



NLP 卓越青少年训练营

控制情绪 做正能量青少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编

从灰姑娘到气质公主、从懵懂小子到成熟男子汉的心智成长枕边书

好情绪改变我们的命运，坏情绪毁掉我们的一生
学会情绪管理，打好高情商的基础



 吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



NLP 卓越青少年训练营

NLP, 即神经语言程序学 (Natural Language Processing), 是理查德·班德勒 (Richard Bandler) 等心理学家模拟全球顶尖成功人士的语言及行为模式, 所发展出的一套个人成长技术, 目前已被世界教育界和心理学界公认为一种快速及有效的个人学习及行为改进技巧。

《NLP卓越青少年训练营》丛书编者秉承NLP理念, 精选国内外成功人士的故事, 供广大青少年自我比对、复制学习。



出版策划：孙 昶
项目策划：郝秋月
责任编辑：王 媛 杨俊梅
装帧设计：颜森 BOOK DESIGN
设计·13910562516

控制情绪，做正能量青少年

从灰姑娘到气质公主、从懵懂小子到成熟男子汉的心智成长枕边书

情绪的好坏，关系到我们的生活质量、身体健康和事业发展。

学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

作为一个聪明的孩子，不要让自己永远处于不良情绪的包围之中，要懂得给心情换“跑道”！

请记住：好情绪可以改变我们的命运，坏情绪可以毁掉我们的一生！

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复 创新工场董事长

上架建议：青少年读物

ISBN 978-7-5534-1971-8



9 787553 419718 >

定价：25.00元



NLP 卓越青少年训练营

控制情绪 做正能量青少年

NLP卓越青少年训练营导师团队◎编



 吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

控制情绪, 做正能量青少年 / NLP 卓越青少年训练营
导师团队编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013. 6
(NLP 卓越青少年训练营)
ISBN 978-7-5534-1971-8

I. ①控… II. ①N… 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 (2013) 第 118694 号

KONGZHI QINGXU ZUO ZHENGNEGLIANG QINGSHAONIAN

控制情绪, 做正能量青少年

NLP 卓越青少年训练营导师团队 编

出版策划: 孙 昶
项目统筹: 张岩峰 李 超
项目策划: 郝秋月
项目助理: 王 媛
责任编辑: 王 媛 杨俊梅
装帧设计: 颜森设计
出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)
发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)
电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728
印 刷: 长春新华印刷集团有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 15
字 数: 270千字
版 次: 2013年7月第1版
印 次: 2013年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5534-1971-8
定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系

前 言

每一个人生下来，就难以避免和各种各样的情绪打交道。心中愉快时，我们会开怀大笑；心中愤怒时，我们会横眉瞪眼；心中伤感时，我们会泣涕涟涟，这些都是情绪的表达。

青少年在成长过程中会慢慢意识到自己“像个大人”了，对学习和课外活动表现出特有的热情。有时，他们迷上了一门知识或者活动，能够达到废寝忘食的地步，但由于他们的思想还不成熟，热情不易持久，尤其是碰到困难和挫折后，他们很容易泄气。另外，青少年情绪起伏比较大，他们喜欢感情用事，对外部刺激反应迅速、敏感，高兴时欢呼雀跃，失败时则极端苦闷，悲观失望；有时会为一点小事，动怒愠气，与人争吵，或是转向反面，变得泄气、绝望。在情绪冲击下，青少年可能会因为情绪问题做出一些追悔莫及的事，或者引发不同程度的心理问题。

因此，恐惧、易怒、自卑、焦虑、逃避等异常情绪问题在青少年的生活中随处可见。面对这些不良情绪，如果不加以调节，必然会影响他们的生活，降低青少年的学习质量，甚至引发性格畸形。所以，学会善于掌握自我，善于控制和调节情绪，对青少年适应社会、维护身心健康至关重要。不仅如此，情绪还会影响青少年的人生观、价值观的建立。健康的情绪是青少年获得人生幸福和成功的重要前提。

