

青少年心理自助丛书

青少年 情绪管理 指南

[美]Jean Ford 著 李大玲 译

◎了解情绪 ◎控制情绪 ◎改变情绪



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

青少年心理自助丛书

青少年情绪管理指南

**Surviving the Roller Coaster: A Teen's
Guide to Coping with Moods**

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Jean Ford: Surviving the Roller Coaster: A Teen's Guide to Coping with Moods
Copyright ©2005 Mason Crest Publishers
Chinese simplified edition is published by arrangement with Mason Crest Publishers
All rights reserved

本书简体中文版由 Mason Crest Publishers 授权电子工业出版社。专有出版权受法律保护。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-7632

图书在版编目(CIP)数据

青少年情绪管理指南 / (美) 福特 (Ford, J.) 著; 李大玲译. —北京: 电子工业出版社, 2011.1

(青少年心理自助丛书)

书名原文: Surviving the Roller Coaster: A Teen's Guide to Coping with Moods
ISBN 978-7-121-12709-0

I. ①青... II. ①福... ②李... III. ①情绪—自我控制—青少年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259398 号

策划编辑: 刘 荣

责任编辑: 徐 萍

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1 230 1/32 印张: 4.375 字数: 72 千字

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

你不再是个孩子了。照镜子的时候，你或许会发现镜中的那个人已焕然一新——更健康，更高大，充满童稚的脸也日渐成熟。然而，你内心经历的种种变化要比你在镜中看到的自己外在的变化大得多。你的情感在变，你的观念在变，甚至你的思维方式也在变。你的朋友对你来说也许比以前显得更为重要，你也不再希望父母什么事都替你拿主意。你可能会询问更多的问题，提出更多的疑惑，会向你身边的人提出更多不同的意见。在努力找寻真实自我的时候，你或许会尝试以一种新的姿态示人——新的着装、新的发型及新的说话方式。在生理方面，你的第二性征发育也日渐成熟，这也会给你带来一系列全新的感觉。你会变得时而情绪激动，时而内心困惑，时而焦虑不安。此时，辨明对错对你来说简直不可想象。

青春期的成长和发育是多层次的，因为它涉及生命的每一个方面。所有这一切来得如此迅速，让人既迷茫又苦恼。然而，这是生命必须经历的一个阶段。你身边的每一个成人

都成功地走过了青春期——你也会的！

那么，到底什么是青春期呢？根据美国传统词典（American Heritage Dictionary）里的解释，青春期被定义为“从青春发育期到成熟期的一段生理与心理的成长阶段”。可对于这句话，我们应该怎么去理解呢？

本质上，青春期是我们生命中由成年期的责任代替儿童期的需求的一段时期。心理学家埃里克·埃里克森（Erik Erikson）认为，在这段时期内我们要经历独立分离与个体化发展两大变化。也就是说，你逐渐与父母分离，成为一个独立的个体；在这段时期内，你开始自己做决定，变得更独立，而且不再像以前那样过多地依赖家庭成员。

在生物学上，医学专家把处于青春期的生理变化称为“生物模式”。他们把青春期定义为“在激素作用下的性成熟的过程和身体快速成长的阶段”，在青春期阶段，身体的成长速度仅次于婴儿期。这种由儿童向成人转变的生理变化会受到社会规范和社会压力的影响，同时，儿童生理上的变化也会让身边的人对你产生新的期待。这就是青春期如此特别、如此富有挑战性的原因了。

在北美，作为一个青少年既让人感到无比兴奋，又让人备感压力。对于那些经常与青少年打交道的人来说，不管是养育他们，还是教导他们，抑或仅为他们提供服务，与青少年相处也是一大挑战。社会与媒体上到处充斥着关于青少年该如何守

规矩、如何自我定位的信息，这些海量信息让青少年们不知所措。“我正常吗？”和“我该怎么办？”是经常缠绕青少年的两大问题。他们面临各方面的抉择，诸如该如何爱护自己的身体，要不要吸毒或喝酒，或者该不该有性行为，等等。

本套丛书就青少年的健康问题为青少年、家长、老师和其他服务于青少年的工作者提供翔实的信息，并提出帮助青少年健康成长的方法。本套丛书所涉及的话题主要包括压力应对、情绪管理、健康成长等方面。本套丛书内容丰富，案例精彩，可供青少年和关心他们的父母和老师共同阅读。

萨拉·福曼博士

(Dr. Sara Forman)

目 录

第 1 章 “情绪过山车”——情绪产生的生理机制.....	1
第 2 章 恐惧与焦虑	18
第 3 章 愤怒与挫败感	39
第 4 章 羡慕与嫉妒	60
第 5 章 压力与悲伤	82
第 6 章 心理疾病控制方法	103
补充阅读	129

