



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛书

情绪心理养生

奇幻霓虹

Qi Huan Ni Hong

心灵之旅 心灵绿岛

心灵解读 心灵感悟

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CO

当代青少年心理养生系列

B842.6
58

奇幻霓虹

Di Huan Ni Hong

心灵

心灵

心灵

心灵

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理养生/商希臣主编.-延吉:延边大学出版社,2006.6
(当代青少年心理养生系列丛书;6)

ISBN 7-5634-2225-0

I. 情… II. 商… III. 青少年-情绪心理学 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061452 号

情绪心理养生

责编:李宝珠

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市延边大学院内)
北京一鑫印务责任有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:56 印数:1—2500

版次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2225-0/R.74

定价:220.00 元/套



目 录

一、透视情绪

1. 花期与雨季
——青少年情绪扫描
2. 在你的笑容背后
——情绪的产生
3. 心灵的“指针”
——情绪的作用
4. “财富”与“枷锁”
——情绪的影响
5. “健康新概念，心情是关键”
——情绪与健康
6. 天地之间有杆秤
——情绪健康自测

二、告别忧愁

1. 穿黑衣的女孩

1

1

5

8

12

17

21

27



- 沮 丧
2. “我叫不紧张”
 - 紧 张
3. 没意思，真的没意思
 - 空 虚
4. “无可救药”的中学生
 - 消 沉
5. 不该发生的故事
 - 自 尊
6. “拔苗”怎能“助长”
 - 急 躁
7. 究竟谁之过
 - 内 疚
8. “爱情鸟”飞走之后
 - 冷 漠
9. 可怕的对视
 - 恐 惧
10. 不生气的秘密
 - 愤 怒
11. 愿你做个聪明人
 - 嫉 妒
12. 善待别人，就是善待自己
 - 敌 对
13. 女孩，你为什么生气
 - 软 弱

27

31

35

39

43

47

51

55

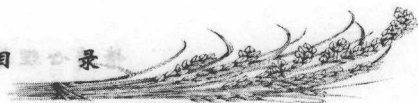
59

63

67

70

73



14. 远方的呼唤

——孤独（一）

77

15. 敞开心怀天地宽

——孤独（二）

82

16. 放下包袱，轻装前进

——自卑（一）

85

17. 走向成功的踏板

——自卑（二）

90

三、挑战烦恼

94

1. 少年初识愁滋味

——不良情绪认识及调节（一）

94

2. “小山雀”的快乐秘方

——不良情绪的认识及调节（二）

98

3. “情感秋千”莫急荡

——喜怒无常

102

4. 孤雁“难”飞

——情绪低落

106

5. 复读女孩的困惑

——心绪不宁

109

6. 不累的“绝招”

——心理疲劳

113

7. 伤痕，生活的勋章

——挫折感

118

8. “炮筒子”灭火



——爱发脾气

9. 知足常乐

——追求完善

10. “丑小鸭”不必愁

——体貌烦恼（一）

11. “校花”的烦恼

——体貌烦恼（二）

12. 掌握住自己的“度”

——考试焦虑

13. 放松绷紧的神经

——考前情绪调整

14. 不以成败论英雄

——落榜后情绪调整

15. 又一种“消化不良”

——信息忧虑

16. 寝室失窃之后

——与朋友的争吵

17. 社会更是一本大书

——克服书呆子气

18. 不该凋谢的青春之花

——刺激的选择与接受

四、欢乐有约

1. 老医生的“秘方”

——笑的功效

122

126

130

134

138

142

146

150

153

157

161

165

165



目

录

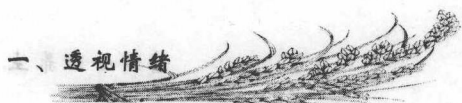


2. 大学生与民工	
——快乐之源	168
3. 情绪的消毒剂	
——幽默感	172
4. “淑女”难当	
——情绪宣泄	175
5. 不只是傻人有傻福	
——情绪智商 (EQ) 的内涵	179
6. 莫做激情的奴仆	
——情绪的自我管理	183
7. 糖果的诱惑	
——控制冲动	187
8. 会说话的眼睛	
——识别他人情绪	191
9. 微笑的力量	
——影响他人情绪	195

