

♥ 21 世纪心理学文库 ♥

写给多思多梦的 **你**

青少年心理咨询系列



七
彩
迷
宫

情绪心理咨询



主编 ● 刘晓明
陈宏 王丽荣

27

七彩迷宫

——情绪心理咨询



黑龙江人民出版社

总体策划:张元荣 张明晖

责任编辑:张元荣

封面设计:李梅

七 彩 迷 宫

——情绪心理咨询

陈宏 王丽荣 迟毓凯 编著

黑龙江人民出版社出版、发行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 1/2·插页 2

字数:110千字

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-207-04155-1/B·120 定价:9.50元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

目 录

一、透视情绪

1	1. 花期与雨季 ——青少年情绪扫描
5	2. 在你的笑容背后 ——情绪的产生
8	3. 心灵的“指针” ——情绪的作用
12	4. “财富”与“枷锁”12 ——情绪的影响
18	5. “健康新概念,心情是关键” ——情绪与健康

目 录

目 录

—

- | | |
|----|------------------------|
| 22 | 6. 天地之间有杆秤
——情绪健康自测 |
|----|------------------------|

二、告别忧愁

- | | |
|----|-----------------------|
| 28 | 1. 穿黑衣的女孩
——沮丧 |
| 32 | 2. “我叫不紧张”
——紧张 |
| 36 | 3. 没意思,真的没意思
——空虚 |
| 40 | 4. “无可救药”的中学生
——消沉 |
| 43 | 5. 不该发生的故事
——自尊 |
| 47 | 6. “拔苗”怎能“助长”
——急躁 |
| 52 | 7. 究竟谁之过
——内疚 |
| 56 | 8. “爱情鸟”飞走之后
——冷漠 |
| 60 | 9. 可怕的对视
——恐惧 |

- 64 | 10. 不生气的神秘
| ——愤怒
- 67 | 11. 愿你做个聪明人
| ——嫉妒
- 71 | 12. 善待别人,就是善待自己
| ——敌对
- 74 | 13. 女孩,你为什么生气
| ——软弱
- 78 | 14. 远方的呼唤
| ——孤独(一)
- 82 | 15. 敞开心怀天地宽
| ——孤独(二)
- 86 | 16. 放下包袱,轻装前进
| ——自卑(一)
- 91 | 17. 走向成功的踏板
| ——自卑(二)

三、挑战烦恼

- 96 | 1. 少年初识愁滋味
| ——不良情绪的认识与调节(一)

※※※

目

录

三

- 100 2.“小山雀”的快乐秘方
——不良情绪的认识与调节(二)
- 104 3.“情感秋千”莫急荡
——喜怒无常
- 108 4.孤雁“难”飞
——情绪低落
- 111 5.复读女孩的困惑
——心绪不安
- 115 6.不累的“绝招”
——心理疲劳
- 120 7.伤痕,生活的勋章
——挫折感
- 123 8.“炮筒子”灭火
——爱发脾气
- 127 9.知足常乐
——追求完善
- 131 10.“丑小鸭”不兴愁
——体貌烦恼(一)
- 135 11.“校花”的烦恼
——体貌烦恼(二)

- 139 12. 掌握自己的“度”
——考试焦虑
- 143 13. 放松绷紧的神经
——考前情绪调整
- 147 14. 不以成败论英雄
——落榜后情绪调整
- 152 15. 又一种“消化不良”
——信息忧虑
- 155 16. 寝室失窃之后
——与朋友的争吵
- 159 17. 社会更是一本大书
——克服书呆子气
- 163 18. 不该凋谢的青春之花
——刺激的选择与接受

四、欢乐有约

- 167 1. 老医生的“秘方”
——笑的功效
- 170 2. 大学生与民工
——快乐之源

- 174 3. 情绪的消毒剂
——幽默感
- 177 4. “淑女”难当
——情绪渲泄
- 181 5. 不只是傻人有傻福
——情绪智商(EQ)的内涵
- 185 6. 莫做激情的奴仆
——情绪的自我管理
- 189 7. 糖果的诱惑
——控制冲动
- 193 8. 会说话的眼睛
——识别他人情绪
- 197 9. 微笑的力量
——影响他人情绪

“你知道如何培训好情绪,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。

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来。湘云掌不住,一口茶都喷了出来。林黛玉笑岔了气,伏着桌子只叫“嗝哟!”。宝玉滚到贾母怀里,贾母笑的搂着宝玉叫“心肝”。王夫人笑着用手指着凤姐儿,却说不出话来。薛姨妈也掌不住,

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……

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,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,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,十分善于做学生的思想工作的老师。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,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项“诀窍”。