我的快乐 43
- ☀ 8. 爸爸妈妈，回家吧——留守孩子的心里话 49

第二篇 打造美丽的校园生活 56

- ☀ 1. 可恶的青春痘——别为外貌而烦恼 57
- ☀ 2. 该怎么扭转我的倒退——找到适合自己的学习方法 63
- ☀ 3. 明日考试，今夜不眠——克服考试焦虑 70
- ☀ 4. 大家是不是又会嘲笑我——走出自卑的深潭 77
- ☀ 5. 他又向我借参考资料——跳出自私的篱笆 86
- ☀ 6. 凭什么得到奖励的是他——别让嫉妒阻拦你的进步 93

☀ 7. 发现抽屉里藏着一封“情书”——正确对待异性交往 ...	100
☀ 8. 为什么“受伤”的总是我——学会正确的交友方式	107
☀ 9. 凭什么要我先道歉——宽容是一种情怀	114
☀ 10. 同学眼中的“小间谍”——班干部的烦恼	121

第三篇 小心青春成长的陷阱 131

☀ 1. 暴食——危害健康的杀手	132
☀ 2. 抽烟——其实一点也不酷	139
☀ 3. 赌博——好逸恶劳的表现	145
☀ 4. 追星——千万不要盲目崇拜	152
☀ 5. 叛逆——受伤的是你自己	159
☀ 6. 网络——只是虚幻的世界	167
☀ 7. 攀比——都是虚荣心在作祟	174
☀ 8. “非主流”——不过是盲目跟风	181

第一篇 营造充满爱的家庭环境

家是什么？是一束温暖的阳光，可以融化掉心上的冰雪寒霜；是一盏明灯，可以照亮夜行人晚归的路程；是一个温馨的港湾，可以遮挡人生中不可避免的风风雨雨；是一潭清澈的溪水，能够洗涤繁杂的世事、回归安静的心灵；是一阵清风，可以拂去烦恼和忧伤；更是一缕情丝，穿透着人生的每一个角落……

家就是人生最美的拥有。因为，我们都拥有一个家，所以，我们还有什么理由不快乐、不幸福呢？



1. 我的地盘我做主

——请不要偷看我的日记



谁动了龙龙的“日记本”



龙龙从小就养成了一个好习惯——每天记日记，将自己的开心与不开心都写下来，日记对于龙龙来说更像一个值得倾诉的好朋友。但是爸爸总是像个私家侦探，千方百计地偷看龙龙的日记、侦查龙龙的隐私。所以龙龙每天都要寻找不同的隐蔽之处来藏日记本，避免被爸爸发现。

但是，有一次爸爸破天荒的送给龙龙一个精美的日记本，还配

带了一把小锁并亲手把钥匙交到龙龙手里。爸爸还“真诚”地对龙龙说：“有了这把钥匙，你可以放心地记日记了，不用将日记本东藏西藏，担心被我偷看了。”这可把龙龙高兴坏了。每天记完日记后，龙龙都会把小锁锁上，再将日记本放在自己的小抽屉里。有一天，由于学校提前放学，龙龙比往常到家的时间早。当龙龙打开房门时，发现爸爸正在偷看自己的日记。爸爸看见门口的龙龙非常惊讶，脸上露出尴尬的表情。龙龙非常生气，大声问爸爸，怎么会有日记本的钥匙。原来在爸爸送日记本之前，他就已经配了一把小钥匙，只为方便偷看日记，还美其名曰：“了解龙龙的思想动态。”

龙龙还喜欢在网上发表一些东西，宁可让那些不认识的人看，也不想让家长看到。可每次爸爸都在身边盯着，装作在看电视，实际上眼睛正不停地瞟着电脑屏幕，龙龙不满：“你干嘛要看啊，有什么好看的啊！”爸爸狡辩：“本来小孩上网，大人就要在旁边监督。”无奈，谁让龙龙是孩子呢？可孩子也可以有隐私吧！

龙龙经常因为被偷看隐私的事情和爸爸吵架，但是爸爸根本无视龙龙的感受，坚持认为这是对自己的关心和爱，照常以各种借口和理由“观察龙龙的思想动态”。因此，龙龙越来越觉得爸爸过分，甚至不可理喻。是孩子又怎么样，孩子也有隐私呀！所以，现在无论龙龙有什么想法都宁愿跟朋友或者同学说，也不愿意告诉爸爸妈妈，在家的龙龙少言寡语，与爸妈的交流也越来越少了。



