

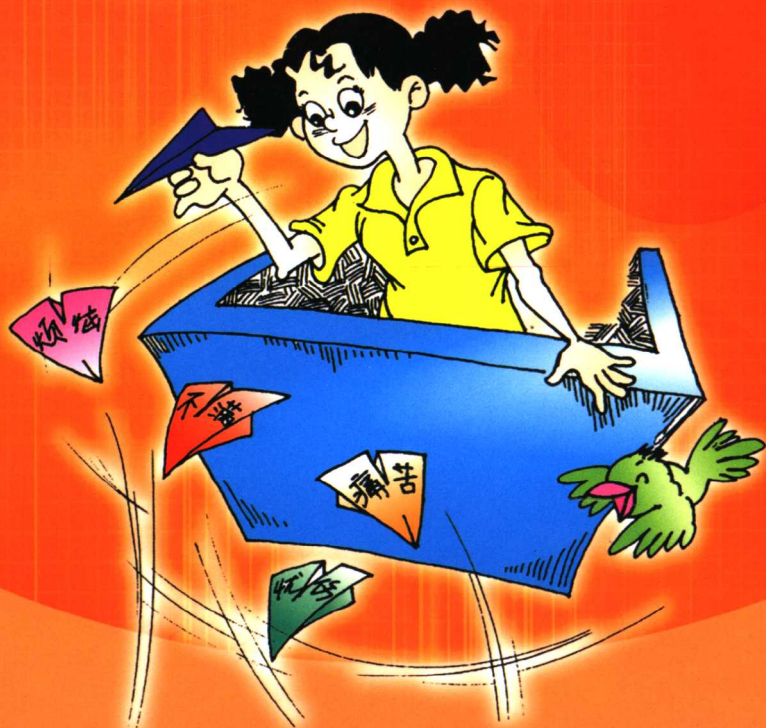
中学生
健康成长
丛书

你会调控自己的情绪吗

NI HUI TIAOKONG ZIJI DE QINGXU MA

—— 快乐掌握在你的手中

张 洁 编著



科学出版社

www.sciencep.com

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会调控自己的情绪吗

——快乐掌握在你的手中

张 洁 编著

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

这是一本介绍情绪的书,它教会中学生如何区分别人的好坏情绪,如何控制自己的情绪。作者首先向读者澄清什么是情绪,在接下来的章节中,分别说明如何控制与调节几种中学生经常表现的情绪,比如抑郁、悲愤、苦恼、焦虑等。章节从实例开篇,然后予以拓展。内容丰实,举例典型,有针对性,易于操作,并配有大量漫画,可读性极强。

图书在版编目(CIP)数据

你会调控自己的情绪吗:快乐掌握在你的手中/张洁编著. —北京:科学出版社,2004.4

(中学生健康成长丛书/张梅玲主编)

ISBN 7-03-012014-0

I. 你… II. 张… 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(2003)第 074099 号

责任编辑:曲衍立 / 责任校对:钟 洋

责任印制:白 羽 / 封面设计:东方上林

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年4月第一次印刷 印张:6 3/4

印数:1—5 000 字数:170 000

定价:11.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

[illegible]

1. 如何恰当地表达自己的情绪? 39
2. 如何感受和调节别人的情绪? 42
3. 如何调节你周围的环境? 43

三、快乐秘笈

——战胜不良情绪的十剂良方 46

① 控制你的情绪（理智调适法）

——“理智战胜情感” 47

1. 制怒有方——不要为一些小事情
犯颜动怒 49
2. 无名火真的无名吗? 52

② 转移不良情绪

——“让不开心的事情见鬼去吧” 55

1. 活动转移——做自己喜欢做的事情 55
2. 环境转移 57

③ 学会宣泄

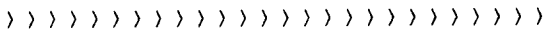
——“喜怒不形于色未必好” 60

1. 痛哭——“男儿有泪也需弹”
62
2. 声声叹息和怒吼——莫让怨气在体内膨胀 63



“葛州橋我个主口”





