

青少年影响力
提升计划丛书

YOUNG PEOPLE
INFLUENCE
UPGRADING PROGRAMS
BOOKS

情绪管理 与沟通能力提升

赵红瑾◎编著

掌控情绪与沟通的平衡定律
成就快乐和幸福的完美人生

有效梳理自己的情绪，才能有力地
驾驭外部世界
成为“伟大的沟通者”，就能在生活中
如鱼得水
技巧和方法是赢得友好与合作的敲门砖



中国时代经济出版社



中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

中国时代经济出版社

情绪管理提升 与沟通能力

赵红瑾◎编著



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理与沟通能力提升 / 赵红瑾编著.

—北京:中国时代经济出版社,2010.1

(青少年影响力提升计划丛书)

ISBN 978-7-5119-0069-2

I. ①情… II ①赵… III. ①情绪 - 自我控制 - 青少年读物②人间交往 - 青少年读物 IV. ①B842.6-49②C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228012 号

书 名: 情绪管理与沟通能力提升

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 赵红瑾

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgkdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 152 千字

印 数: 1~5000 册

印 张: 10.25

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0069-2

定 价: 24.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。世界权威青少年教育专家指出：21 世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。

本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足 21 世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。

《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

《人格修养与自律能力提升》一书则涵盖了青少年提升影响力必备的自尊、感恩、自信、专注、责任感、宽容、诚实、勇敢、坚韧、节俭、礼仪等多种优秀品质和人格素养，以及成就成功人生所必备的自律、自省能力，以帮助青少年提高自己的品德修养，克服人性中的各种弱点，塑造卓越的个人魅力和影响力，让青少年一步步从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

当然，仅仅说理是不够的，穿插生动形象的精彩故事同样必要。本套丛书就是如此。丛书中汇集了很多中外名人或普通人的相关故事以及内容相关的名人名言。即使青少年不带着提升自身各方面影响力的目的去看，本套丛书也能潜移默化地影响其价值观念和综合能力。

本套丛书在策划和写作过程中，得到了许多朋友的帮助和大力支持，在此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是：李伟楠、李卫平、闫艳秋、赵广娜、程晓芬、孙媛媛、刘飞、王雪、高珊、朱宇、熊丽、徐洪波、罗婷婷、邱波、马雪琳、付荣华、白高波、苗凯、杨英、侯伟宁、李琳、周金萍。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

另外，由于编写和出版时间仓促，以及编者能力所限，书中可能存在一些问题和不足，欢迎读者朋友提出宝贵意见和建议。

编者

2009年12月



目 录 Contents

前言	1
----------	---

第一章 驯服情绪的烈马,是成功和快乐的先决条件	1
-------------------------------	---

有效梳理自己的内心,才能有力地驾驭外部世界	1
-----------------------------	---

喜怒哀乐,最平常也最浮躁	3
--------------------	---

愤怒会伤害别人,但更多的是伤害自己	5
-------------------------	---

情绪不高,学习力就不强	7
-------------------	---

坏情绪的不良发泄是侵袭人际关系的“癌症”	10
----------------------------	----

时刻洋溢着热忱与善意的人最有感召力	12
-------------------------	----

第二章 糟糕的情绪就像自己背负的债务	15
--------------------------	----

你越在乎自己的气愤,就会越难过	15
-----------------------	----

为小事抓狂,降低了生活质量	18
---------------------	----

多一点恐惧,就少一些乐趣和成就	20
-----------------------	----

透支烦恼,耗掉了现在的快乐和时间	22
------------------------	----

无谓的忧虑让思维恶性循环	25
--------------------	----

悲观毁掉了快乐和前进的动力	28
---------------------	----

第三章 正确对待生活中那些必然的焦虑	31
--------------------------	----

为不完美而懊恼是在做傻事	31
--------------------	----

压力总是存在的,关键是分散和转化	33
------------------------	----

别为打翻的牛奶哭泣	35
-----------------	----

认清考试的“真面目”,才不会考前恐惧	37
所有人都会错,都需要你的原谅	39
感恩“折磨”你的人	42

第四章 认识自己的情感,从情绪的纠缠中脱离出来

45

将不愉快的事情写下来	45
不要让别人的态度影响自己的心情	46
无条件地接纳自己	48
学会时刻用另一个角度看问题	50
对自己说“不要紧”,然后重新开始	52
管理情绪,不能压抑只可疏导	55
让内心绽放微笑	57

第五章 以平衡、开放之心融入所在团体

60

不要对“不公平”太过耿耿于怀	60
每一项具体的付出不一定都有回报	62
学会感恩,懂得珍惜	64
打开自己,以开放的心容纳整个世界	66
破除冷漠的心墙	68
包容也是对自我压力的释放	70
戒掉猜疑的习惯	72

