

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会调控自己的情绪吗

——快乐掌握在你的手中

张摇洁摇编著

科学出版社

北京

目 录

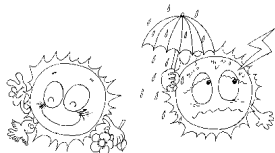
一、认识情绪摇篮

① 情绪摇篮

——心情的晴雨表摇篮

② 区分“好情绪”和“坏情绪”摇篮

③ 情绪与健康摇篮



二、了解你的情绪摇篮

① 你的情绪健康吗？摇篮

——诊断你的情绪状况摇篮

② 少年最识愁滋味

——不良情绪从何而来？摇篮

1. 了解你的生理变化——花季的小秘密摇篮

2. 了解你的环境——烦恼来自何处？摇篮

3. 了解你的思维——你有不合理观念吗？摇篮

③ 你会调节自己的情绪吗？摇篮

快乐
掌握
在你的
手中

- 摇摇 1. 如何恰当地表达自己的情绪？摇摇怨
2. 如何感受和调节别人的情绪？摇摇圆
3. 如何调节你周围的环境？摇摇猿

三、快乐秘笈

——战胜不良情绪的十剂良方摇摇远

① 控制你的情绪（理智调适法）

——“理智战胜情感”摇摇苑

1. 制怒有方——不要为一些小事情
犯颜动怒摇摇怨

2. 无名火真的无名吗？摇摇圆

② 转移不良情绪

——“让不开心的事情见鬼去吧”摇摇缘

1. 活动转移——做自己喜欢做的事情
缘

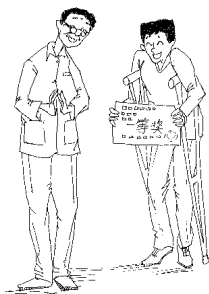
2. 环境转移摇摇苑

③ 学会宣泄

——“喜怒不形于色未必好”摇摇远

1. 痛哭——“男儿有泪也需弹”摇摇圆
2. 声声叹息和怒吼——莫让怨气在体内膨胀摇摇猿





摇摇

3. 倾诉——朋友是最好的心理医生

远源

4. 娱乐——懂得娱乐的人才懂得生

活摇摇源

5. 日记——内心独白的一片净土摇

远

6. 运动——让烦恼随汗水永远地流

走摇摇远

7. 咨询——开辟另一种交流空间摇

远范

④ 学会安慰自己摇

——塞翁失马，焉知非福摇摇愿

1. 将烦恼“合理化”——酸葡萄与

甜柠檬摇摇源

2. 知足者常乐——乐观无价摇摇园

3. 世上没有后悔药——不言“后

悔”摇摇园

⑤ 转换思维摇

——思想乃快乐之源摇摇源

1. 转换思维的技巧摇摇苑

2. 合理思维建议摇摇怨

⑥ 情绪升华摇

——化阻力为动力摇摇愿

摇摇 ⑦ 补偿转移摇

——将不幸化为机会摇愿远

1. 战胜命运的考验——超越自我摇愿苑
2. 寻找其他的满足感——目标转移摇愿愿
