

儿童生活 技能ABC

——情绪调节

主编 宋逸 赵骞



北京中医药大学出版社

儿童健康心理行为社区健康促进手册

儿童生活技能 ABC —— 情绪调节

主 编 宋 逸 赵 骞

北京大学医学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童生活技能 ABC. 情绪调节 / 宋逸, 赵骞主编. —
北京: 北京大学医学出版社, 2010.3

ISBN 978-7-81116-889-1

I. ①儿… II. ①宋…②赵… III. ①儿童—情绪—
自我控制 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018857 号

儿童生活技能 ABC ——情绪调节

主 编: 宋逸 赵骞

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumppress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 蔡 涓 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 2.5 字数: 55千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷 印数: 1—3000册

书 号: ISBN 978-7-81116-889-1

定 价: 25.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委会主任：吕一萍

编委会成员：（按姓氏拼音排序）

陈博文	首都儿科研究所
吕一萍	北京市卫生局
马 军	北京大学儿童青少年卫生研究所
潘勇平	北京市东城区中小学卫生保健所
宋 玫	北京市卫生局
滕树龙	北京市科学技术委员会
王旭彤	北京市科学技术委员会
肖 健	北京市科学技术委员会
赵 骞	首都儿科研究所

编写人员：（按姓氏拼音排序）

白 洁	北京市东城区东交民巷小学
常 虹	北京市东城区东交民巷小学
高爱钰	北京市东城区中小学卫生保健所
李 新	北京市东城区丁香胡同小学
李百惠	北京大学儿童青少年卫生研究所
刘京慧	北京市东城区丁香胡同小学
刘 佳	北京大学医学部
宋 逸	北京大学儿童青少年卫生研究所
石晓燕	北京市东城区中小学卫生保健所
肖 峰	首都儿科研究所
闫际乔	北京市一二五中学
岳欣欣	北京市一二五中学
张 晶	北京市东直门中学

序

我第一次听到“生活技能”这个词的时候，它还是个英文——life skill，直译过来就是“生活技能”四个字。很多人听到这个词的第一反应都是，噢，这是教我们怎么做饭的。也有人问我们，这是不是就是野外生存指导什么的？告诉大家怎么找水源，哪里有浆果，什么样的蘑菇不能吃，遇到野兽怎么办，我都会笑着回答，也是也不是。说“不是”是因为我们所说的“生活技能”指的人的心理社会能力；说“是”是因为我们所说的“生活技能”是一种积极行为的能力，是有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力。

日常生活中有各种需要我们是知道的，但是有什么挑战啊？还值得我们花时间来学习“生活技能”？尤其是现在值得我们学习的东西那么多，值得我们去体验的东西那么多，有挑战，有太多挑战。和朋友吵架了，该不该先伸出手说“我们和好吧”是挑战；校际篮球联赛的最后1分钟，我们还落后1分，现在的控球权在我手里，前方有防守，是直接投篮还是传给别人，是一种挑战；明天有一场重要的考试，我想好好休息，可却怎么也睡不着，也是挑战；学校和家里不让去网吧，可我老想上网玩游戏，我的成绩下降了，我很矛盾，怎么解决这个问题，更是一种挑战。挑战有很多种，怎么来应对它，用什么样的方法可以保持良好的心理状态，来完成挑战，就是“生活技能”所希望能够解决的。

生活技能具体包括五对十种能力，具体如下：

- 自我认识能力—同理能力
- 有效交流能力—人际关系能力
- 调节情绪能力—缓解压力能力
- 创造性思维能力—批判性思维能力
- 决策能力—解决问题能力

我们在每一本书中都会详细解释每一对能力，在书里有一些小案例以及解决的方法，它们不一定是最好的，它们只是提醒我们：所有的事情都可以有不同的处理方法和解决方法，不同的解决方法造成了不同的结果，这个结果可能是好的，也可能不那么好，但是在学习了“生活技能”之后，我们可以转换我们的思维方式，去思考和发现事物表象之后的本质是什么，让我们更好地去了解，什么是让我们发怒的真正原因？什么是我们压力的来源？我是个什么样的人？我会安慰别人吗？遇到问题，我应该怎么办？怎样成为受人欢迎的人？……处理这些问题的核心只有一个：那就是用积极的行为，保持良好的心理状态。在书中有小朋友们亲手画的图画，每个儿童都有双巧手，每个儿童都是天才。每天我们都会碰到各种各样的问题，有简单的、有复杂的，我们希望大家能用“生活技能”这个工具把自己的生活调整得更加精彩。