第六章 合作是智慧的生存之道

75

每个人都不是一座孤岛	75
学会与别人合作,更要学会与不同的人合作	77
多参加集体活动,锻炼自己的交往技能	79
乐于与人分享自己的成功经验	80
学会扬长避短和取长补短	82



与人交往把握最佳距离	84
选择一个前辈做你的导师	87

第七章 “我”不是中心,提高“感受他人需要”的能力

每个人都很重要	90
欣赏他人也是一种获得	92
用宽大的胸怀接纳他人的情绪	95
抬高自己就是孤立自己	97
从内心里认错的人才有大智慧	100
坦然地接受他人的批评	102
让身边的人感到被关注、被重视	104

第八章 有效沟通:关系更融洽,做事更容易

“伟大的沟通者”在生活中如鱼得水	107
清楚透彻地表达自己的内心世界	109
倾听、接纳、响应	111
使说出的话达到更好的效果	115
如何与父母进行有效沟通	116
关键是要一起解决问题	119

第九章 技巧和方法是赢得友好与合作的敲门砖

主动是沟通的秘诀	121
倾听的人更受欢迎	123
用掌声给别人鼓励	126
不被拒绝击倒	128
从对方感兴趣的话题入手	130
幽默的语言可以赢得美誉	133
为对方指错要委婉	137

巧妙拒绝他人的不合理要求	140
--------------------	-----

第十章 留神沟通中的“暗礁”

143

任何人都不可能在争辩中获胜	143
---------------------	-----

先说出你自己的错误	145
-----------------	-----

不要伤害对方的自尊	148
-----------------	-----

没有人喜欢接受命令	150
-----------------	-----

说话要注意场合与分寸	153
------------------	-----

不要用个性的“刺”孤立自己	155
---------------------	-----



第一章

驯服情绪的烈马，是成功和快乐的先决条件

有效梳理自己的内心，才能有力地驾驭外部世界

“伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应对一切的不幸！我们应该具有这样的心胸和勇气！”

——鲁迅

电视剧《血色浪漫》曾风靡一时，其中的主人公钟跃民也曾成为青少年朋友们羡慕和崇拜的对象。但是，大多数人只注意到了他与众不同的个性和潇洒，却没有留意到其做任何一件事都能做到最好的根本所在，那就是高度的理性精神。剧中，当周晓白的父亲问他这样一个问题时：“如果你是一个侦察兵，在战场上，你和一位受重伤的战友一起带着一份重要情报被敌军包围，此时，你会选择一直照顾战友还是离开战友一个人突围？”

他的回答是：一个人突围，因为战友已经负了重伤，带着战友很难突围，但是手中的情报却关乎整个战局的胜败。

喜怒哀乐是人最平常的情绪，友情亲情是人最起码的感情。任何人都是在这些情绪和情感的包围下生活的，然而在关键时刻，钟跃民能选择以高度的自制力克服内心巨大的悲痛，理性对待感情；能在纷繁复杂的情况和局面中迅速理清思路，知道问题的关键所在，知道自己的目标是什么，知道该坚持什么舍弃什么，正是这种卓越的控制自己内心的能力，让他做出了正确的选择。

这种精神正如该剧另一主人公郑桐所说：“胜，不妄娇；败，不惶馁；胸有激雷而面如平湖者，可拜上将军。”

确实，一个人只有完全把握了自己的内心，使其在任何情况下都不慌乱，不骄傲，完全听从于主人的指挥，这样才能成大事。纵观历史上的那些杰出人物，都有着超乎寻常的意志力。丘吉尔在面对政敌的责难时仍然谈笑风生，苏格拉底面对妻子的暴躁，能幽默地为自己解围。汶川地震中，一些人虽然经历了百年不遇的大灾难，却仍然强忍失去亲人的痛苦，日夜奋斗在救灾一线，因而保护和挽救了更多人的生命。可见，良好的心理素质，卓越的转化情绪的能力是做事成功的先决条件。

能掌握自己情感的人是不会垮掉的，因为他们能够主宰自己、控制自己的情绪。他们不仅懂得如何对待和解决生活中出现的任何问题，更懂得如何在失意中寻找快乐。

1754年，身为上校的华盛顿率领部下驻防亚历山大市。当时正值弗吉尼亚州议会选举议员，有一个名叫威廉·佩恩的人反对华盛顿所支持的候选人。据说，华盛顿与佩恩就选举问题展开激烈争论，说了一些冒犯佩恩的话。佩恩火冒三丈，一拳将华盛顿打倒在地。当华盛顿的部下跑上来要教训佩恩时，华盛顿急忙阻止了他们，并劝说他们返回营地。

