

# 《新时期青少年情感与情绪读本》

## 图书基本信息

书名：《新时期青少年情感与情绪读本》

13位ISBN编号：9787534840852

10位ISBN编号：7534840856

出版社：谭棋介 中州古籍出版社 (2013-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

近年来，随着社会经济的高速发展，社会各阶层的压力都骤然增大，人们的心理和精神健康问题日益突出，精神疾病、心理障碍、情绪和压力管理、自杀等逐渐成为社会热点话题之一，大学校园这个昔日的象牙塔也同样不能幸免。有关文献报道，青少年心理障碍发生率有很大提高，倾向较严重者约占10%，这个数字背后是一个不容忽视的、庞大的、急需关注的群体。因此，青少年心理调节与健康是非常重要的，由于其成长以及生活环境等因素都会引起情绪或情感上的巨大波动和困扰，情绪情感上的问题如果处理不好，又会不可避免地影响到青少年的健康发展。一个学生要真正成才，光有高智商是远远不够的，更需要具有良好的情绪调节和管理能力，即高情商。本书正是基于这样的理念和目的编写的，希望能帮助青少年更好地认识自己的情绪、更好地管理自己的情绪。人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要哭才有人照顾他，如果不哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等，其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这此都是情绪。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。愤怒、抑郁、焦虑和恐惧等消极情绪也都可以转化成积极健康的情绪情感。本书分为两部分。第一部分讲调节不良情绪，释放美丽心情。分为：了解你的情绪，改变你的心情；摆脱不良情绪，心平气和面对。第二部分讲培养健康情感，营造美好人生。分为：点燃信念乐观的情感火焰；慈悲情感纳心怀；在成长的情感岁月里；感恩的情感最美丽；幸福的情感平常的心；爱的情感最深沉。愿本书为青少年的健康成长奉上一杯清茗。

## 书籍目录

第一部分 调节不良情绪，释放美丽心情 第一章 了解你的情绪，改变你的心情 情绪影响人的心理 情绪影响你的幸福指数 正视你的情绪 做情绪的主人 经营自己的情绪 第二章 摆脱不良情绪，心平气和面对 清晰你的愤怒指数 愤怒有底线 用理性控制暴躁 勿为小事生气 适度地“泄愤” 学会心平气和 克服恐惧，有了想法你就干 勇者无畏 美丽的缺陷 不为莫名的烦恼而抱怨 顺其自然最好 不必慨叹 心理上的炒股效应 用理智驾驭行动 快乐是你的权利 快乐是一种正面的情绪 把自己交给快乐 好心情由自己定 常怀一颗欢喜心 最近有点郁闷 释放压力有绝招 每一天都心悦 原谅那些无心的人 愤怒使你落入别人挖设的陷阱 第二部分 培养健康情感，营造美好人生 第一章 点燃信念乐观的情感火焰 伟大的信念 乘信心前行 有个品牌叫作“我” 相信自己，别人才会相信你 有效率的乐观主义 奇迹，不远 乐观让你更快乐 微笑面对生活 用热忱对待生活 再苦也要笑一笑 乐观面对挫折 第二章 慈悲情感纳心怀 将悲悯化作责任 宽恕之心 脚步越不过良心 红色的爱 富有同情心 付出是一种享受 用爱温暖人心 忍一时风平浪静 敬人者，人皆敬之 第三章 在成长的情感岁月里 生命的责任 泪的重量 心的落点 角落里的阳光 友情如鞭 圣洁的报酬 感谢羞辱 谢谢你对我的伤害 这时候你才算长大 鹰的飞翔 生命之美 人格的核心是自信 生命的出口 第四章 感恩的情感最美丽 学会感恩 抱有一颗感恩之心 心怀感恩 莫忘感激 记住别人的帮助 感恩父母 感恩生活 感恩别人，帮助别人 第五章 幸福的情感平常的心 心田上的百合花开 平淡地生活 一朵花的快乐 君心可晴 像她一样姿态从容 很爱自己 高处无雨 走过泥泞 阳光，是一种语言 生命的空隙 第六章 爱的情感最深沉 有一种爱是不能被猜疑的 爱，无法逃离 爱的方式 用爱喂养的梦 雪花母爱 母爱给了我力量 美得让人感动 责任的另一个名字 遇见世上最好的爱 益友增添生命光彩 毕业的礼物 “作对”的朋友 一句话的力量 一辈子最感谢的人 爱，就这么简单 昼是太阳的暖，夜是月亮的蓝 悬在春天路口的爱情秋千 从星光飞向阳光