心理透视

每个人都在呼吁：希望有一个属于自己的独立空间，这是因为我们在平常的生活中有太多的顾忌，太多的考虑——我们要在意爸妈的感受，顾忌同学的眼光，考虑老师的想法。在这重重包围中，我们渴望放松，渴望无所顾忌。所以，我们每一个人都渴望有

一个自己的私人空间,在这个空间里可以畅所欲言,却不用在意旁人的眼光和看法。

同学们都渴望有一块只属于自己的小天地,里面装满我们的小秘密。日记本就光荣地承担了这个使命。在日记本里,我们可以尽情地书写自己的开心或者不开心。它就像是我们最知心的一个朋友,在成功的时候,它与我们分享得到鲜花和掌声的喜悦;在我们失败的时候,它与我们共同承担遇到挫折时的泪水和苦涩,并给我们鼓励,为我们加油。所以,日记本不仅仅记载了我们的喜怒哀乐,更准确地来说,它见证了我们的成长,证明了我们的努力。当日记本被“窥探”了,这意味着我们的秘密外泄了,我们的空间被“侵占”了,我们不发怒才怪呢!

所谓“距离产生美”,它说的是如果距离太近,就领略不到事物的美,这也是“不识庐山真面目,只缘身在此山中”的道理。如果距离稍微远一点,这样我们也许看到的事物是朦朦胧胧的,但是却觉得它很美。有这样一句谚语——近看一头猪,远看一头驴,说的也是这个道理。所以,就算与最亲近的爸爸妈妈之间,也需要保持一定的“距离”,守护好自我的空间,只有这样才能有美的体验。如果爸爸妈妈越过了这道基本的“距离防护线”,我们自然会感到不开心了,尽管爸爸妈妈这么做是出于对我们的关心,对我们的爱。

快乐的方法

经常被家长“偷窥”隐私,反抗却无效,我们大多数孩子都有这样的苦恼。我们接受爸妈对我们生活上和学习上的监督,但是干涉隐私,我们就不能接受了。同学来的电话,笔友的来信,网友的留言,日记,帖子……他们什么都想知道,为了了解这些,他们甚至采用偷偷摸摸的方式。家长殊不知我们非常抵触他们的这种行

为，真希望家长能够站在我们的角度想一想。

其实我们在要求家长理解的同时，我们是不是也应该理解家长呢？想想自己平时的衣、食、住、行，不都体现着父母的爱吗？家长采用强制的方法来窥探我们的隐私，这固然不对，但是我们必须明白，这种行为的前提是爱。如果真的希望爸爸妈妈能换位思考，消极抵抗，减少沟通可是达不到效果的哦！而有的孩子甚至故意去做一些让家长担心的事情，从而找到快感，这更是不可取的。

如果自己正面临着隐私被家长偷窥的问题，不如试试以下的解决方法。

方法一，晓之以理，动之以情

找个时间和机会，全家人坐下来开一个小型家庭会议，心平气和的与父母沟通。把你的想法和道理告诉爸爸妈妈，让他们明白，偷窥别人的隐私是不合理的行为，也是违法行为，即使对象是自己的孩子。要让他们知道，你不被他们尊重和信任，你非常不开心。想方设法打探隐私不是表现爱的正确方式，如果是出于关心，大家可以相互交流和沟通。

方法二，搬救兵

当你发现自己的隐私被窥探，就当着爸爸妈妈的面给外公外婆、爷爷奶奶打电话，让他们的家长替你“讨回公道”。同时，还可以问问爸妈当年有哪些糗事，打听爸妈当年的秘密，必要时，拿着这些“武器”展开猛烈的反攻。

方法三，“威胁”

告诉爸爸妈妈，你的日记被偷看，使你非常不开心。这严重影响了你的学习和身体健康。为了以后不再有类似的事情发生，你决定放弃写日记的习惯，尽管老师说这是个好习惯，有利于提高写

作水平。以后就算有什么不开心的事情也只有自己闷在肚子里了，但是坏的情绪日积月累，也许会导致抑郁。要让爸妈充分看到事情的严重性，主动“投降”。

方法四，“以其人之道，还治其人之身”

当爸妈聊天时，一定要不停地追问他们说的是什么。你问多了，他们肯定会斥责你，让你少管闲事。这时，你就故意告诉他们，我只是好奇而已，这就跟你们翻看我的日记，调查我的行踪一样，我也想知道你们的秘密啊！

成长百宝箱

尊重的力量

一位商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他不假思索地将 10 元钱塞到卖铅笔人的手中，然后头也不回地走开了。走了没几步，他忽然觉得这样做不妥，于是连忙返回来，并抱歉地解释说自己忘了取笔，希望不要介意。最后，他郑重其事地说：“您和我一样，都是商人。”