3. 谨防过度补偿！摇愿怨

摇摇 ⑧ 学会幽默

——笑一笑，十年少摇怨园

1. 神奇的“笑”摇怨园
2. 多一点幽默摇怨猿



摇摇 ⑨ 自我激励

——力量在你心中摇怨怨

1. 积极的自我暗示摇怨愿
2. 自我激励摇怨圆

摇摇 ⑩ 自我放松技巧

——紧张是成功的绊脚石摇怨缘

1. 调整环境刺激摇怨远
2. 自我放松技巧摇怨远
3. 自我身体控制摇怨苑

四、消除烦恼：调节情绪实战篇

摇摇园

摇摇 ① 人际交往摇怨员



摇摇

1. 同学关系摇摇员员

2. 与父母的关系摇摇员员

3. 师生关系摇摇员员

② 学业压力摇摇员员

1. 消除紧张与学习焦虑摇摇员员

2. 考试焦虑怎么办？摇摇员员

3. 产生厌学情绪怎么办？摇摇员员

③ 情感困惑摇摇员员

1. 了解你的生理变化和情绪变化摇摇员员

2. 男女生之间没有纯粹的友谊吗？摇摇员员

3. 早恋的滋味是甜蜜还是苦涩

——中学生该不该谈恋爱摇摇员员

4. 意外事件引起的情绪波动摇摇员员

④ 个性缺点摇摇员员

1. 冲破自卑的束缚——不要处处感到自惭形秽摇摇员员

2. 战胜怯懦——走出胆战心惊的日子摇摇员员

3. 消除你的恐惧情绪摇摇员员

摇摇 4. 每临大事要静气——克服急躁情绪

圆圆

5. 如何才能走出抑郁的阴影摇摇圆

6. 如何摆脱孤独的缠绕摇摇圆

7. 陷入自我封闭怎么办？摇摇圆

8. 如何摆脱失望情绪？摇摇圆



五、快乐结语摇摇苑

① 消除不良情绪的几大误区摇摇愿

1. 消极的心理防卫摇摇愿

2. 不良的生活习惯摇摇愿

② 快乐处方笺

——改变情绪的四大法宝摇摇园

1. 加强锻炼摇摇园

2. 合理饮食摇摇园

3. 积极思维摇摇园

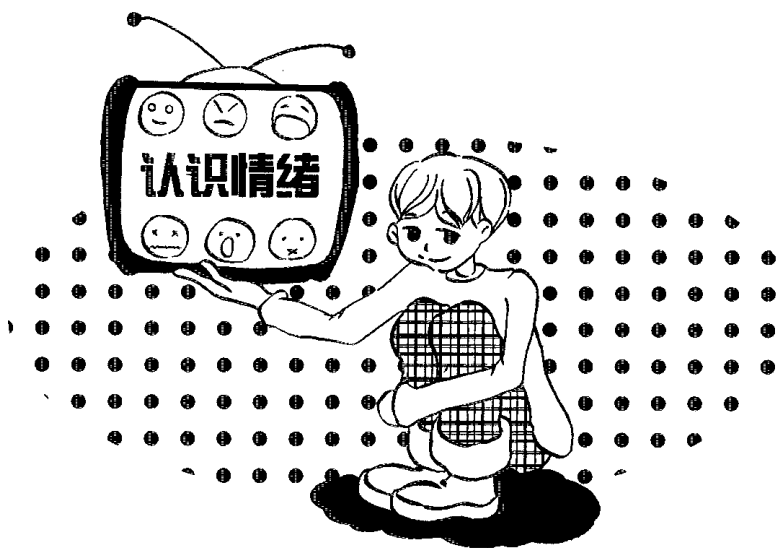
4. 合理休息摇摇园

③ 捕捉身边的快乐摇摇缘

1. 不要忽视细微的快乐摇摇缘

2. 善待自己和他人摇摇远

一、认识情绪





① 情摇摇绪

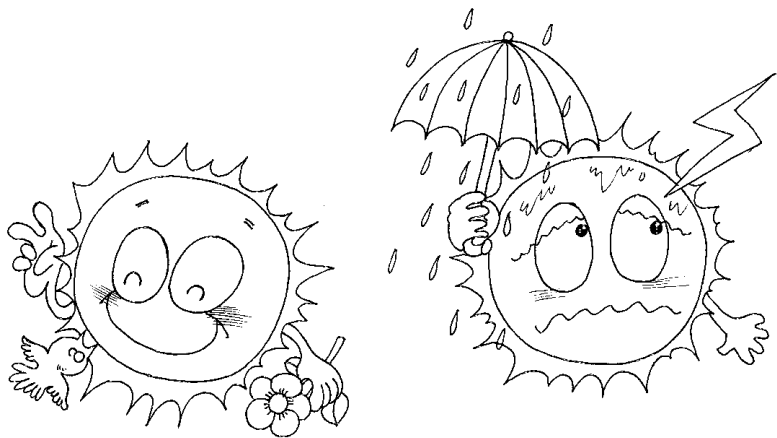
——心情的晴雨表

从刚出生的婴儿到成人，我们每个人脸上都曾出现过像图画上一样丰富的表情。当你参加了某项比赛，站在领奖台上时，你的脸上挂满了成功的喜悦；当你因小事跟同学发生争执时，你心里充满了不快与不平；当你的亲人或好友离开你时，也许一种惆怅哀怨的思绪会萦绕在你的心头；当你生活中经历波澜、遭受挫折时，失望或懊恼的情绪会随之而来，挥之不去……

