



托起明天的太阳

Zirun Xindian

滋润心田的春雨

de Chunyu

青少年情感陶冶

Qingshaonian Qinggan Taoye

主编：周之良



青岛出版社

Qingdao Publishing House

滋润心田的春雨

青少年情感陶冶

主编：周之良

编著：许燕

陶塑陈浪

吴思为 樊雯 何瑾



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

滋润心田的春雨:青少年情感陶冶/许燕等编著. —青岛:

青岛出版社, 2005. 5

ISBN 7-5436-3353-1

I. 滋... II. 许... III. 青少年—情感—品德教育 IV. D648

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030161 号

书 名 滋润心田的春雨——青少年情感陶冶

编 著 许燕 陶塑 陈浪 吴思为 樊雯 何瑾

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)85840228 85814611—8664

责任编辑 曹永毅 cyx2001@sohu.com

装帧设计 张小玉

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开(890mm×1240mm)

印 张 8.375

字 数 160 千

印 数 1—12000

书 号 ISBN 7-5436-3353-1

定 价 12.80 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回承印厂调换。

地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532—88183519 邮编:26640

序 言

人皆渴望成才。可是如何才能成长为合格人才呢？仅仅掌握了一些知识技能就够了吗？不是的。成才要先成人。我们首先应是一位有德之人，然后人的才学、才华的发挥才能有正确的方向。否则，有才而无德，将是很危险的。

人生两件事：学做人，学做事。两者都重要，不可偏废。但是比较起来说，学做人更带有基础性、根本性。

做人是需要学习的。我们来到世上，就已经是有生命的人了，可是这并不等于会做人了。要想成为有德有为的高尚的人，需要不断地学习、锻炼。学做事可以经过考核获得等级证书，有些技能是可能长期不忘的；学做人则是要经受社会的长期检验，是只有起点而没有终点的学习过程，一旦掉以轻心就有可能跌倒或步入歧途。所以说，学做人是重要的，又是艰难的、永无止境的。我们对此要有清醒的认识，而且育人工作要从小做起，常抓不懈。

人是万物之灵。人具有无穷的创造力。大千世界，变化多端，到处是人类发明创造的成果。可是人类最难驾驭的却是人类自身。人能解读遗传基因密码，但如何培养出身心健康的人，迄今仍有众多难题待解。更有人说，道德危机比能源危机的危害更大，更难以防止和克服。

未成年人的思想道德建设关系着亿万人的成长，关系着千家万户，关系着祖国的前途和民族的命运。

《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》指出：“从未成年人抓起，培养和造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养的合格建设者和接班人，既是一项长远的战略任务，又是一项紧迫的现实任务。”

未成年人的思想道德建设是涉及多个学科的前沿课题。现在奉献给读者这一套丛书，是为了贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神而编写的。它包括着品德修养、情感陶冶、人际交往、权益保护四个方面。我们力图贯彻“三贴近”的原则——贴近实际、贴近生活、贴近未成年人，把学科知识同未成年人的思想实际结合起来，同读者共同探索未成年人成长的特点和规律。作为教育工作者，我们对未成年人充满爱心，真诚地希望这套丛书能够有助于德育工作的开展，有助于未成年人的健康成长。

周之良
于北京师范大学

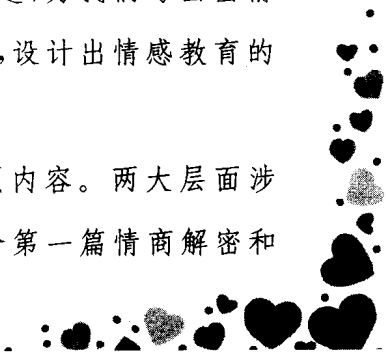
前 言

情感教育是现代人健康发展所不可缺少的基石,我们只有不断提高自己的情商,才能把握成功,成就未来。

情感教育是青少年的教育内容之一,它为我们的成长画卷绘制出多彩的图画。智力教育为我们的画卷设计了内涵,情感教育为青少年的画卷浸染了色彩。我们知道,原本每一个人都应该有着绚丽的人生画卷,但是,你却看到有些人的画卷虽填满了内容,却毫无色彩;有些人的画卷色彩单一;有些则色调暗淡;有些则色彩杂乱……情感教育能使人们绘制自己绚丽的人生画卷。