青少年要了解自己的情绪状态，学会调节自己的情绪。

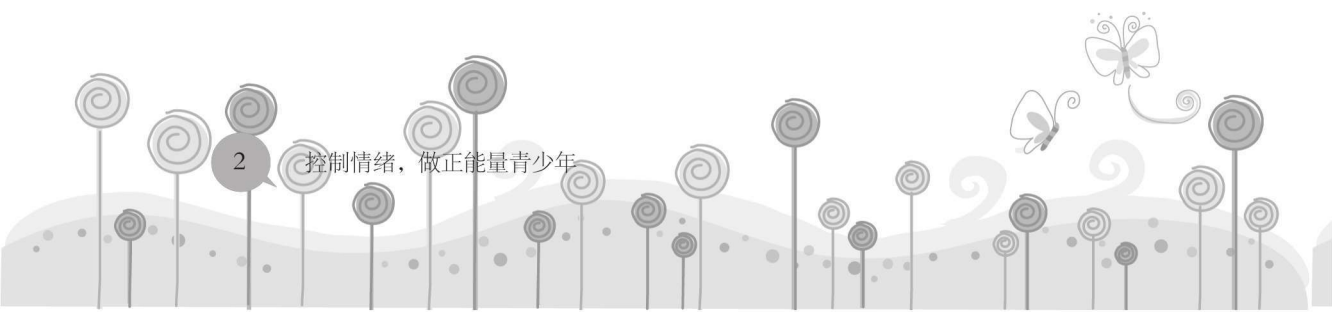
心理学家荣格曾说过：“只有当人能够察看自己的内心深处时，他的视野才会变得清晰起来。向外看的人是在梦中，向内看的人是清醒的人。”因



此，青少年熟悉并掌握一定的情绪知识和调节方法非常重要。

在本书中，我们从心理学的角度出发，精心选取了青少年生活中经常遇到的心理问题，并对其进行分析。青少年可以在阅读故事中分析自己的情绪状态，掌握调节情绪的办法，为了方便青少年理解，我们还准备了一些幽默小故事。相信青少年可以在轻松愉悦的阅读下，学会掌控情绪的方法，让情绪成为生活、学习的动力，而不是阻力。

相信通过阅读本书，青少年会在调整心态、积极面对生活等方面找到许多行之有效的方法，更好地处理生活中的烦恼。不仅如此，通过情绪指导，能够有助于青少年挖掘自我潜能，让自己的生活变得更幸福，更快乐，更成功。





