第一图书网, tushu007.com

<<不良情绪的调节>>

图书基本信息

书名：<<不良情绪的调节>>

13位ISBN编号：9787110077511

10位ISBN编号：7110077519

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李百珍 等

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：http://www.tushu007.com

前言

著名心理学家罗杰斯说：“ 人生的意义在于成长。
”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。
在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。
如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。
为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。
　国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。
　人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。
素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。
青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。
　青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。
　心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“ 灌输 ”，还是主动地心理自助？
我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。
诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。
青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助一自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。
　帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨一介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。
我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……　青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。
在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！
　夸百珍　2012年3月8日

<<不良情绪的调节>>

内容概要

今天的“90后"们不仅要面对自己成长中的各种心理困惑，也要学会在各种紧急状态下正确处理自身所产生的心理问题，使自己的成长心路上铺满阳光；同时，青少年朋友强烈地渴望了解自己的内心世界，提高自己的心理素质，不断优化完善自己的人格，进而充分挖掘和发挥自己的智慧潜能。
为了满足当代青少年的需求，熟悉青少年生活的心理学者李百珍编写了这本《不良情绪的调节》。
书中不仅融入了心理学最新的研究成果，而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例，更富时代感和可读性。

《不良情绪的调节》以崭新的面貌展现在青少年朋友们面前，以飨广大“90后”读者，为其身心健康茁壮地成长尽绵薄之力。

作者简介

李百珍，天津师范大学心理学教授，兼任天津市心理卫生协会副理事长等职。
国内著名心理健康教育专家。
主要研究方向为咨询心理学和心理健康教育。
于1986年获“全国家庭教育工作园丁”奖章。
独著或主编6部专著，主编《阳光少年心理成长之路丛书》《阳光少年心理成长家长辅导丛书》《青少年心理健康自助应急必备丛书》三套心理科普丛书，创作《青少年心理健康教育挂图》一套，共计500余万字。
其中。
《青少年心理卫生与心理咨询》《中小学生心理健康教育》被遴选为教育部推荐教材，《阳光少年心理成长之路丛书》获得天津市第十一届社会科学优秀成果（．科普读物）一等奖，该丛书中多本图书被新闻出版署推荐为“农家书屋”重点书目，并被多个省、市遴选为大中小学校图书馆藏书。

<<不良情绪的调节>>

书籍目录

来吧，走进我们的心情世界来吧，走进一个全新的心情世界心情的色彩 1.酸甜苦辣成，我的生活五味瓶 2.春夏秋冬，感受情感 3.情绪情感，水乳交融情绪情感的功能 1.适应生存 2.引发行动 3.组织认知 4.显示态度 5.感染他人 6.爱屋及乌青少年情绪情感特点 1.心情的大瀑布(情绪大起大落) 2.来也匆匆，去也匆匆(情绪变化快) 3.给一点阳光，我就灿烂(情绪容易外露)走出心灵的冰川，迈向美好的明天 1.情绪调节能力强有利于健康 2.好情绪使你感觉幸福 3.好情绪促进才能的发挥 4.情商高促使我们健康成长好心情是自己给的精力充沛才有好心情 1.精力与心情 2.保持充沛的精力微笑，让你得到的不仅仅是好心情 1.微笑与好心情 2.微笑可以治病 3.困境中的“ 微笑 ”再现豪迈精神 4.微笑是亲近别人的桥梁 5.真诚的微笑自信的你，拥抱陕乐 1.自信 2.自信的人更快乐 3.增强自信心的妙招幽默的你，开心多多 1.发现并感受幽默 2.幽默让我们更开心 3.提高幽默能力的方法善于共情，更快乐 1.共情 2.共情创造快乐 3.高共情者的共同特点让好心情成为习惯 1.好心情成习惯 2.好心情是自己给的 3.拥有好心情的习惯在交往中获得好心情 1.适应能力强，易有好心情 2.在交往中获得好心情从学习与考试中赢得好心情 1.好的观念帮我们“ 乐学 ” 2.从考试中获得好心情 3.学习与考试相映成趣争当情绪的主人“ 恐惧情绪 ”并不令人恐惧 1.恐惧 2.青少年常见的“ 恐惧情绪 ” 3.恐惧情绪可以克服“ 清除 ”焦虑情绪 1.焦虑 2.焦虑之源 3.焦虑情绪可以消除走出抑郁的沼泽 1.抑郁情绪和抑郁症 2.抑郁的特征 3.走出抑郁的方法艾利斯告诉你：人的思想决定情绪 1.一位害羞的男孩 2.解析情绪障碍和神经症的原因 3.十一种不合理的信念艾利斯教你如何获得好心情——用理性代替非理性 1.“ 批斗 ”不合理的想法 2.合理地情绪想象 3.合理地自我分析情绪测试 情绪稳定性测试 心理适应性测试 能否与他人愉快相处的测试参考文献后记