情感教育的目的是提升人的情绪商数,情商是情感教育效能的测量指数。我们这册书以情商作为贯穿始终的红线,将情感教育各层面的内容串接在一起,为我们勾画出情感教育的内涵,提示出情感教育的焦点,设计出情感教育的方式等等。

这册书的结构分为两大层面,四项内容。两大层面涉及知识层面和实践层面,知识层面包含第一篇情商解密和



第二篇情商升级,这一层面主要涉及的是有关情绪与情商的知识性内容;实践层面包含了第三篇情绪变奏与第四篇情商训练,这一层面描述了青少年常面临的情感方面的成长性问题,并提供了大量可操作的情商训练技巧。

这册书的风格凸现轻松、活泼、自然的特点,易读易懂,以青少年易于接受的方式传递情感教育的真谛。我们衷心地希望广大青少年读者通过提升情商,成就自己美好的未来。

编者

青
少
年
情
感
陶
冶



目 录

序 言	(1)
前 言	(3)
第一篇 情商解密	(1)
第一章 情绪与情商	(3)
第二章 情商七巧板	(27)
第三章 情商的功能	(35)
第四章 情商测测看	(49)
第二篇 情商升级	(53)
第一章 识别情绪	(55)
第二章 表达情绪	(62)
第三章 选择情绪	(70)
第四章 运用情绪	(77)
第五章 管理情绪	(85)
第三篇 情绪变奏	(89)
第一章 放飞压力	(91)
第二章 舒解愤怒	(105)

第三章	化解抑郁	(115)
第四章	消除疑虑	(132)
第五章	杜绝无助	(145)
第六章	走出自卑	(155)
第七章	应对挫折	(169)
第八章	远离孤独	(181)

第四篇 情商训练 (191)

青	第一章	认知训练法	(193)
少	第二章	快乐训练法	(207)
年	第三章	放松训练法	(222)
情	第四章	移情训练法	(238)
感	第五章	行为训练法	(248)
陶			
冶			

第一篇 情商解密

无聊的时候
就把一腔莫名的情绪
泼墨纸上
一排排倾斜的日子
孤独又缠绵地排列着
没有音韵
站不成风景林

成了风景林
你会变成鸟吗
变鸟
我就写一座郁郁的森林
年年
栖你歌声

——《难言的情绪》

席慕容《水仙的心情》

你是不是也会有莫名的烦恼？你是不是也会遇到一些情绪上的问题？你相不相信这些情绪也会影响你的生活？你认为人类的感情是与生俱来的吗？人的长相是遗传的，人的资质是天生的。人的智商既受先天制约，也可由教育提升。而人的情商，也就是说，人的 EQ 却更多的是通过后天的学习来培养，情商教育就是培养和提高学生的情商的。那么，什么是情商？怎样来培养情商呢？情商教育对人的一生又有怎样的深远影响呢？带着这些问题，让我们共同探讨。

青
少
年
情
感
陶
冶



第一章 情绪与情商

悲伤在你心里刻画得越深，你就越能包容更多的快乐。你快乐的时候，体察你的内心吧，你就会发现曾经令你悲伤的，也就是现在令你快乐的。你悲伤的时候，也体察你的内心吧，你就会明白，其实令你哭泣的，也就是曾给你快乐的。

——纪伯伦

可以设想一下，如果我们没有了喜怒哀乐，这个世界将会变成什么样子？

如果你遇到了一个面无表情、毫无情绪的人时，你会有什么样的感受呢？正因为有了关怀、情爱、友谊和欣赏等各种各样的情感，我们的人际交往才能和谐、畅通，才能化解人际间的隔阂与误会。