一年之后，在一个商贾云集、热闹隆重的社交场合，一位西装革履、风度翩翩的推销商迎上这位商人，感激地自我介绍道：“您可能早已忘记我了，而我也不知道您的名字，但我永远不会忘记您。您就是那位重新给了我自尊和自信的人。我一直觉得自己是个推

销铅笔的乞丐，直到您亲口对我说，我和您一样都是商人。”

没想到商人这么一句简简单单的

心灵甘泉

- ◆ 己所不欲，勿施于人。
- ◆ 要想获得他人的尊重，就必须尊重他人。

话，竟使一个自卑的人顿然树立起了自尊，使一个处境窘迫的人重新找回了自信。正是有了这种自尊与自信，才使他看到了自己的价值和优势，终于通过努力获得了成功。不难想象，倘若当初没有那么一句尊重鼓励的话，纵然给他几千元也无济于事，也不会出现从自认乞丐到自信自强的巨变。这就是尊重的力量！

爸爸妈妈偷窥我们的隐私，这是对我们的不尊重，固然不对。但是，我们在愤怒的同时，是不是应该想想我们有没有尊重过他们呢？妈妈辛辛苦苦做了一桌菜，而你甩出一句“没胃口”，就进房间了——这是对妈妈劳动的不尊重；天气突然转凉了，爸爸叮嘱你小心感冒，你却嫌他唠叨——这是对父爱的不尊重。如果我们想获得父母的尊重，首先我们应该懂得如何尊重父母。因为尊重他人，才能获得他人的尊重！

趣味心理学

刺猬取暖

在一个寒冷的冬天，两只刺猬冻得脸色苍白，身体冰凉，还浑身发抖。它们突然想到了一个取暖的办法，就是互相靠近，相互依偎。可是，当这两只刺猬靠得太紧，距离太近时，它们身上的刺就会把对方刺得鲜血淋漓，遍体鳞伤；而离得太远又达不到取暖的效果，仍旧是全身冰凉。后来，这两只刺猬就不停地调整姿势，终于找到了一个合适的距离，不但相互之间能够取暖，而且还很好地保护了对方。



刺猬效应

这则故事阐述的就是“刺猬效应”。小刺猬非常聪明，他们拥

有穿透性的洞察力，找到了一个两全其美的办法，既达到了取暖的目的，又不至于伤害对方。这则故事告诉我们的道理是：我们在和人交往的过程中要掌握“距离”的分寸。因为不同的人和你的亲密度不同，那么要保持的距离自然也就不同，如果超越了一定的距离，你就会感觉到不舒服。比如：你最亲近的爸爸妈妈摸摸你的头，拍拍你的肩，你会倍感亲切，但是，如果换了一个陌生人，这时你只会觉得尴尬，甚至是害怕。所以，我们要学会随着与别人关系的改变而调节距离，这样可以让他觉得舒服，安全。

法国总统戴高乐就是一个很会运用刺猬效应的人。他有一个座右铭：“保持一定的距离！”这也深刻地影响了他和顾问、智囊团和参谋们的关系。在他十多年的总统岁月里，他的秘书处、办公厅和私人参谋部等顾问和智囊机构，没有什么人的工作年限能超过两年以上。他对新上任的办公厅主任总是这样说：“我使用你两年，正如人们不能以参谋部的工作作为自己的职业，你也不能以办公厅主任作为自己的职业。”这就是戴高乐的规定。这一规定出于两方面原因：一是在他看来，调动是正常的，而固定是不正常的；二是不想让“这些人”变成他“离不开的人”。这表明戴高乐是个主要靠自己的思维和决断而生存的领袖，他不容许身边有永远离不开的人。只有调动，才能保持一定距离，而唯有保持一定的距离，才能保证顾问和参谋的思维和决断具有新鲜感和充满朝气，也就可以杜绝天长日久的顾问和参谋们利用总统和政府的名义营私舞弊。

2. 我是独一无二的

——请别拿我和别人比较

 成长的烦恼

受伤的“自尊心”



自从浩浩上了六年级，爸爸和妈妈对他的要求比从前更严了，时不时地将他和他们同事、朋友家的孩子相比，比学习，比能力，总说他这点不如谁，那一点又不如谁。为此，浩浩特别不高兴，也特别不明白：“别人家有自己的情况，别的小孩优秀的地方我可能不行，但我优秀的地方别的小孩难道都有吗？为什么总拿我的缺点和别人的优点相比？”

正好那几天，电视台播出了一个节目，节目里有一个和浩浩一样大的男孩，和浩浩一样，也不喜欢父母将他和别人相比。那个小