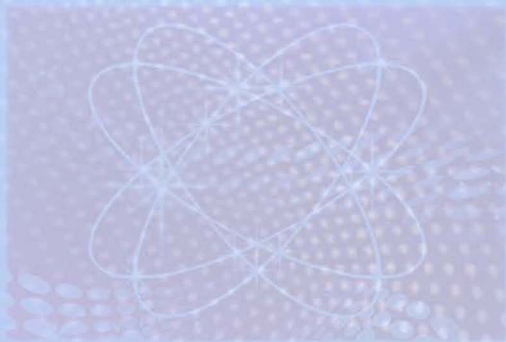


名师解惑丛书

学会控制自己的情绪

苏戈 主编



远方出版社

名师解惑丛书

学会控制自己的情绪

苏戈 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会控制自己的情绪/苏戈主编. —2版. —呼和浩特:远方出版社, 2007. 4

(名师解惑丛书)

ISBN 978-7-80723-110-3

I. 学… II. 苏… III. 情绪—自我控制—青少年读物

IV. B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 060170 号

名师解惑丛书

学会控制自己的情绪

主 编	苏戈
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 4 月第 2 版
印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
印 数	3000
字 数	3500 千
标准书号	ISBN 978-7-80723-110-3
总 定 价	450.00 元(共 20 册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换

再版说明

2005年11月出版的《名师解惑丛书》推出后受到广大专家与教师的一致好评。在实验与使用过程中,也反馈许多问题。因此,从去年开始,编委会组织人员对书稿进行了部分修订,修订后:

1. 时效性加强,更加注重发挥学生的主体性和主观能动性。

2. 时间性与可操作性加强。鉴于较强的理论性与学生阅读兴趣的矛盾,在修订过程中将语言更加简练化、趣味化。

3. 增加了互动性。学生间积极的互动才能达到良好的学习阅读效果,如果学生在阅读过程中有任何问题和质疑,您可以随时登陆我们的网站(www.cneedu.com),通过相关栏目直接与专家交流沟通。

本系列丛书在修订与更新过程中参考了众多作者的相关文字资料,特此致谢。

本书编委会



前 言

情绪是人对事物的态度的体验。愉快、愤怒、恐惧等都是常见的情绪体验。情绪也是人对客观事物与人的需要之间的关系反映。而青春期是自我观念整合的重要阶段,因为还没有形成完整的自我认识,所以青少年非常看重外界的评价,极容易接受外界的暗示。

情绪虽说是人的心理活动,但它与个人的学习、工作和生活等方面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康,有益于个人的智力发展,有利于发挥个人的正常水平;相反,消极、不良的情绪会影响个人的身心健康,抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。青少年的情绪发展正处于心理断乳期,起伏性与波动性都很大,情绪表现很不稳定、不成熟,做事容易冲动且认知易肤浅,两极性明显,自我控制能力也较差。因此,对青少年实施情绪与情感的教育是当务之急,很重要,也很必要。

《学会控制自己的情绪》这本书的目的在于引导学生根据自己情绪变化的特点,合理宣泄不良情绪,主动调控情绪,克服消极情绪,保持积极的、良好的情绪状态。

《学会控制自己的情绪》这本书明确了情绪与情感,尤其是与情操的区别,强调青少年时代具有理智感、道德感及美感,以使自己优良的道德品质得到更加有效的培养。

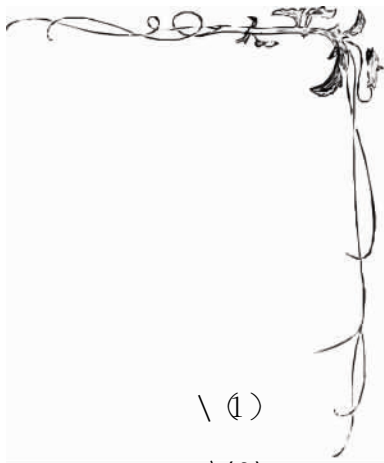
对于学生良好的行为习惯的培养,基础在于要把握好良好情绪与不良情绪的区别。不良情绪是一切对人体不利因素的影响中最能使人短命夭亡的,而良好情绪是人体的一种最有助于健康的力量。书中对良好情绪及不良情绪进行了透彻的分析,指出良好情绪对行为有较强的促进作用及不良情绪的危害,并提出相应的改善措施,使青少年能学会调节和控制自己的情绪,经常保持良好的情绪状态。