如果你闭上双眼，看不见对方的表情，只能听到平淡无奇的话语时，你感受到的是什麼？你可能无法正确把握对方的观点，你可能会难以判断对方的言外之意或弦外之音。

如果……

情绪左右我们的判断，影响我们的表现；它也可以帮助我们更好地与别人交流，它使我们的生活富有色彩、富有生机。

一、情绪

情绪在我们的生活中占据了举足轻重的地位，于是我们就很好奇，情绪到底是什么？让我们先来看一个小故事：

一天，陆军部长斯坦顿来到林肯办公室，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那家伙儿。林肯说：“可以狠狠地骂他一顿。”斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给总统看。林肯高声叫好：“要的就是这个！好好训他一顿，真写绝了，斯坦顿。”但是当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯却叫住他，大声说：“这封信不能发，把它扔到炉子里去吧。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得很好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把它烧掉，再写第二封信。”

每个人都有心情不好的时候，也常常会发泄不满情绪，甚至伤害到别人。从上面这个故事，我们就可以知道，情绪不仅影响我们自己，也会影响他人。在日常生活中，我们常常会听人说“今天我的心情不好”，或者学生们猜测到“老师今天好像情绪不错”等等。

那么什么是情绪呢？

愉快、痛苦、兴趣、厌恶、惊奇、愤怒、惧怕以及害羞等都是情绪。情绪是人对事物态度的体验，是人的需要得到满足与否的反应。当一个人的某种需求得到满足时，就会产生积极的情绪，如高兴、得意等；当一个人的需求不能得到

满足时,就会使人产生消极情绪,如忧伤、痛苦等。例如,当你考了一个好分数时,你会高兴得手舞足蹈;如果你丢失了一本心爱的书,你就会觉得沮丧。

情绪是多种多样的。就像上面所说,我们有沮丧、恐惧、悲痛、忧伤和自卑这样的消极情绪,也会产生愉快、自豪以及自信这样的积极情绪。在我们的生命中,我们不可避免地要产生令人不快的情绪,比如愤怒、怨恨、忧郁、痛苦和内疚等等。这些负面情绪的感受若不过量,也会有它积极的价值。因为你在感受痛苦的同时,也得到了探索和成长的机会。情绪就像一块正在编织的“地毯”,这个纺织工人就是你自己,“地毯”编成什么样,全看你自己喜欢多用什么颜色。如果你偏爱用灰色、黑色,你织出的毯子就会黯淡无光、毫无生趣;如果你只用白色,毯子就是一片单调的空白;如果你能够将各种颜色自然地交织、合理地搭配,就会织成五彩缤纷、美丽动人的图画。同样的道理,你若容许自己自然地流露各种情绪,不压制情绪,也不让自己长期淹没在情绪的低潮中,你的人生就会像一块彩色的地毯,美丽缤纷。情绪具有“化学反应”。在成长的过程中,不同的情绪交织在一起,会出现不同的现象。比如你很喜欢你的语文老师,但她却无意中伤害了你,你可能会从此以后就不喜欢上语文课了。



喜



怒



哀



惊



恐

情绪可以说是变幻无穷。有一位调皮的同学,形容老师的情绪变化很快,说她刚刚还是“晴空万里”,一转眼的工夫,就“晴转多云”了……照这位同学的形容来看,人的情绪还真是和天气一样变化无常!情绪的转换会受外部环境的影响,也会由我们自己来操控。情绪如同一匹马,骑手就是我们自己。好骑手可以制服烈马,差骑手则被马牵着跑。我们要做情绪的主人,有效地控制自己的情绪。

人的情绪不是自发的,其产生的原因是多样的。毛泽东曾说:“世界上没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。”情绪的产生与刺激直接相关。这些刺激,有时候很具体,有时候很模糊。生活中的人、事和物都会影响人的情绪。你身边某个人的动作、行为甚至说话的语气,就会影响你的情绪。优美的歌声、欢乐的笑声、凄凉的哭声、严厉的责备以及和蔼的开导,都会给你带来情绪上的变化。这些外部刺激带来的人们情绪反应的例子,不胜枚举。当然,同样的外部刺激,不一定会引起相同的情绪。例如,看到一条玩具蛇,男孩子会高兴地玩耍,女孩子则会恐惧地避开。

情绪是我们心理上的“示警器”或“保安系统”。一旦身边的事情或者身边的人对我们的身心构成威胁,“保安系统”就会发挥作用,发出报警信号。这样一来,我们就可以及时采取适当的应对措施来保护自己,而避免受到伤害。想想看,如果遇到危险的情况,“保安系统”没有产生恐惧情绪,使我们远离危险,那后果将会是什么?