Xi Xi Qiang Sheng



一、透视情绪



一、透视情绪

走近青春，走近青少年缤纷的情绪世界，你仿佛看到一块复杂难解的魔方，让你猜不透，解不开，六面体上的每个平面中，都嵌满了五颜六色的情绪方块，充满了喜怒哀乐。

*

1. 花期与雨季

*

*

*

*

*

——青少年情绪扫描

刚上初中，贾珍就发生了很大的变化，变得妈妈都有点不认识她了。

她不像以前那样活泼外向了，有的时候，她好像郁郁寡欢，心事重重。小的时候，不论学校里发生了什么，贾珍总是



像“实况录像”似的在家里把学校里发生的事重演一遍。吃饭的时候，爸爸妈妈就听她不停地说呀说呀，连插话的机会都没有。可现在，贾珍不在饭桌上讲学校的事了，即使有时妈妈问起来，她也只是敷衍几句，爱理不理的样子。吃完饭，就把自己锁在她的小屋子里，在一个小本子上写啊写的，那个本子可是她的宝贝，贾珍还特意买了一把小锁把它锁在自己的抽屉内，爸爸和妈妈是难得一见的，有时写着写着，还会莫名其妙的流出几滴眼泪；有时又什么也不做，就那么望着窗外呆一下午。别看贾珍在家里的话越来越少，和朋友在一起的时候可不是这样，有一次妈妈在下班的路上看到她和几个要好的“姐妹”在一起，那眉飞色舞的样子在家里绝对是难得一见的……

贾珍的妈妈真的读不懂女儿，她这是怎么了？

其实，贾珍的变化并没有什么值得大惊小怪的，和千万个少男少女一样，贾珍的变化只是这个年纪的青少年情绪特征的正常体现。青春时代，常常被称之为一生中的黄金季节，似乎这个时期充满愉快和幸福。但孰不知，对青年人自己而言，却是在躁动和不安中度过的。也许正是这一时期，才第一次尝到了痛苦的滋味，知道了寂寞与孤独，体会到了忧虑和不安，懂得了什么是苦闷和忧郁。青春时代，是多姿多彩的花期，也是多风多雨的季节。

在花期和雨季中，青少年的情绪也和其它心理特征那样，在成长着、发展着。虽然他们的情绪状态没有成人那样稳定和宁静，但在发展的同时也显现出独特的魅力和风采。

(1) 青少年的情绪具有不稳定的特点，经常波动。他们的情绪世界，早已不再是风平浪静的港湾，面对的是汹涌澎湃的大海，而他们自己，则像是一叶小小的扁舟，在情绪的海洋中



一、透视情绪



航行，在波峰和波谷之间寻找着新的平衡。虽然此时的青少年已经有了驾驭自己的能力，但情绪的浪潮依然时起时落，高兴时欢呼雀跃，甚至唯我独尊，失败时则苦闷异常，悲观失望。有时为一点小事，或者激动，显得振奋、热情；或者动怒、怄气，与人争吵；有时又会转向反面，变得泄气、绝望。就这样，他们的情绪常常从一个极端走向另一个极端。

(2) 情绪强烈，很容易动感情，常常被一些小事感动而引起强烈情绪反应。有的人因为看一场足球比赛而激动，高兴得手舞足蹈，忘乎所以；有的人因为一个眼神而动怒直至大打出手；有的人因为书中的某句话而忧愁感伤，默默泪流……心理学的研究表明，11~13岁的女孩和13~15岁的男孩的情感，最容易受刺激的影响，而且反应强烈。

随着情绪体验的产生，情绪内容的丰富，青少年的情绪也出现复杂化的特点，其表现为：一方面，情绪的延续性增加了，不再出现破涕而笑的现象，在一段时间内，或是欢乐愉快，或是安乐宁静，或是抑郁低沉。另一方面，情绪也带上了文饰的、内隐的、曲折的性质，面部表情不再是内心世界的显示器。比如，有的人对某件事本来感到厌烦，但出于某种原因，也表现出不在意，甚至非常热心；对一个人明明有好感，愿意接近，却由于自尊心或其它原因，会有意表现出冷漠的态度。

总之，青少年的情绪世界是复杂多变、丰富多彩的，有时如变幻莫测的大海，高兴时，会把你推上湍急的浪尖；忧愁时，会把你甩向急流中的波底。有时又如一块复杂难解的魔方，让你猜不透，解不开，六面体上的每个平面中，都嵌满了五颜六色的情绪方块，充满了喜怒哀乐。



人不会没有情绪，就如同人不会没有影子一样。人们有苦和乐、悲和哀、爱和恨，生活才有波澜，才丰富多彩。正是有这些情绪状态的存在，我们才不至于对什么都无动于衷、麻木不仁。生活本身并不平衡，人们总是处在荣辱得失的氛围中，你只要生活在这个世界上，经心也罢，不经心也罢，愿意也罢，不愿意也罢，荣辱得失将时刻陪伴着你，情绪也将随之产生，终将使你总是自觉不自觉地笼罩在各种情绪状态之下。