录

3. 倾诉——朋友是最好的心理医生
64
4. 娱乐——懂得娱乐的人才懂得生活 64
5. 日记——内心独白的一片净土
66
6. 运动——让烦恼随汗水永远地流走 66
7. 咨询——开辟另一种交流空间
67

④ 学会安慰自己

——塞翁失马，焉知非福 68

1. 将烦恼“合理化”——酸葡萄与甜柠檬 69
2. 知足者常乐——乐观无价 70
3. 世上没有后悔药——不言“后悔” 72

⑤ 转换思维

——思想乃快乐之源 74

1. 转换思维的技巧 76
2. 合理思维建议 79

⑥ 情绪升华

——化阻力为动力 83



[illegible]

——将不幸化为机会 86

- ## ⑧ 学会幽默

——笑一笑，十年少 91

1. 神奇的“笑” 92
2. 多一点幽默 93



⑨ 自我激励

——力量在你心中 97

1. 积极的自我暗示 98
2. 自我激励 102

⑩ 自我放松技巧

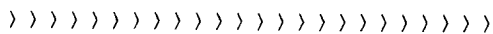
——紧张是成功的绊脚石 105

1. 调整环境刺激 106
2. 自我放松技巧 106
3. 自我身体控制 107

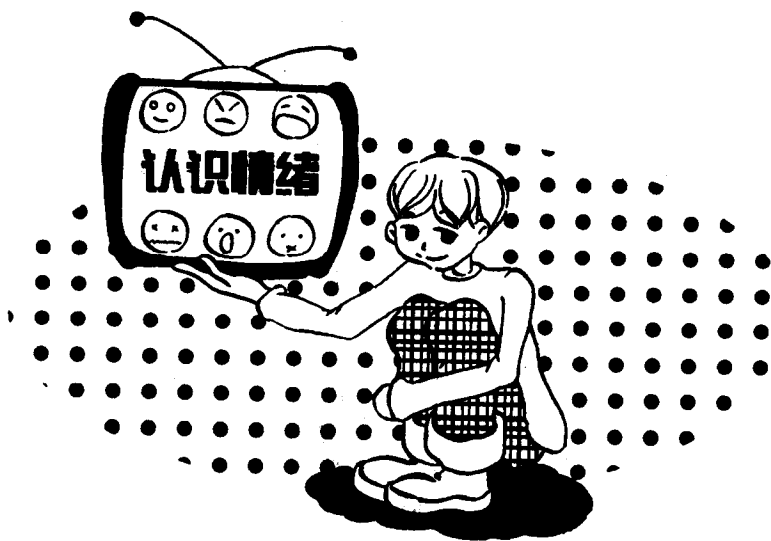
四、消除烦恼：调节情绪实战篇

110

① 人际交往 111

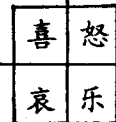


一、认识情绪



[illegible]

——心情的晴雨表





一、认识情绪

从刚出生的婴儿到成人，我们每个人脸上都曾出现过像图画上一样丰富的表情。当你参加了某项比赛，站在领奖台上时，你的脸上挂满了成功的喜悦；当你因小事跟同学发生争执时，你心里充满了不快与不平；当你的亲人或好友离开你时，也许一种惆怅哀怨的思绪会萦绕在你的心头；当你生活中经历波澜、遭受挫折时，失望或懊恼的情绪会随之而来，挥之不去……

这就是我们丰富内心世界的晴雨表——情绪。情绪是人内心世界的“窗口”。推开心灵的窗户，我们可以看到生活的各种写照，看到人类丰富的情感世界。心理学家告诉我们，情绪是人对客观事物所持态度而产生的一切主观体验，伴随着一定的生理变化和面部表情，有时短暂，有时很持久，能影响人的整个精神活动。我们每天的生活都要经历许多平凡或不平凡的事件，情绪无时无刻不在影响着我们的思维和行为。“人逢喜事精神爽，月到中秋分外明”，“抽刀断水水更流，以酒浇愁愁更愁”，相信我们都有这样的体验：有了好的心情，天空看起来都会格外的蓝；要是心情不好，天空看起来都是灰的。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”每个人在一生当中，可以说每年每月，甚至每天，都会有哭有笑、有喜有悲。由于成功和失败、顺心和不顺心等等的不断交替更换，也就必然地会产生愉快或不愉快的情绪反应。当我们面对犹如“万花筒”般迷离纷纭、变化多端的大千世界时，应当做情绪的主人，做到喜怒有常、喜怒有度。