第二天一早，华盛顿就托人带给佩恩一张便条，约他到一家小酒馆见面。佩恩料定必有一场决斗，做好准备后赶到酒馆。令他惊讶的是，等候他的不是手枪而是美酒。

华盛顿站起身来，伸出手迎接他。华盛顿说：“佩恩先生，昨天确实是我不对，我不可以那样说，不过你已然采取行动挽回了面子。如果你认为到此可以解决的话，请握住我的手，让我们交个朋友。”从此以后，佩恩成为华盛顿的一个狂热崇拜者。

这个故事让我们看到了一个伟人的胸襟和自我控制能力，如果当时他不堪受辱，一时冲动，那后果可能是争吵、决斗、两败俱伤甚至有人会丧命。诸如此类的例子其实屡见不鲜，俄国著名诗人普希金就是被冲动和气愤的情绪蛊惑而在与情敌的决斗中失去了年轻的生命。华盛顿没有选择那样的做法，而是采取了控制自己、与对方和解的态度，不仅使自己回避了



风险，也为自己赢得了朋友，增强了影响力。

生活中，旁人的误解让我们感到委屈，意见的分歧也能让我们难以遏制自己的激动，亲人的离去，环境的转变更是让人痛苦万分，甚至平常的一件小事，也可能引起内心的烦乱。如果心情被这些小事所控制，就很难心无旁骛地学习，友好快乐地与他人相处，这样生活就会脱离我们的掌控，成功和快乐会变得遥不可及。

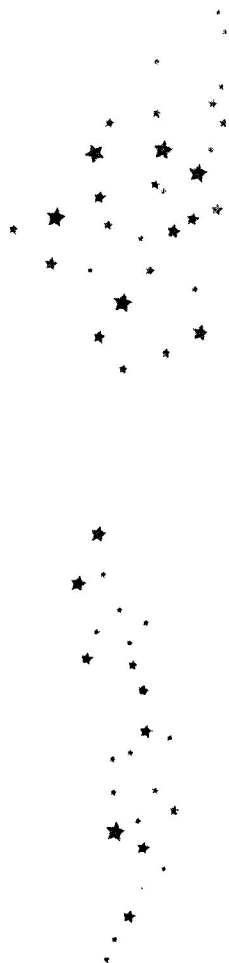
可见，自我控制和自我管理，这是一种能力的体现。真正做到这一点的人，比世俗所谓“聪明”的人更容易成功。

当然，能否很好地控制自己的情绪，取决于一个人的学识、气度、涵养、胸怀、毅力。这正是我们需要从现在开始就努力修炼的。

喜怒哀乐，最平常也最浮躁

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿



人在认识周围事物或与他人接触的过程中，对任何人、事、物，都不是无动于衷、冷酷无情的，而总是表现出某种相应的情感，如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等。于是，喜怒哀乐，就常被用来描述我们的各种情绪。

对青少年来说，考试取得好成绩，比赛获奖，成功当选班干部，认识了一个新朋友……这些事情都会让我们快乐、愉悦、高兴；学习有困难，父母吵架，与朋友闹别扭……这些事情会让我们郁闷、愤怒、忧愁。生活是多姿多彩的，并不是每天都有灿烂的阳光，也有暴风雨来临的时候。我们会遇到各种人，经历各种事，在这个过程中，会体会到各种情绪：快乐、忧伤、愤怒、恐惧……这些不同类型的情绪，如同每日三餐的作料一样，伴随着我们。

对于正面情绪，我们恨不得天天有，如快乐、喜悦等；对于负面情

绪，我们则避之唯恐不及，最明显的就如沮丧、愤怒、痛苦等。其实情绪就像颜色一样，每个颜色都有它的功能效用和美感，而许多我们不喜欢的负面情绪也是如此，它们是有功能效用的，当你放对位置时，你会发现，原来它们也是很可爱的！而做到这一点的关键就是你要能够控制自己的情绪，完全把握自己的情绪，积极主动，使得自己的情绪不会被别人所左右。

有一对夫妻开车旅行回家，已是深更半夜，两人筋疲力尽，还没卸下行李箱就倒头大睡。第二天醒来，车库里的车子杳无踪影。

车子不见了还有保险，但行李中有丈夫花了很多精力拍的数十卷胶卷以及妻子买的各种纪念品，遗失了怎能叫人不心疼呢？

妻子自责不已，情绪非常的懊恼，丈夫忽然心生幽默，说：“等等，让我们来理性地分析一下这件事吧！”