由此可见，我们的情绪，始终都存在于我们的生活中，影响着我们的学习和活动的效率。可是，你知道以下问题的答案吗？

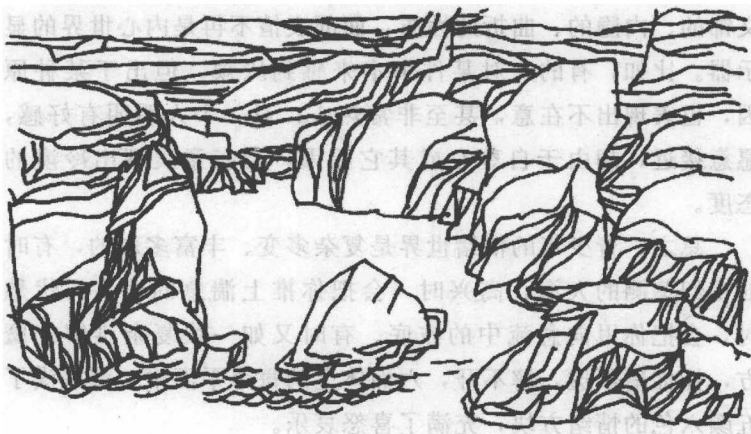
“你知道情绪的过程和意义吗？”

“你知道如何调节和控制我们的不良情绪吗？”

“你知道如何培养好情绪，过一种天天快乐的生活吗？”

.....

本书的目的就是试着为青少年朋友提供以上问题的答案，使大家顺利地度过花期，走过雨季。





一、透视情绪



情绪如水波，有时“风乍起，吹皱一池春水”，有时则“惊涛拍岸，卷起千堆雪”。

*

* 2. 在你的笑容背后

*

*

*

*

*

*

——情绪的产生

曹雪芹的传世之作《红楼梦》中曾淋漓尽致地描写了各种笑的情形与姿态：

贾母这边说声“请”，刘姥姥便站起身来，高声说道：“老刘，老刘，食量大如牛，吃个老母猪，不抬头！”自己却鼓着腮帮子不语。众人先还发怔，后来一听，上上下下都哈哈大笑起来。湘云撑不住，一口茶都喷了出来。林黛玉笑岔了气，伏着桌子只叫“哎哟！”。宝玉滚到贾母怀里，贾母笑的接着宝玉叫

Jin Si Zhang Sheng



“心肝”。王夫人笑着用手指着凤姐儿，却说不出话来。薛姨妈也撑不住，口里的茶喷了探春一裙子。探春手里的茶碗都合在迎春身上。惜春离了座位，拉着他的奶母，叫“揉一揉肠子”。地下无一个不弯腰屈背，也有躲出去蹲着笑去的，也有忍着笑上来替他姐妹换衣裳的。独有凤姐、鸳鸯二人撑着，还只管让刘姥姥。

曹雪芹在这一段文字中，生动地描绘了人在笑时的各种体态表现。人除了有体态表情外，还有面部表情和声调表情两种形式。面部表情是由眼睛、嘴唇、眼睑和眉毛依不同位置组合决定的。如高兴时嘴角后伸、上唇提升、两眼闪光，即笑容满面；而愁苦时则眉毛紧皱、眼睑下垂、头部低垂，呼吸缓慢微弱并不时发出叹息声。声调表情是由语言的音调、音量、节奏等传递的。如悲哀时音调低、言语缓慢、语音高低差别大，愤怒时声大音高且有颤抖等。

其实，人千姿百态的表情却又是复杂多变的内在情绪体验的外部表现。人类究竟有多少种不同的情绪，恐怕谁也说不清楚，但在今天，心理学家更倾向于按情绪的强度和稳定性的不同，将其划分为三种形式：心境、热情、激情，我们的心情为什么时而像平湖秋月那样安静明澈，时而像江河那样奔腾澎湃，时而又像暴风骤雨那样猛烈异常？原来这就是我们情绪存在的三种不同状态。情绪按复杂性则可分为简单情绪和复杂情绪，如快乐、悲哀和恐惧，是人们最基本的原始情绪状态；而爱和恨则是复杂的情绪，爱包含着柔情和快乐的成分，恨包含着愤怒、厌恶、惧怕等成分。情绪按性质不同，又可分为肯定情绪和否定情绪……