[illegible]

首先，我们应该正确认识什么样的情绪好，什么样的情绪不好？这样，



快乐掌握在你的手中

[illegible]

所看到；强度不够的情绪反应，容易被忽略。事实上，过和不及都是值得注意的。有些人对任何足以引起喜乐或悲哀的情况无动于衷，表现出一种冷漠的态度。虽然有人认为能抑制情绪的反应是成熟、有修养的表现，但若要表现出极端的冷漠，也是不正常的现象。

※情绪反应的时间应当有限，要学会遗忘

情绪总是由一定的刺激所引起的。当引起情绪的原因消失之后，我们的反应，也应该随刺激消失而逐渐平复。有些损失或打击造成的伤害是无法恢复的，比如亲人的死亡，可能需要较长的时间才可使创伤平复。如果是一般性问题，则应能在较短的时间里淡忘，回复到正常的生活状态，而不应当是漫无止境的延长，使整个生命中弥漫着某种情绪的色彩。长期地“耿耿于怀”并不是一种健康的情绪。

※积极的情绪多于消极情绪

积极情绪(又叫肯定性情绪)包括:乐观、满意、平和、爱等;消极情绪(又叫否定性情绪)包括:忧郁、焦虑、悲伤、不安、惊慌、不满、暴怒等。在人的一生中,总会感受到各种情绪体验,没有哪一个人终生只会体验到积极情绪或消极情绪。但是对于心理健康的人来说,他应该是乐观多于悲观,积极多于消极,不管生活的路多么坎坷,他总能调节自己,以饱满的精神和乐观的态度面对生活。因为,任何一事物,如果从不同的角度去观察、去思考,就会给你不同的印象,很多表面看上去像是惹人生气的事情,如果从另一个角度、另一个观点看,常常可以发现些积极意义,形成良好的感受。比如,因受到老师的训斥,你很生气,这时你不妨换个想法:是因为自己做错了事情老师才批评我的。当遇到挫折时,你不妨想一想“吃一堑,



长一智”，这样你的心情就会大不一样了。

不良心情是可以预防 and 控制的。一般人一生中大约有三分之一的时间处于情绪不良的状态。如果因为一点小事烦躁，就冲着同学发火；由于受到一点小挫折，就长期郁郁寡欢，提不起学习的热情，这就是不善于自我调控情绪的表现。我们要自觉控制心情，不要长期被烦恼、悲伤等消极情绪左右，同时保持情绪的穩定和适度，快乐时不得意忘形、目空一切，愤怒时不鲁莽冲动、意气用事，恐惧时不畏首畏尾、惊惶失措，悲哀时不垂头丧气、意志消沉。



情绪气象台

分析丁丁的以下情绪是否是适当的情绪？

1. 担忧第三次世界大战总有一天要爆发。
2. 担心总有一天世界会毁灭。
3. 为身高不够高或长相不太好十分难过。
4. 为学习成绩不好而羞愧。
5. 为人际关系不良而痛苦。
6. 为有同学背地里说了自己的坏话气愤万分。

2. 担心总有一天世界会毁灭。

3. 为身高不够高或长相不太好十分难过。

4. 为学习成绩不好而羞愧。

5. 为人际关系不良而痛苦。

6. 为有同学背地里说了自己的坏话气愤万分。

下面是心理学家的答案：

1. 不适当，因不可抗拒。
2. 不适当，因不可抗拒。
3. 不适当，因急也没用。
4. 适当。
5. 适当。
6. 大可不必。

2. 不适当，因不可抗拒。

3. 不适当，因急也没用。

4. 适当。

5. 适当。

6. 大可不必。

你的答案与心理学家的答案相符合吗？

[illegible]

——马克思

——马克思

8