情绪也像一台“发电机”,它可以源源不断地产生能量,来推动我们的各种活动,使我们的人生积极进取、富有创造力。当你对某一学科有兴趣时,你就会自觉自愿地学习,甚

至废寝忘食地钻研。因此,我们把对自身活动产生积极作用的情绪称为“积极增力的情绪”,如快乐、自信等;把对我们的活动产生消极作用的情绪称为“消极减力的情绪”,如焦虑、自卑等。

在我们的生命中,情绪总是伴随在我们的左右。平时,我们会注意到,有些人生活在快乐中,也有一些人生活在痛苦中。这些生活状态就是我们所说的情绪,情绪浸染了我们的生活,使我们的生活充满色彩。



1. 情绪的两极性

情绪具有两极性,它首先表现为情绪肯定的和否定的对立性质。例如,满意和不满意、愉快和悲伤、爱和憎等等。在每一对相反的情绪中间存在着许多程度上的差别,这些差别就会表现为情绪的多样化形式。肯定与否定这两种极端的情绪,并不完全互相排斥。客观事物是复杂的,一事物对人的意义也可以是多方面的,因此,处于两个极端的对立情绪可以在同一事件中同时或相继出现。例如,为崇高事业而壮烈牺牲的烈士的亲人,既体验着因烈士为国捐躯的崇高爱国主义而产生的荣誉感,又深深感受着失去亲人的悲伤,情绪的两极性就表现在这样的体验中。

情绪的两极性可以表现为积极的或增力的、消极的或减力的。积极的、增力的情绪可以提高人的活动能力,如愉快的情绪驱使人积极地行动;消极的、减力的情绪则会降低人的活动能力,如悲伤引起的郁闷会削弱人的活动能力。在不同的情况下或不同的人,同一种情绪可能既具有积极的性质又具有消极的性质。例如,恐惧很容易引起行动的

减少,减弱人的精力,但也可以驱使人同危险的情景进行斗争。

情绪的两极性还可以表现为紧张和轻松,这里的轻松指的是紧张的解除,这样的两极性常常在人活动的紧要关头或者在关键时刻表现出来。例如,考试前的紧张情绪和这次考试过去以后出现的紧张的解除和轻松的体验,就能代表这种两极性。我们的行动会受到环境的影响,而行动和任务的性质又决定了紧张程度;人的心理状态也影响紧张程度,比如对某种活动的准备状态、注意力的集中、脑力活动的紧张性等等。例如,在你参加某学科竞赛时,你在赛前会做充分的准备,在比赛时,赛前的准备是否充分,答题时注意力是否集中,大脑是否活跃,这些因素都会决定你的紧张程度。一般来说,紧张与活动的积极状态相联系,它引起人的剧烈反应,但有时候过度的紧张也可能引起反应减弱,而抑制的后果就会造成行动瓦解、甚至精神疲惫。

情绪的两极性又可以表现为激动和平静。激动的情绪表现为强烈的、短暂的甚至是爆发式的体验,如激愤、狂喜或绝望。激情的产生往往与人在生活中占重要地位、起重要作用的事件的出现有关,同时又出乎意料,违反原来的愿望,并且超出了意志的控制。与短暂而强烈的激情相对立的是平静的情绪,人在大多数情况下是处在安静的情绪状态中,在这种情况下,人才能从事连续的智力活动。

最后,情绪的两极性还表现在强度上,即从弱到强的两极状态。许多类别的情绪都可以有强弱的等级变化,如从微弱的不安到强烈的激动,从愉快到狂喜,从微嗔到暴怒,从担心到恐惧等等。我们也可以将“怒”划分为从不满、生气、愠怒、