一、透视情绪



喜、怒、哀、乐，构成了我们生活中的七彩画卷。好强、真诚、焦躁、多情、羞涩，情窦初开的季节里，忽然增加了这么多新的情绪感受，让你激动，也让你烦恼。那么，你是否知道，在我们哭哭笑笑的表情背后，情绪是如何产生的呢？

情绪源自于人的认知经验。

美国心理学家沙赫特和辛格认为，认识在情绪产生中起决定作用。他们选择了两组大学生进行实验，首先为他们注射能产生情绪反应的肾上腺素，但告诉他们注射的是维生素，想研究维生素对视力的影响。随着将一组学生置于能引起快乐反应的情境中，另一组学生则置于愤怒反应的情境中。结果发现，那些处于快乐情境的人认为自己的情绪是快乐的，而处于愤怒情境中的人则认为其情绪是愤怒的。因为两组学生注射了相同的肾上腺素，所以生理上应产生相似的反应。但实际两组学生的情绪感受明显不同，因此可以认为是认识不同所带来的结果，即情绪的产生源自于人的认知经验。

情绪源自于人对客观事物的评价。

你还记得姜昆的相声“虎口遐想”吗？星期日一青工到动物园看老虎，不小心掉入虎池。面对近在眼前的老虎，他再也没有了远处观赏时的悠闲与愉快，也没有了拨开人群仔细观看的渴望。在特殊的条件下，他全没了观赏的兴致，唯恐避之不及，剩下的只有恐惧了。为什么会有这样截然不同的变化呢？这就是因为人对老虎的认识发生了变化。跌入虎池后，老虎不再是供人观赏的动物，而成了吃人的野兽，这种对老虎评价的改变，则产生出了前后各异的情绪。所以说，情绪源自于人对客观事物的评价。



人们常说，眼睛是心灵之窗。可是，能映衬出多姿多彩的心理活动的，不仅仅是眼睛。

*
*
*
*
*

3. 心灵的“指针”

——情绪的作用

某中学高二班主任张老师是一位责任心很强，十分善于做学生思想工作的老师。他在工作之余，自学了青少年心理学和心理咨询学。在工作中，他利用所学的心理学知识，针对青少年心理活动的特点，积极做好学生们的心理保健工作，受到领导的赞扬和广大同学的欢迎。前不久，在一次经验交流会上，他介绍了自己做好心理健康的一个“诀窍”。

他介绍说，“要关注处于青春期中学生同学的情绪活动，情绪是学生内心世界的“窗口”，是反映心理健康状态灵敏的



一、透视情绪



指针。个人行为、心理上的问题多数是表现为情绪不良适应。”他还指出，对于情绪的重要意义，至今许多人尚认识不足，他们把情绪活动仅仅看作是一种因外部条件所引起的、偶然的感情变化，一种无关紧要的、暂时的精神状态，听其自然，很少进行有意识的控制和调节。结果，积极的、健康的情绪得不到很好的保护，消极的、不良情绪也得不到及时的排解，从而使他们常常受到不良情绪的压抑和伤害。

情绪是人类一种心理现象，是人类对于周围各种物体和现象的一种内心感受。它是人们对于环境和条件，对于工作、学习和生活，对于他们的行为的一种情感体验。人生在世，总要和现实事物发生各种各样的联系，现实事物对人总是具有这样或那样的意义，人对这些事物所抱的态度也总是以带有各种特殊色彩的体验形式表达出来，如高兴、欢乐、愤怒、悲哀、忧愁、不安、苦恼、恐惧、羞耻、紧张、惊异等等。这就是人们通常所说的情绪。

情绪是观察一个人对于某人或某事真实情感的窗口。俗话说：“眼能传神”，我们爱把眼睛比作心灵的窗户。其实，情绪变化不仅在眼神上，而且在各方面都能灵敏地反映出一个人内心的真实情感。由于种种原因，有的人会不肯明确说出自己对某人或某事的态度，或者嘴上说的和内心想的并不一致，甚至完全相反。因此，单纯听一个人口头表白，常常无法准确判断这个人的真实情感。但是情绪就不一样，因为情绪活动能够自动地把人们对于外在世界的印象和体验反映出来。如果某人或某事符合自己的希望和兴趣，就会产生愉快、欢悦和高兴的情绪。反之，则会产生失望、愤怒、沮丧的情绪。虽然，善于自持的人能够在一定程度上控制情绪的外露，但是，情绪的反应

Ji Ji Zhang Sheng