第 1 章

“情绪过山车”

——情绪产生的生理机制

本章内容梗概：

情绪状态由满足转变为激怒、由愤慨转变为绝望、由欣慰转变为沮丧，这样的情况在一瞬间形成对大多数青少年来说并不陌生。这种情绪在瞬间发生戏剧性变化的现象，称为“情绪过山车”现象。这实际上是一种情绪波动现象。

本章主要介绍情绪产生的生理机制，并分析情绪波动的主要诱因，即脑部的化学反应和生活的变化。每种情绪的背后都隐藏着思维观念，因此改变思维观念是改变情绪的关键。

关键词：

情绪过山车 情绪波动 情绪雷达

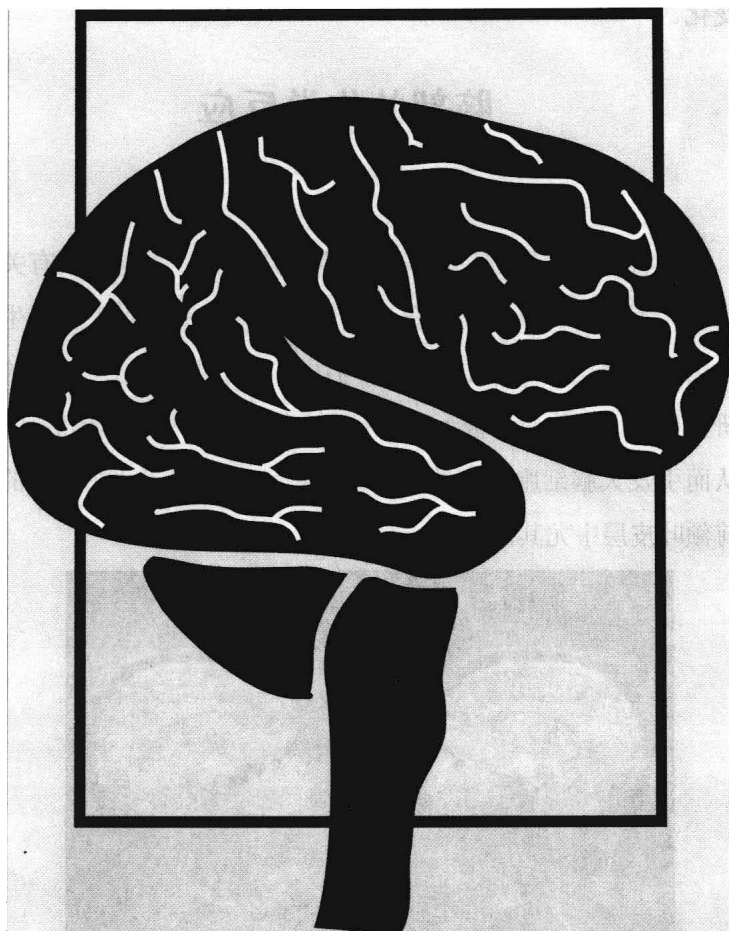
亲爱的戴尔瑞：

这些天，我都快不认识自己了。我不是对着某人嚷嚷，就是一个人可怜兮兮地蜷缩成一团。前一分钟我还在大喊大叫，后一分钟我又会放声大哭。这几天，我几乎就没开心过，即使高兴过一阵子，之后也是又傻又呆！我这是怎么了？

詹尼

你是不是也曾有过与詹尼一样的感觉呢？她这样并没有什么不对劲，不过，在短短的几分钟内情绪由狂躁变为忧伤会让你觉得她快失控了。其实，大部分青少年都会经历这种在情绪上产生的戏剧性变化。这种变化是正常的、预料之中的，所以没什么大不了的。这种变化就叫“情绪波动”。

什么是情绪波动呢？简单地说，情绪波动就是情绪状态的快速改变。它可以来得毫无征兆，能从一点迅速地转换到另一点。情绪状态可由满足转变为愤怒，由愤怒转变为绝望，或者由欣慰转变为沮丧，这些转变在一瞬间完成对于青少年来说是常有的事。因此，如果你正在经历类似的情绪波动，记住这一点：并不是只有你会这样。