由衷感谢为本书编写提供大力支持的北京市东城区中小学卫生保健所、北京市丁香小学、北京市东交民巷小学、北京市东直门中学和北京市125中学的老师和同学们。

宋逸

2010年1月

目 录

调节情绪能力	1
什么是情绪?	3
情绪是由客观事物引起的	4
情绪的产生和产生什么样的情绪总是与个人需要 相联系的	6
情绪的作用	9
情绪能够影响我们的健康	9
名词解释: 积极情绪和消极情绪	10
情绪不仅影响我们的健康, 还会影响我们的 人际关系	11
情绪有时还会影响我们的命运	13
知识链接: 调节情绪能力	15
情绪控制的理性调节法 (Rational-Emotive Theory) ..	16
什么是非理性信念系统的特征呢?	16
小测试: 你有不合理的信念吗?	21
什么是 ABC 理论?	22
小活动: “想法”决定情绪	25
心理练习: 发掘自己的优势	31
调节情绪小窍门	34
1. 了解哪些情况会让你有消极情绪?	34
2. 你的消极情绪会让你做出什么样的行为?	35

3. 在不良情绪爆发之前做个深呼吸!	36
4. 用不冒犯他人的方式表达你的愤怒!	37
5. 控制情绪后对自己做个奖励!	37
未来的“我”写给自己的一封信	39
总结: 做快乐的自己	41
缓解压力能力	43
压力是什么?	46
1. 压力是那些让人感到紧张的事件或环境刺激	46
2. 压力是人体对外部刺激产生的一种生理和 心理的反应	47
3. 压力是个体与环境间不匹配而产生紧张的一个 主观能动的过程	48
压力的来源	49
小游戏: 压力的爆发	50
压力都是不好的吗?	53
知识链接: 缓解压力能力	54
缓解压力很重要	54
生气不是释放压力的好方式	56
过度压力会让人加速衰老	56
减压的七大法宝	57
1. 宣泄法	57
2. 放声大笑	58
3. 倾听音乐	58

4. 多想点美好的事情	59
5. 走路散步	60
6. 放慢呼吸	61
7. 轻松起床	61
案例分析:	62
1. 狮子和羚羊的故事	63
2. 道谦的故事	63
总结: 十招缓解考试压力	65
结 语	68



调节情绪能力

一天晚上，妈妈让贪玩的孩子睡觉，孩子不高兴地说：“如果这个世界只有白天没有夜晚该多好？我就能一直玩耍下去。”

妈妈微笑了。

他眨眨眼睛，接着说：“如果这个世界只有温暖没有严寒，只有鲜花没有落叶，只有成功没有失败该多好？”

妈妈想了想，回答道：“你真的觉得好吗？那你就再也看不到繁星满天，看不到雪花遍野，香山再没有红叶，而且……”妈妈停下了。

“而且怎么样？”孩子急急问道。

“而且，没有失败的对比，你又怎么知道成功的可贵呢？”妈妈说，“这个世界本来就是千姿百态的，只有一种树的树林一定不是森林，只有一种鱼的水塘一定不是海洋……”

“可是，妈妈，”孩子打断了妈妈的话：“可是你让我睡觉的话，我一点也不高兴！”

“是的，你不太高兴，”妈妈微笑，“在这个世界上，存在着两种完全相反的人，一种人生活在冬天，他们却很乐观，因为他们认为冬天已经来了，春天还会远吗？另一种人生活在春天，可他们却很悲观，因为他们总是认为花无百日红，春天总是要过去的，冬天迟早要来。你要当哪一种人呢？”

孩子想了想，说，“黑夜来了，黎明也不会太远，我睡觉完，明天又能去玩耍了。”孩子高兴地去睡了。



东直门中学初二（3）班杜怡雯

在这个故事里，孩子的“不高兴”是一种情绪，“高兴”也是一种情绪。你了解自己的情绪吗？你知道什么是情绪吗？

什么是情绪?

我们对于情绪其实一点也不陌生，每时每刻，我们都生活在某种情绪之中；不论何时何地，心情都会伴随我们一生。有人说，每个人眼中的世界都不相同，那是因为每个人看世界的角度和心情不同，世界看起来就不一样了。简单地说，情绪就是心情，是我们的“喜”、“怒”、“哀”、“乐”。或者说，它是我们情感的外在表达，我们喜欢某些事物，表现出来的情绪就是高兴、快乐；我们讨厌某些事物，表现出来的情绪可能就是愤怒、厌烦。总的来说，情绪和情感是客观事物是不是符合我们的需要与愿望、是不是符合我们的观点而让我们产生的心灵体验，简单地说，

情绪就是我们对事物的好恶倾向。

下面我们做一个活动，请你根据所给的情景描述一下你的感受。

1. 妈妈今天给我买了一双非常漂亮的鞋，我感到特别高兴。

2. 今天早上我迟到了，正好被班主任看见，我感到

3. 期中考试我考了第三名，我感到

4. 我们班的生活委员被高年级的同学欺负了，我感到

5. 我最喜欢的那支笔不小心丢了，我感到

6. 我去看了一场演唱会，我感到

你都写了些什么？是高兴、着急、气愤、懊恼，还是生气、失望、愉快、郁闷……你一定发现自己对上面说的这些事物有不同的感受吧？这些不同的感受都是情绪！那么，情绪到底是怎么产生的呢？