这就是我们丰富内心世界的晴雨表——情绪。情绪是人内心世界的“窗口”。推开心灵的窗户，我们可以看到生活的各种写照，看到人类丰富的情感世界。心理学家告诉我们，情绪是人对客观事物所持态度而产生的一切主观体验，伴随着一定的生理变化和面部表情，有时短暂，有时很持久，能影响人的整个精神活动。我们每天的生活都要经历许多平凡或不平凡的事件，情绪无时无刻不在影响着我们的思维和行为。“人逢喜事精神爽，月到中秋分外明”，“抽刀断水水更流，以酒浇愁愁更愁”，相信我们都有这样的体验：有了好的心情，天空看起来都会格外的蓝；要是心情不好，天空看起来都是灰的。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”每个人在一生当中，可以说每年每月，甚至每天，都会有哭有笑、有喜有悲。由于成功和失败、顺心和不顺心等等的不断交替更换，也就必然地会产生愉快或不愉快的情绪反应。当我们面对犹如“万花筒”般迷离纷纭、变化多端的大千世界时，应当做情绪的主人，做到喜怒有常、喜怒有度。

快乐掌握在你的手中



② 区分“好情绪”和“坏情绪”

摇

我们正处于朝气蓬勃的青少年时期，有着一颗富于幻想、充满激情的心，在享受着意气风发的年少时光的同时，也会有许许多多的“愁滋味”：每天有应付不完的作业，考不完的试；肩上扛着父母殷切的重托，厚重的期望；耳边时常回响着父母的喋喋不休和老师的孜孜教诲；自认为已经长大成人，却常常因一点点小小的挫折和打击而悲观失望，眼前一片迷茫……小小年纪，却似乎已经尝尽人世间酸甜苦辣。如何才能让自己的生活每天多一些阳光，少一些乌云和阴雨呢？

首先，我们应该正确认识什么样的情绪好，什么样的情绪不好？这样，我们才能及时了解内心变化，做出适当调整，让自己身心愉快、健康地成长。

心理学家告诉我们，情绪应该分为两大类。一类是有益于身心健康的良性情绪。凡是能满足人的需要的事物，就会引起人的肯定的态度，并产生愉快、积极的情绪体验，这种情绪对人体的生命活动能起良好的作用，如快乐、高兴、满足等。另一类是有害于身心健康的不良情绪。凡是不能满足人的需要的事物，就会引起人的否定的态度，并产生不愉快的、消极的情绪体验，如愤怒、焦虑、忧郁、嫉妒等。这种情绪对人体的健康产生十分不利的影响，它会使人失去心理上的平衡，出现神经紧张。不良情绪是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，长期或过度的神经紧张常常会引起有机体的病变。

正常的心情应该是稳定而快乐的，是对我们的身体和学习生活都有益处的。在正常的生活中，心情可以有悲伤、懊悔等否定性情绪内容，但是正常的情绪应该是这样的：

※情绪应该是合时宜的

因为考试成绩理想而高兴，因为受到侮辱而感到气愤，因为期末考试临近而感到紧张等等，都是正常的情绪反应；相反，如果莫名其妙地悲伤，或

者莫名其妙地高兴，或者杞人忧天，为一些根本不值得伤感的事情而伤感，就不正常了。

※有多强的刺激，就引起多强的情绪反应

海面的风愈大，所激起的波浪也将愈高，如果是云淡风轻，自不应有波涛汹涌的现象。一些青少年常常会为一点小事就大悲大喜，有时面对强烈的刺激却又无动于衷，这都是不正常的。过于强烈的情绪反应，通常容易为人所看到；强度不够的情绪反应，容易被忽略。事实上，过和不及都是值得注意的。有些人对任何足以引起喜乐或悲哀的情况无动于衷，表现出一种冷漠的态度。虽然有人认为能抑制情绪的反应是成熟、有修养的表现，但如要表现出极端的冷漠，也是不正常的现象。