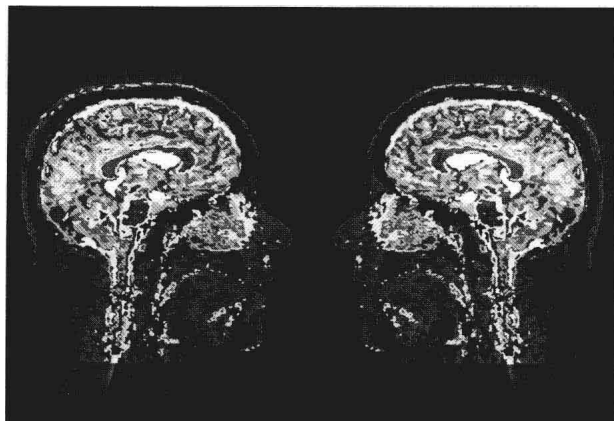


是什么导致这样的情绪变化呢？诱因很多，但对于大多数青少年来说，主要原因有两个：脑部的化学反应和生活的变化。

脑部的化学反应



在青春期，促进生理发育的青春期激素——与女孩有关的雌激素和孕激素及与男孩有关的睾丸酮——会对大脑产生作用。《新科学家》杂志和《脑与认知》期刊均报道：最新的研究显示，这些激素极大地增强了大脑神经末梢之间的联系，从而引发大脑细胞过度的活动。这种大脑细胞活动在大脑的前额叶皮层中尤其活跃。



大脑细胞活动影响我们的情绪变化和人际关系。

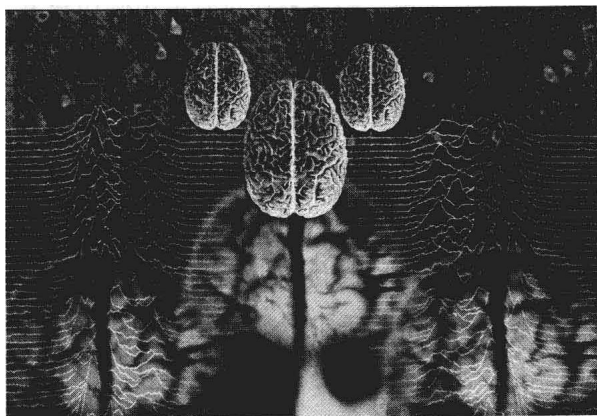
大脑前额叶皮层细胞活动状况可以用来评估人们在人际交往中的自制能力，以及这种自制能力对他们的社会交往行为产生的重大影响。因此，大脑前额叶皮层细胞活动状况也影响着我们的情绪。那么，它是如何影响我们情绪的呢？大脑的神经活动在青春期会变得非常活跃，也会导致青少年很难正确处理从外界输入的大量信息。大脑的这种功能上的紊乱经常导致青少年在社交场合感到困惑、焦躁、不知所措，甚至得出错误的认识。

在青春期，大脑皮层细胞会进行自我修复的观点已被广泛接受，但要确切解释大脑皮层细胞是如何进行自我修复的还需要进行更多的研究。然而，所有处于青春期的青少年会经历起伏不定的情绪波动，这一事实是毫无争议的。

这到底是为什么呢？科学界还没有给出确切答案。一些研究人员认为，青春期激素不会影响情绪。也有一些研究人员认为，青春期激素会对青少年的情绪产生重大影响。不管怎样，他们都在这点上达成一致：处于青春期的青少年，他们的大脑正在发育，并且大脑的细胞活动会导致情绪变化。现在我们只要知道，情绪起伏变大、感情剧烈爆发和突然的情绪波动是青春期不可或缺的一部分，这就足够了。

“情绪雷达”

科学家进行了一组关于情绪分辨能力的试验。其中，有 300 个 10 岁至 22 岁的青少年参加了这场关于情绪分辨能力的测试。他们被要求通过对图片和文字的识别来判断其存在的不同的情绪状况。研究人员发现，11 岁左右的人判断与识别图片和文字的速度比正常速度慢 20%，随后逐年提升，18 岁时恢复到正常速度。这说明青少年的“情绪雷达”在 11 岁左右停止运转，一直要到 18 岁才重新进入充分运行的状态。