“我们可以因为丢了车子而悲伤，也可以因为丢了车子而快乐。无论如何车子是丢了。聪明的你，该选择悲伤还是快乐？”妻子转忧为喜。

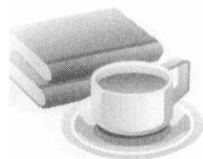
过了一星期，车子找了回来，行李箱的种种“宝贝”物品因被窃贼视为不值钱，所以也还在。但新车已经被折磨得伤痕累累，只得送维修厂。

可是祸不单行，丈夫将车子从维修厂开回家的途中，一不留神撞上了别人的车。不但自家车头撞得歪七扭八，还得赔偿别人的损失，虽有保险，丈夫仍沮丧不已。丈夫正猛敲自己脑袋时，妻子以微笑阻挡：“等等，让我们理性地来分析一下这件事吧！我们可以因为撞了车子而悲伤，也可以因为撞了车子而快乐。无论如何车子是撞了，聪明的你，该选择悲伤还是快乐呢？”丈夫大笑起来。

在一片欢笑声中，夫妇俩把破车又送进了修理厂。

生活是喜怒哀乐之事的总和。想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的



生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你唯一能够完全掌握的东西，学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，超越自己，走向成功。”

把“喜怒哀乐”这些最平常也最浮躁的情绪控制在自己手中，我们就会对生活抱一种达观的态度，就不会稍有不如意，就自怨自艾，陷入苦恼之中，而能让快乐始终相伴身旁。

愤怒会伤害别人，但更多的是伤害自己

哪怕对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。

——高尔基

在所有的负面情绪中，愤怒是最激烈的一种，并且也是影响最大的一种。愤怒的情绪除了能伤害他人外，更多的反作用力会指向自己。

看过著名影片《勇敢的心》的人们一定记得片中的一段关于英格兰国王临终前的景象：由苏菲·玛索饰演的王妃因求情也未能救下华莱士，而对老国王心怀恼恨，在国王不能行动也不能说话之际，靠在他的身边，轻轻地说了几句话，就将老国王置于死地。那么王妃说的是什么呢？她只是平静地报复他，说了她怀的孩子是华莱士的，而非王子的。于是，国王一命呜呼，就是愤怒的情绪要了他的命。有人会以为这是影片，所以会夸张一点以突出戏剧效果。其实，现实生活中，古今中外皆有相似的例子，三国中的周瑜就是这么一位被活活气死的人。

东吴水军都督周瑜，有勇有谋，自从跟随孙策打天下，南征北战，为东吴立下汗马功劳。但周瑜心胸狭窄，嫉贤妒能，也因此毁了自己的一生。

孙刘联合抗曹时，周瑜想烧毁曹营，因为没有东风而急得病倒了。诸葛亮去看望周瑜，一句话就说中了他的心事：“万事俱备，只欠东风。”后来诸葛亮借东风，周瑜才火烧曹营。周瑜觉得诸葛亮的才能比自己高，下

决心要除掉他，于是派人去杀诸葛亮，谁知诸葛亮早已洞悉了他的意图，已经安全地离开了。周瑜气得险些跌倒在地，此为一气。

周瑜为了将荆州夺回来，将刘备骗去娶亲，诸葛亮给赵云三条锦囊妙计。结果周瑜、孙权是“赔了夫人又折兵”，气得周瑜昏死过去。周瑜本来箭疮未愈，因气愤而复发，经众人抢救才醒过来，大叫道：“诸葛亮，我绝不罢休！”此为二气。

周瑜佯装替刘备攻打西川，要求刘备在其路过时准备粮草前去慰问，意在伺机杀了他。诸葛亮看穿了周瑜的计策，将计就计，布下四路大军，在吴军到来后将其团团围住。士兵们高喊：“活捉周瑜！”而探马来报，说刘备、孔明正在军营中饮酒，周瑜气得口吐鲜血，仰天长叹到：“既生瑜，何生亮！”说罢又连吐数口鲜血而死，年仅36岁。

愤怒是一种很难控制的情绪，正因为难以控制，所以很容易酿成大祸，甚至丢掉性命。正如培根所说：“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”还是让我们以平和的心境来对待生活和学习中繁杂的事情吧。小心别伤害了自己，只有平静才是生活的真谛。莎士比亚说：“不要因为您的敌人燃起一把火，您就把自己烧死。”当你的感情掌握了理智时，你将成为感情的奴隶；只有当你战胜自己的感情时，才证明你是主宰命运的人。