※情绪反应的时间应当有限，要学会遗忘

情绪总是由一定的刺激所引起的。当引起情绪的原因消失之后，我们的反应，也应该随刺激消失而逐渐平复。有些损失或打击造成的伤害是无法恢复的，比如亲人的死亡，可能需要较长的时间才可使创伤平复。如果是一般性问题，则应能在较短的时间里淡忘，回复到正常的生活状态，而不应当是漫无止境的延长，使整个生命中弥漫着某种情绪的色彩。长期地“耿耿于怀”并不是一种健康的情绪。

※积极的情绪多于消极情绪

积极情绪（又叫肯定性情绪）包括：乐观、满意、平和、爱等；消极情绪（又叫否定性情绪）包括：忧郁、焦虑、悲伤、不安、惊慌、不满、暴怒等。在人的一生中，总会感受到各种情绪体验，没有哪一个人终生只会

体验到积极情绪或消极情绪。但是对于心理健康的人来说，他应该是乐观多于悲观，积极多于消极，不管生活的路多么坎坷，他总能调节自己，以饱满的精神和乐观的态度面对生活。因为，任何一事物，如果从不同的角度去观察、去思考，就会给你不同的印象，很多表面看上去像是惹人生气的事情，如果从另一个角度、另一个观点看，常常可以发现些积极意义，形成良好的感受。比如，因受到老师的训斥，你很生气，这时你不妨换个想法：是因为自己做错了事情老师才批评我的。当遇到挫折时，你不妨想一想“吃一堑，长一智”，这样你的心情就会大不一样了。

不良心情是可以预防和控制的。一般人一生中大约有三分之一的时间处于情绪不良的状态。如果因为一点小事烦躁，就冲着同学发火；由于受到一点小挫折，就长期郁郁寡欢，提不起学习的热情，这就是不善于自我调控情绪的表现。我们要自觉控制心情，不要长期被烦恼、悲伤等消极情绪左右，同时保持情绪的稳定和适度，快乐时不得得意忘形、目空一切，愤怒时不鲁莽冲动、意气用事，恐惧时不畏首畏尾、惊惶失措，悲哀时不垂头丧气、意志消沉。

情绪气象台

分析丁丁的以下情绪是否是适当的情绪？

1. 担忧第三次世界大战总有一天要爆发。
2. 担心总有一天世界会毁灭。
3. 为身高不够高或长相不太好十分难过。
4. 为学习成绩不好而羞愧。
5. 为人际关系不良而痛苦。
6. 为有同学背地里说了自己的坏话气愤万分。

下面是心理学家的答案：

1. 不适当，因不可抗拒。

2. 不适当，因不可抗拒。

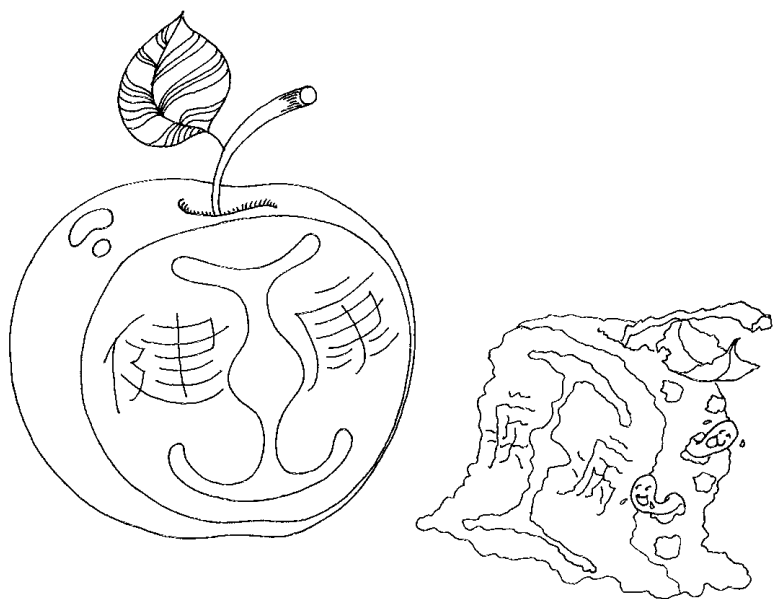
3. 不适当，因急也没用。

4. 适当。

5. 适当。

6. 大可不必。

你的答案与心理学家的答案相符合吗？



③ 情绪与健康

摇

怨