125 中学初一（1）班张敏

情绪是由客观事物引起的

我国著名的唐代诗人李白，他的诗浪漫优美，有很多都涉及不同情绪的表达，“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人^①”反映的是他接到唐玄宗召他入京的诏书后欢庆得意

①出自《南陵别儿童入京》。蓬蒿人：草野间人，指未仕，没有当官的人。这里也指胸无大志的庸人。蓬和蒿都是野生杂草。“我辈岂是蓬蒿人”的意思就是我岂是平凡之人。全诗为：“白酒新熟山中归，黄鸡啄黍秋正肥。呼童烹鸡酌白酒，儿女嬉笑牵人衣。高歌取醉欲自慰，起舞落日争光辉。游说万乘苦不早，著鞭跨马涉远道。会稽愚妇轻买臣，余亦辞家西入秦。仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人。”

的情绪；“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人^②。”反映的是他从孤独郁闷到自我排解后洒脱忘忧之间情绪的转换；“平生不下泪，于此泣无穷^③”反映的是他因“安史之乱”被定“附逆”之罪在流放途中的伤心之



东直门中学初二(4)班周璐

②出自《月下独酌》。独酌：酌，饮酒。指独自饮酒。三人：指月亮、作者以及作者的影子。全诗为：“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。月既不解饮，影徒随我身。暂伴月将影，行乐须及春。我歌月徘徊，我舞影零乱。醒时相交欢，醉后各分散。永结无情游，相期邈云汉。”

③出自《江夏别宋之悌》。下：作动词，指流下。全诗为：“楚水清若空，遥将碧海通。人分千里外，兴在一杯中。谷鸟吟晴日，江猿啸晚风。平生不下泪，于此泣无穷。”

情：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”^④反映的是他在流放途中突逢大赦重获自由时欢畅喜悦的心情。从他的诗歌里我们能知道，他的高兴得意是因为得到了唐玄宗的诏书，他的伤心难过是因为获罪被流放，这么看来，人的情绪不是无缘无故地产生的，它是由一定的事物引起的。在这里，“一定的事物”，也就是“客观事物”，可以是物品、事件，也可以是人们的言论，比如得到了一直想要的玩具（物品），或上学迟到了、考试考得很好（事件），或者是老师的表扬/批评（言论）都能够让我们产生这样或者那样的情绪。那么是不是所有的客观事物都能使人产生情绪呢？回答是否定的。

情绪的产生和产生什么样的情绪总是与个人需要相联系的

一个刚满月的婴儿哭闹不停，喂他/她牛奶也不吃，尿布也还是干干的，他/她怎么了？当妈妈把他/她抱起来的时候，奇妙的事情发生了，这个婴儿立即不哭了，心满意足地依偎在妈妈的怀里。哦，原来他/她想要妈妈的怀抱，他/她的愿望被满足了。当一个人的需要愿望得到满足的

^④ 出自《早发白帝城》。辞：告辞，离开。全诗为：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”

时候，会产生高兴、惊喜、激动等感受，这是积极、肯定的情绪；当一个人的需要愿望得不到满足时，则会产生失望、生气、悲伤等感受，这是消极、否定的情绪。如果客观事物与人的内心需要无关，脱离了人的心理活动，则情绪也就无从谈起了。比如，一个球迷，非常热爱足球，中国队入围世界杯比赛的直播他一定会去看，看完之后还会找人一同分享、一同感慨，甚至有人还会写文章发表自己的意见。但是，对于非球迷，很多人甚至都不知道有这么一回事，即使告诉了他/她，他/她对此也没有太大的情绪表现。所以，情绪的产生和产生什么样的情绪总是与个人需要相联系的，人的需要不同，产生的情绪反映不同。另外，从人们的情绪反映上，我们还可以观察到他对外界的态度。比如，同样是期中考试得了第三名，你高兴，说明你对自己的考试成绩是肯定的，愿意接受这个成绩；要是你不但不高兴，反而很郁闷，心情很不好，这说明你对自己的要求非常高，觉得自己本来能够得到比这个更好的成绩，这个成绩不符合你的心理预期。这样的心理活动都是通过情绪表现出来，所以说情绪是心理活动的重要表现，它产生于人的内心，反映了人的需要是否得到满足。



东直门中学初二（4）班曾炜

知道了“情绪”是什么，你可能会说，我们虽然天天都会与“情绪”为伴，但很多时候都感受不到它的存在，它很重要吗？它在我们的生活中扮演着什么角色呢？我的回答是，它真的很重要！有人说，一个人的情绪决定了他/她的心态，他/她的心态决定了他/她的思维方式，而他/她的心态与思维方式，决定着他/她是否能成功。千万别小看了情绪，某时某刻某地的某种情绪，可能就影响了我们的一个决定，而这个决定有可能就影响了我们的一生。下面我们来看看，“情绪”都有什么作用吧！