楚汉战争时，项羽将刘邦的父亲五花大绑陈于阵前，并扬言要将刘公剥成肉泥，煮成肉羹而食。项羽意在以亲情刺激刘邦，让刘邦在父情、天伦之情的压力下，自缚投降。然而刘邦没有为情所蒙蔽，他的理智战胜了他的一时心绪，他反以项羽曾和自己结为兄弟之由，认定己父就是项父，如果项羽愿杀其父，剥成肉羹，他愿分享一杯。刘邦的超然心境和不凡举动，令项羽所想不到，以致无策回应，只能草草收回此招。

诸葛亮和司马懿在祁山交战，诸葛亮千里劳师欲速战决雌雄。司马懿则以逸待劳，坚壁不出，欲空耗诸葛亮之士气，然后出奇制胜。诸葛亮面对司马懿的闭门不战，无计可施，最后想出一招，送一套女装给司马懿，



羞辱他。古人很以男人自尊，尤其是军旅之中。司马懿却落落大方地接受了女装，情绪并无影响，而且心态仍然甚好，还是坚壁不出。最后连老谋深算的诸葛亮也对他无计可施了。这些都是用理智战胜情绪而带来成功的案例。

在现实生活中，你也千万不要被他人激怒，你一怒，大家都会看你而不看着他，大家只看到你丧失理性的怒火，而没看到他的伎俩，于是，本来你是无辜的，怒火一烧，你也变成理亏了。如果你不能控制自己的情绪，怒火可能让你说很多不该说的话，做很多不该做的事，也给别人留下很多把柄，他分毫未损，而你已遍体鳞伤，甚至由此一蹶不振！

所以，不管在什么情况下，一定要学会制怒，这是让自己心态平和最关键的一步。唐代大诗人白居易曾说：“孔子之忍饥，颜子之忍贫，闵子之忍寒，淮阴之忍辱，张公之忍居，娄公之忍侮；古之为圣为贤，建功立业，立身处世，未有不得力于忍也。凡遇不顺之境者其法诸。”

所以，学会忍耐是很重要的。真正的成功者都是生活的智者，而非处处得理不饶人的强势者。钢至强则易折，水至柔所以能克钢。情商的高低与人们对自我情绪的管理能力有莫大的关系，它将决定一个人成就的大小。

情绪不高，学习力就不强

只有心情愉快才能创造，倘若感情被阴云笼罩，就连缪斯也会感到苦恼。

——马克思

青少年朋友，你也许有过这样的体验，当情绪好的时候，学习的劲头就大，学习的效果也就格外好；当情绪低落时，学习的效果也就差；当你上喜欢的老师的课时，就会听得格外认真，效果也就特别好。

确实，情绪与学习有着息息相关的联系。情绪是人对客观事物是否符

合主观需要而产生的体验，也就是对外界事物的体验。如果外界事物符合和满足自己的需要，人就会产生积极的情绪，如愉快、高兴、满意等，这时人的头脑清晰，思维敏捷，记忆力强，学习效率高；反之就会产生消极的情绪，如失望、忧愁、痛苦、悲伤、烦躁等，这时人的思维迟钝，记忆困难，头脑不清，接受知识的能力差，学习效果不好。很多青少年学习效率很低的原因，就是他们在不停的学习中情绪很压抑，有的甚至是情绪低落，自然学习效率就很低了。

所以，为了提高学习效率，我们必须调节好自己的情绪，使自己保持稳定的学习情绪。

1. 充分认识学习的重要性

当我们的大脑里产生了不良情绪时，就会对学习感到厌倦。这时候，就会失去学习兴趣，甚至做出抵制学习的一些举措。

有一位学生，因为父母离婚而对学习产生了厌烦的心理，开始的时候只是对学习失去兴趣，后来竟然发展到逃课，甚至拿着父母给的学费到外面去玩，将所有学费全部花光才回家。老师问他为什么要这样做，他只是淡淡地回答说：“不想读书了，反正坐在课堂里还是想着别的事情，不如干脆去玩。”老师和家长都劝他重新回到学校去，而他无所谓地说：“学习在我心目中已经不如原来那么重要了。”

这位同学的话很让人吃惊，如果学习在他心目中还是原来那样重要，他一定会努力学习的。因此，当不良情绪袭来时，我们一定要能够充分认识到学习的重要性，这样才可以回避不良情绪而更加努力地学习。

2. 保持积极、乐观的心态

在学习、生活中，并不都是一帆风顺的，当我们学习上遇到困难时，不要一味地沉浸在苦恼当中，试着解脱出来，做一些愉快的事情。如听听音乐，看自己喜欢的书等。这并不意味着逃避，开朗乐观会让我们拥有良好的学习心态，这对克服困难，提高效率，都有很大的帮助。