大脑在青春期进行重要的生长发育，这些发育会影响情绪变化。

生活的变化



亲爱的戴尔瑞：

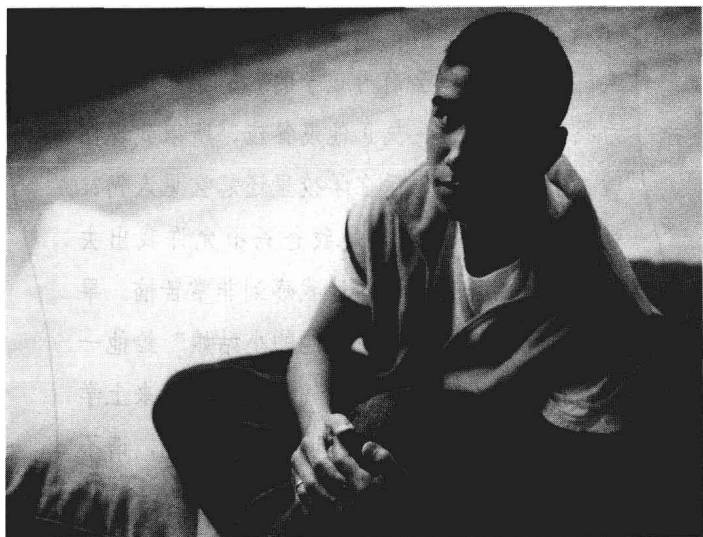
我太郁闷了！爸爸总是把我当小孩子看待。今天早上，当我问爸爸我是不是可以去参加杰罗姆的聚会时，他难看的脸色你真该看。唉！聚会上肯定会有男孩子的嘛！不知道他认为我会干些什么，反正他没答应，所以我现在就去不了了。我以后在学校里还怎么见人啊？难道要我告诉他们，是我爸爸不允许我出去吗？有时候爸爸的制约让我感到非常苦恼。早上他甚至还好意思期待“他的小姑娘”给他一个拥抱。我没理他，而是气冲冲地跑出来上学去了。这就是我现在的处境。写得太乱，请不要介意。

爱丽丝

从上面的信中可知，爱丽丝郁闷的原因在于她的爸爸不同意她去参加杰罗姆的聚会，爸爸对她的制约让她感到非常

苦恼。生活上的变化导致了她情绪上的变化。

处于青春期的青少年，发生改变的不只是青少年的身体，还有他们的生活。他们的思维方式（大脑处理信息的方式）和与他人交往的方式在青春期时都会发生巨大变化。对于大多数青少年而言，无论在家里还是在学校，都要面临这些变化，同时改变自己的责任意识。他们与家庭成员之间的关系开始随之调整，与朋友的关系也变得更加复杂。



处于青春期的青少年发生改变的不只是他们的身体，还有他们的生活。

这些变化看起来似乎不太合理，但确实存在。这些变化同时给青少年带来前所未有的压力，而应对这些压力所需在认知能力和情感上做的准备还远远不够。一般情况下，生理

发育的成熟期比认知和情感上的成熟期要提前好几年。也就是说，心智上的成熟要比生理上的成熟提前好几年。即使青少年要面对新奇的、千变万化的社会环境，大脑皮层细胞的活动也照常进行。新奇的、千变万化的外在生活环境和大脑神经活动共同作用，造就了一个迷茫的、不知所措的青少年个体。难怪大多数青少年情绪都不太稳定，像一艘艘没有罗盘的船，被抛入青春期无边的大海中。真是难以想象，他们没有相应成熟的心智工具作为罗盘，那又怎么能应对青春期海洋的暗潮和波涛呢？

其实，如果你正是一名情绪很不稳定的青少年，你也不要过于担忧，因为这个阶段只是暂时的。待你再年长些，你就会通过学习得到更多的认知技能，从而帮你克服这段时期不良情绪对你造成的影响，使你茁壮成长。不过在这之前，你不得不接受自己被困在“情绪过山车”上这一事实。

几乎每个青少年都有这段经历。事实上，青春期与我们前行的道路一样，有高峰和低谷。你会经历以前经历过或从未经历过的情绪变化。史蒂夫·海恩在他的名为《写给所有人的情商指南》中列出了 700 多个截然不同的情绪变化情况。在青春期，你很可能会一一经历这 700 多个甚至更多的情绪变化情况，直到心智趋于成熟，这些剧烈的情绪变化才趋于平缓。

情绪变化的背后诱因



每种情绪变化都源于某个想法。明白这一点为什么如此重要呢？如果我们追根溯源，找出产生某种情绪变化的思想根源，那么就可以对这一思想根源的真实性或准确性加以分析，然后就可以通过改变我们的思想来改变我们的情绪。

我们举例进行说明。因前方 8 000 米处出现了交通事故，前后左右的车都一动不动，你也被堵在了路上。你怒气冲冲，用手指使劲敲方向盘，心里在想：“怎么只有我老碰到这样的事啊？”

我们对上述情景进行分析：你周围的汽车都排了好几公里，而且每辆车都被堵死了。每辆车里至少坐着一名司机，而且大部分的车上还载有其他人，而你竟然对自己说“只有我老碰到这样的事”。这个想法会带来什么后果呢？愤慨、不平、沮丧、气恼、不耐烦……这张情绪清单可以无穷无尽地列下去。你越沿着上述那个想法的方向往下想（我们大部分人会干坐在那儿胡思乱想），你的情绪就越激动。每个想法都会牵出另外一个想法，如此这般，怒气就逐渐往上涌。说好听一点，这种想法是扭曲了的想法；说难听点，它纯粹就是个谎言。事实上，即使没有上千人，也有几百其他人被堵在路上，这怎么能说“只有”你碰到了这档子事呢？