《学会控制自己的情绪》这本书指导青少年应当如何避免情绪的不利影响,让青少年学会正确认识自己,既能欣然地接受自己的长处与优点,又要坦然地承认自己的不足与缺点。

书中还提及了“情商”这个概念。“情商”被认为是用于预测一个人能否取得职业成功或生活成功的指标,它与智商相比,更好地反映了个体的社会适应性。对此,书中把情商与心理健康联系起来,强调了发展“情商”在素质教育中的重要作用。

《学会控制自己的情绪》这本书面对青少年情绪出现的种种困扰,寻找了许多合适的、合理的方法去指导青少年调节自己的情绪,让每个青少年都能掌握创造好心情的方法,完善健康的情绪。

苏 戈



目 录

第一章 情绪与情感概述	\ (1)
内容描述	\ (3)
什么是情绪	\ (3)
重点透视	\ (27)
情绪与情感	\ (27)
温馨提示	\ (30)
中学生的情绪卫生	\ (30)
相关链接	\ (45)
润物细无声	\ (45)

第二章 情绪的作用 \ (49)

内容描述 \ (52)

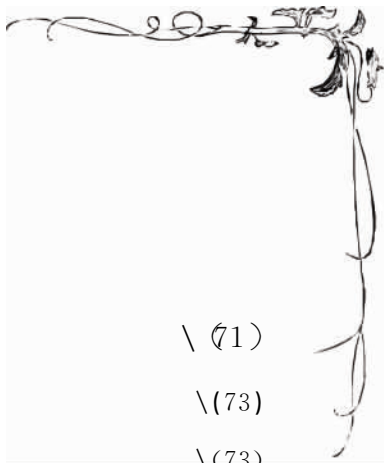
情绪的功能 \ (52)

重点透视 \ (63)

不良情绪的危害 \ (63)

相关链接 \ (68)

一位落榜生的心路 \ (68)



第三章 情绪困扰的调适	\ (71)
内容描述	\ (73)
情绪困扰的内容	\ (73)
重点透视	\ (81)
培养积极的情绪	\ (81)
温馨提示	\ (90)
拒绝抑郁	\ (90)
相关链接	\ (100)
热爱生命,感谢生活	\ (100)

第四章 培养高尚的情操 \ (103)

内容描述 \ (105)

树立正确的世界观与人生观 \ (105)

重点透视 \ (108)

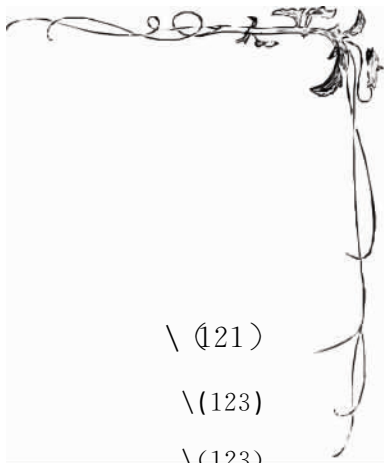
培养优良的道德品质 \ (108)

温馨提示 \ (112)

发展积极健康的美感 \ (112)

相关链接 \ (116)

张煌言的爱国情操 \ (116)



第五章 做个情商高手	\ (121)
内容描述	\ (123)
情商的发展史	\ (123)
情商被引进中国	\ (127)
情商的现实与神话	\ (128)
重点透视	\ (130)
情商让你走向成功	\ (130)
温馨提示	\ (138)
你的情商有多高	\ (138)
相关链接	\ (151)
情商故事	\ (151)

第六章 情绪疗法 \ (155)

内容描述 \ (157)

合理情绪疗法 \ (157)

重点透视 \ (174)

理性情绪疗法 \ (174)

温馨提示 \ (178)

以情胜情的心理疗法 \ (178)

相关链接 \ (179)

八风吹不动 \ (179)