目 录 / CONTENTS

第一章 恐惧是心理栏杆，有勇气便能跨越 / 1

情绪训练课 做一个无所畏惧的青少年 / 2

让勇气帮你跨越恐惧 / 4

要勇于面对恐惧 / 5

不轻易给自己下判决书 / 7

勇敢去做让你害怕的事 / 8

不要被困难吓倒 / 10

直面恐惧才能消除恐惧 / 12

别输给自己的假想敌 / 14

第二章 逃避到此为止，建立“无借口区” / 17

情绪训练课 做一个不找借口的青少年 / 18

责任心改变人生的轨迹 / 20

拒绝依赖，让自己自立自强 / 22

不要认为自己不可能 / 24

不要积极找“借口” / 25

从行动开始对自己负责 / 27

将视线对准自己 / 28

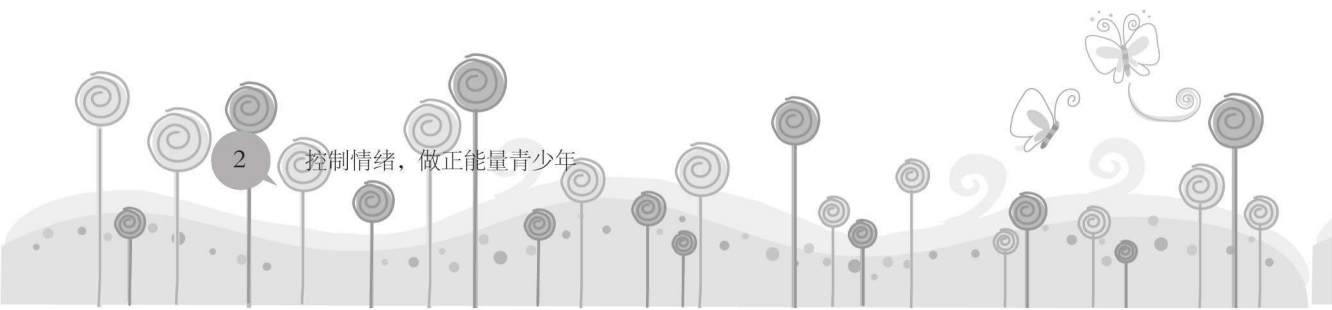
记得，要向自己求助 / 30
处于困境，也要保持希望 / 32
坚持，翘起人生的天赋 / 33

第三章 “剩”者为王，坚持走完最后一千米 / 35

情绪训练课 做一个不浮躁的青少年 / 36
大道至简，成功需要循序渐进 / 38
用专注获取成功的力量 / 39
将你的目标分段完成 / 42
会休息的人才能坚持到最后 / 44
可以执着，但不要固执 / 45
根据兴趣设定人生目标 / 47
学一点“阿甘精神” / 48
脚踏实地，别让梦想成空想 / 50

第四章 心中装满阳光，蹚过心灵的冰河 / 53

情绪训练课 做一个不悲观的青少年 / 54
别总为不开心的事情流泪 / / 56
找到理解自己的人倾诉 / 58
接受事实，是克服悲伤的第一步 / 59
用充实的生活驱散悲伤 / 62
打开生活的另一扇门 / 64
痛苦都是自己内心产生的 / 65
让挫折激励我们的斗志 / 66
快乐的人总是快乐 / 68