### 章节摘录

面对眼前令自己愧疚痛心的事，要学会宽容自己，自我责备是痛苦的。覆水难收，痛苦只会让我们沉沦，从而放走现在的幸福。或许我们可以补救自己的过失，但我们仍然要怀着快乐的心情去做。玛格丽特·桑斯特是一位杰出的社会活动家。十几年前，她遇到一位一条腿严重扭曲的男孩。极富同情心的玛格丽特立即将这个男孩带到医院做了外科检查。检查后发现，如果经过一系列的手术，小男孩的腿是完全有可能康复的。经过多方奔走和说服，医院同意减免一部分医疗费用，一位银行家开出了一张限额支票，小男孩的家人以及玛格丽特本人也筹集了一部分资金。一切都进展得非常顺利。“当有一天，我看到小男孩居然跑了起来，”玛格丽特回忆道，“我的泪水抑制不住地流了下来。”

“现在，小男孩已经变成了一位健壮的小伙子，”玛格丽特向她的听众问道，“你们知道他今天做什么的吗？”玛格丽特顿了一下：“他因为抢劫，正在监狱里度着他的三年刑期。”说到这里，台下一片寂然，玛格丽特已是泪流满面。她哽咽着继续讲述道：“这是我一生中最愧疚的一件事情。我只顾忙于教他如何走路，而忽略了更重要的事情，那就是教他应该往哪里走！”正如上文的玛格丽特·桑斯特，每一个人做了愧疚的事后都会不安与后悔，但愧疚无法挽回我们的失误。心理专家这样忠告我们：把苦恼与不幸看作人生不可避免的一部分，当我们遭遇不幸，抬起头严肃对待它，并且说：“没事的，这一切都会过去。”有时候，虽然我们做得不对，但对予无法挽回的现实，我们也应当笑着应对。自责并不能使自己的过失减轻，只会加重自己的心理负担。玛格丽特·桑斯特做得已经很好了，她帮助小男孩治疗残疾，已经对男孩是很大的恩赐。但如果把男孩的堕落也归结到玛格丽特·桑斯特身上，那便成了错误，这样的话，谁还敢继续去做社会公益事业呢？一天，同学们发现讲桌上一只装满牛奶的瓶子竖立在一个很重的石罐中。上课的时候老师拿起牛奶瓶，朝石罐里用力摔去。同学们看着石罐里的瓶子残片，很惊诧地看着老师。“同学们，这节课与我们的课文没有关系，我想告诉大家一个道理。”老师指着石罐中的牛奶继续说，“你们可以永远为这杯牛奶感到惋惜，可是这种惋惜没办法使牛奶和瓶子恢复原样。生活中如果发生了无可挽回的事情，记住这只瓶子。”当我们为一些小事在精神上折磨自己，我们的身体也同样受到了打击。明明知道事实无法挽回，却偏要去挽救；明知道已经失去，却偏要固执地去为此痛苦不已。这样做，不仅无益而且对我们的身体、生活，甚至人生都是无谓的浪费。学会自己宽容自己，别把手中的幸福轻易放弃，即使有些事不可挽救，我们也要怀着快乐的心情去做。 P7-8

# 《新时期青少年情感与情绪读本》

## 编辑推荐

谭棋介编著的《新时期青少年情绪与情感读本》分为两部分。第一部分讲调节不良情绪，释放美丽心情。分为：了解你的情绪，改变你的心情；摆脱不良情绪，心平气和面对。第二部分讲培养健康情感，营造美好人生。分为：点燃信念乐观的情感火焰；慈悲情感纳心怀；在成长的情感岁月里；感恩的情感最美丽；幸福的情感平常的心；爱的情感最深沉。愿本书为青少年的健康成长奉上一杯清茗。

# 《新时期青少年情感与情绪读本》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)