第一章

情绪与情感概述

QING XU YU QING GAN GAI SHU



第一章 情绪与情感概述

人们在社会生活与生产实践中,对他人、对各种事物并不是冷淡无情或者无动于衷的,而是具有一定的态度的。有时感到满意和幸福,有时感到不满和忧伤;有时感到高兴和喜悦,有时感到气愤和憎恶;有时感到爱慕和钦佩,有时感到恐惧和愤怒。这里所谈到的喜怒哀乐与爱憎忧愤就是情绪与情感所表现出的不同形式。



什么是情绪

千百年来,心理学家们对这个问题进行了反复的研究、深入的探索,对情绪的本质问题提出了许多有建设性的学说。然而,由于情绪所具有的复杂性和多变性,再加上每个人在研究角度上的不同,至今也没有得出一个一致的结论。目前,比较能被人们所能接受的定义是:

情绪是人们对客观事物的态度体验以及相应的行为反应。

由于每个人对社会生活、对万事万物的态度千差万别,

人们的情绪自然也就大为不同,即使是对待同一件事物,在每个人在生活的不同时期也会表现出不同的情绪。当然,无论情绪是如何地千变万化,情绪所涵盖的内容却具有确定性。一般说来,情绪包括以下内容:引起情绪的情境,人对情境的理解、主观体验、神经过程以及表情。

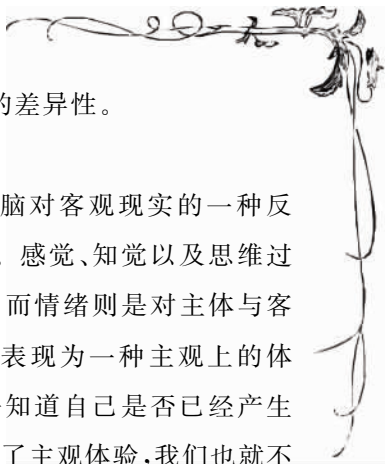
一、情绪所包括的内容

1. 引起情绪的情境(触景生情)

人的情绪是由客观事物引起的,情绪的源泉是客观存在的情境。情境指的是直接作用于人的感觉器官,并且具有一定生物学意义与社会意义的具体环境。情绪常常伴随着感觉而发生,是由一定的情境刺激作用于我们的感觉器官所引起的,通常所说的“触景生情”、“对景生情”就是这个意思。例如,看见林叶飞舞、落红遍地,有人感到凄凉和孤单;看见红花遍野、漫山苍翠,有人感到喜悦和振奋,这就是触景生情。除了自然景象之外,社会生活中的各种事件,人体内部环境中的各种生理状况的变化,也可以作为一定的情境引起人们的情绪反应。

当然,这里需要强调的是,客观的情境只是引起人们情绪变化的一个必要条件,真正起决定作用的是人们对刺激情境的解释。正是由于人们对同一情境的不同理解,才使

第一章 情绪与情感概述



人们之间的情绪反应表现出较大的差异性。

2. 主观体验

情绪体验与认知过程都是人脑对客观现实的一种反应,但是,二者的区别也比较明显。感觉、知觉以及思维过程是人脑对客观事物本身的反映,而情绪则是对主体与客体之间关系的反映,因此,情绪就表现为一种主观上的体验。没有这种主观体验,我们无法知道自己是否已经产生了情绪。说得通俗一点,如果失去了主观体验,我们也就不知道什么是欢乐,什么是忧愁,也无法体会到人世间的幸福与关怀,爱与恨也就没有界限了。

所谓主观体验,也就是一个人对情绪状态的自我感受。主观体验在情绪反应的构成成分之中,起到了润滑剂一样的作用。

3. 神经生理过程

人的情绪虽然千变万化,但并不是虚无缥缈、不可思议的事情,人的情绪与大脑的活动是密不可分的,如同其他的心理过程一样,人的情绪也是大脑的机能,是客观事物作用于人脑的结果,是神经系统活动的结果。大脑皮层在情绪反应的过程中占主导地位,大脑皮层对皮下神经过程有着调节作用。研究表明,下丘脑、网状结构与边缘系统与人的情绪也有着非常紧密的关系。人的下丘脑与人的快乐状态