第五章 怒火最易烧伤自己，用“冷静”为心降温 / 71

情绪训练课 做一个不乱发脾气的青少年 / 72

同理心，换个角度看问题 / 74

不要总为小事抓狂 / / 75

做到心胸开阔，便能风雨不惊 / 78

及时制止“冲动”这个魔鬼 / 80

冷静是制服愤怒的武器 / 81

面对别人的无礼，请选择宽容 / 83

生气不如争气，翻脸不如翻身 / 85

原谅别人，其实就是放过自己 / 86

第六章 熄灭妒火，将嫉妒转化为前进的动力 / 89

情绪训练课 做一个超越嫉妒的青少年 / 90

不在攀比中迷失自己 / 92

为自己的朋友喝彩 / 94

正确面对竞争的对手 / 95

放下包袱，青春之舟需轻载 / 97

学会与人分享 / 98

将欣赏的目光投向自己 / 100

嫉妒别人，不如鼓励自己 / 102

第七章 在绝望中也要追逐希望的光芒 / 105

情绪训练课 做一个充满希望的青少年 / 106

做一个脚踏实地的梦想家 / 108

怀着希望生活 / / 110

每天给自己一个希望 / / 111

不要为无法控制的事情绝望 / / 113

给自己的人生点亮希望 / 114

在希望的视角下没有绝望 / 116

第八章 丢掉抱怨情绪，与其抱怨不如改变 / 119

情绪训练课 做一个不怨天尤人的青少年 / 120

为小事抱怨，你将一事无成 / 122

一味的抱怨等于遗弃幸运 / 123

对生命满怀感恩 / 125

做好手边的每一件事 / 127

舍仇恨，得真快乐 / 128

马上行动是中止抱怨的良药 / 130

不让抱怨成为逃避失败的借口 / 132

第九章 走出消极情绪，引爆正能量 / 135

情绪训练课 做一个积极的青少年 / 136

不要怀疑自己的能力 / 138

让懒惰情绪终结 / 139

心理黄金律：用积极心态代替消极心态 / 141

每天超越自己一点 / 143

别让精神垮下去 / 145

任何时候都不要放弃希望 / 146

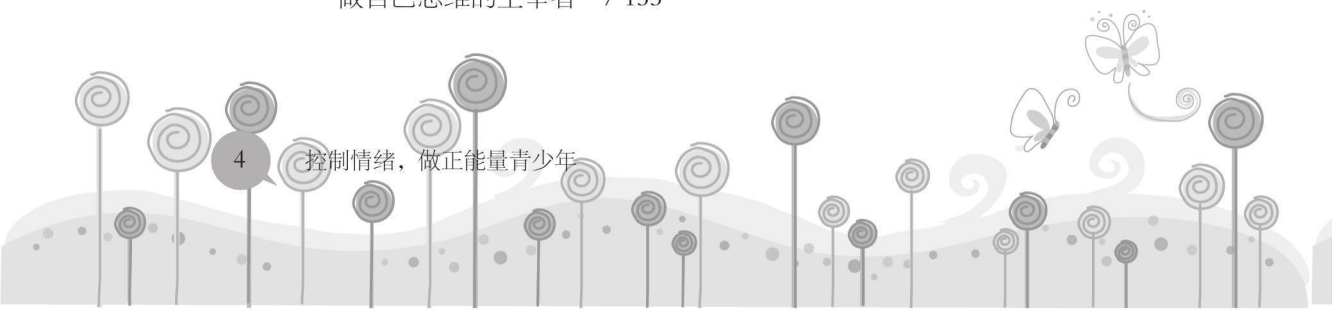
用热情升华你的力量 / 148

第十章 走出焦虑，改写心灵的“保护程序” / 151

情绪训练课 做一个不焦虑的青少年 / 152

把焦虑情绪打包寄出去 / 154

做自己思维的主宰者 / 155



把焦虑变成“自我保护机制” / 157
打败焦虑，做自己情绪的主人 / 159
不要因为自己的缺点而焦虑 / 161
不要把自己囚禁在“心灵监狱”里 / 163

第十一章 开放你的世界，走出自己的围城 / 167

情绪训练课 做一个不孤单的青少年 / 168
去除人际隔膜 / 170
从一个人的世界中走出来 / 171
不要用个性的“刺”孤立自己 / 173
学会团队合作 / 175
无端的猜疑会加重情绪负担 / 176
大家快乐，才是快乐之本 / 178

第十二章 把缺点当成特点，而不是缺陷 / 181

情绪训练课 做一个充满信心的青少年 / 182
每个人都有自卑情结 / 185
坦然接受自己的缺点 / 187
记得，你是潜力股 / 189
卸下重负，对自己说“没关系” / 191
为自己而活，不要取悦他人 / 193
相信自己，不盲目信任权威 / 195
善于发现自己的优点 / 196

第十三章 放下后悔情绪，别被过往牵绊住脚步 / 199

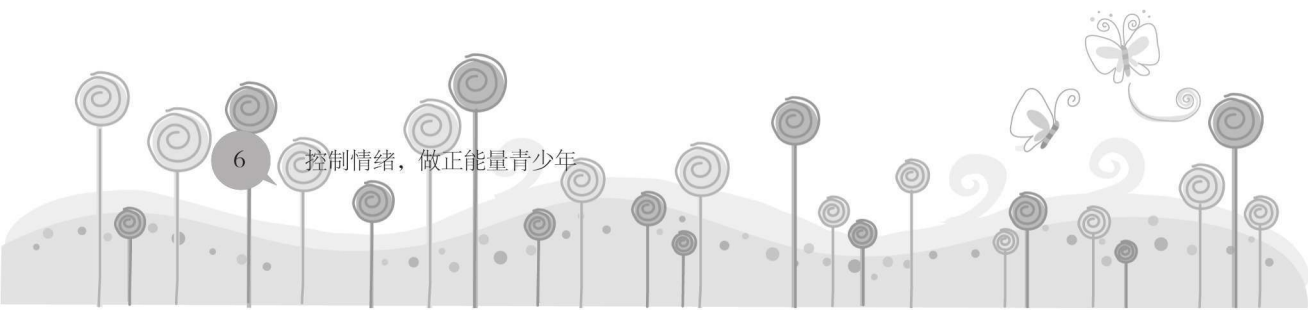
情绪训练课 做一个不后悔的青少年 / 200
遗憾，也能成全完美 / 202
与其抱残守缺，不如断然放弃 / 204



人生重在眺望，而非回望 / 205
向前看，才能有更多的收获 / 207
关注“现在”，不做过去的“奴隶” / 209
只有“现在”才最有价值 / 210

第十四章 生命走进低谷，也要留下坚强的足迹 / 213

情绪训练课 做一个屡败屡战的青少年 / 214
挫折是通向成功的桥梁 / 216
树立积极的意识 / 218
别让自己打败自己 / 220
相信阳光一定会再来 / 222
感谢折磨，它们让你更加坚强 / 225
获得“逆境情商”的能量 / 227
怀着正面信念生活 / 229



第一章

恐惧是心理栏杆，有勇气便能跨越





情绪训练课

做一个无所畏惧的青少年

恐惧是每个人都会有的情绪，比如我们会怕雷电、怕火灾、怕地震、怕生病、怕考试，等等。

恐惧情绪在青少年的生活中很常见，恐惧的内容也与他们的生活息息相关。恐惧是一种正常的情绪，是一种提醒青少年回避危险的心理防卫。但是如果恐惧过度会令青少年缺少自信，滋生犹豫、胆怯、心慌等负面情绪，影响他们的学习和生活。

所以，青少年一定要尽快克服恐惧心理。那么，有哪些方法可以使青少年克服恐惧心理呢？下面是情绪训练的八个方法：

方法一：阅读科学书籍，学习科学知识

一位心理学家说得好：“愚昧是产生恐惧的源泉，知识是医治恐惧的良药。”的确，青少年对异常现象的惧怕，大多是由于对恐惧对象缺乏了解 and 认识引起的。丰富自己的知识，可以减少自己的恐惧。

方法二：主动面对你害怕的东西

经常主动接触自己所惧怕的对象，在实践中去了解、认识、适应、习惯，就会逐渐消除对它的恐惧。只要经常多观察、多接触，就会增长胆识，消除不正常的恐惧感。当你加强对恐惧对象的了解，很多时候那些恐惧的想法就会随着真相的到来而被“请出”你的大脑。

方法三：把注意力从恐惧对象转移到其他方面

转移注意力，以减轻或消除内心的恐惧。例如，要克服在众人面前讲话的恐惧心理，除了多实践多锻炼外，每次讲话时把自己的注意力从听众的目光、表情转移到讲话的内容上，再配合“怕什么！”等积极的心理作

用，心情就会变得比较镇静，说话也会比较轻松自如了。

方法四：与他人谈论你所害怕的事物

倾诉是缓解恐惧感的好办法，所以青少年可以与家人或者朋友讨论你恐惧的东西，说出潜伏在内心的恐惧，能够帮助你打开心结，找到在心理上打败恐惧感的办法。

方法五：给自己鼓励

自我激励，可以用一些能使自己鼓起勇气的话，在心底默默地说“这个没什么可怕的”“我并不怕你”，等等。

方法六：问自己为什么要害怕

花几分钟时间，列出一些问题，并回答。我为什么害怕？如果我不恐惧此事，我的生活会有哪些不同？如果不克服恐惧感，我会怎么样？

方法七：将你恐惧的事情写下来

写下一些你害怕但想克服的事情，列一个清单，逐个去面对。比如对演讲恐惧，那么在纸上写下如何面对，分若干步骤，每天完成一个步骤。比如第一天在朋友面前演讲，第二天在父母面前演讲，第三天在班级演讲。

方法八：正确看待失败

如果你害怕失败，或者一开始你在某事上失败了，那么用一个清单列出你可以尝试完成这件事的其他方法。