章节摘录

在学习和生活中，我们每个人都会有不如意的时候，对于我们中学生来说也会面临很多的不愉快和各种压力。
但是，那对于整个漫长的人生来说，都是短暂的，如果你学会用一种乐观的态度来对待，让自己永远都保持一种好心情，那么，你的世界将会变得更加美好。
　情绪、行为、认知三者之间有着相互牵动的关系，假若一个人隋绪的调节能力差，必然会影响他的行为和认知，导致个人的身心状态失去和谐，干扰了个人生活。
回想一下我们自身的状况便不难了解：很生气的时候常会脸红脖子粗，难过时便很沮丧、想哭，没什么动力做事，不想说话。
　情绪对我们的生活很重要，对我们的影响有以下几个方面。
　1.情绪调节能力强有利于健康　情绪可激发个体的生理反应，如肾上腺素分泌、交感神经的作用，使个人充满活力，随时准备行动。
如果出现的是负向情绪，则内分泌同样会受影响，严重的会分泌不正常而产生疾病。
最常见的是影响到肠胃，导致消化不良、胃溃疡等；影响泌尿系统，出现腹泻、便秘等；影响心脏血管，出现呼吸困难、心跳加速、血压升高、头痛等；影响神经系统，导致神经衰弱等疾病，这些都是由情绪因素所引起，可见情绪状态对个人的健康影响很大。
研究人员发现脑部与免疫系统中最活跃的化学传导物质正是情绪中枢中数量最多的一种物质。
现在人们饱受困扰的“压力”，则会促使体内释放某种荷尔蒙，影响免疫力。
　1991年海湾战争爆发，参战的美国、加拿大、英国等国家的士兵相继出现长期疲劳、发烧头痛、失眠、关节和肌肉疼痛、腺体肿大等症状。
据统计，至2002年，当时参加“沙漠风暴”行动的约70万士兵中，有10万余人患病，其中有数千人死亡。
医学专家把这种病叫做“海湾综合征”，其中的病因正是由于战争期间高度精神压力和长期情绪紧张所致。
　我国有句谚语：笑一笑，十年少；愁一愁，白了头，也说明了保持积极情绪对身心健康的重要作用。
很多时候青少年都不会调整自己的情绪，一旦心情变得糟糕，就好像进入了一个寒冷漫长的冰川世界，把自己冰冻起来、封存起来，因而长期闷闷不乐、无精打采，对身体也造成一定的伤害。
来看看女孩珍珍的故事：　中学生珍珍是个聪明伶俐的女孩子，可是最近，妈妈发现她神情有些紧张，眉头总是紧锁着，好像心事重重的样子。
问她怎么回事，她也不说。
而且几个星期来，她的饭量开始减少，睡觉也不踏实，白天有点精神恍惚，没法集中注意力学习。
于是，妈妈带她到了心理医生那里，经过医生耐心的询问和劝导，珍珍终于说出了她的不快乐。
“我最近脑子里不知为什么总是出现我们学校二班的一个女同学的影子、怎么也摆脱不掉，害得我都无法安心看书、上课和复习。
”原来，今年5月份的时候，珍珍和那个女同学一起代表学校参加了地区的英语选拔赛，结果，那个女孩得了第一名，珍珍得了第六名，于是，她每次想起这件事情来心里总是隐隐作痛。
严重的是，事情已经过去一个多月了，珍珍的心里仍旧是乱七八糟，脑海中难以摆脱那个女孩的身影。
所以，连吃饭都觉得没有了胃口，现在的食欲极差，吃两口就不想吃了，整个人明显地消瘦下来了。
最后，心理医生告诉她，一定要调整好自己的情绪，顺其自然，把它看做一种自然的心态而加以接受。
一旦紧张和痛苦的时候，可以用看书、听音乐或者运动等一些积极的方式来转移自己的注意力，这样一来，不愉快的情绪可以得到及时的调整，从而不会对自己的健康造成伤害。
　幸好珍珍听从了心理医生的话，也照着去做了，及时地把自己的坏心情赶跑了。
最后，珍珍顺利地考上了北京的一所名牌大学，开始了她的美好新生活。

青少年朋友，请你想想，如果珍珍不按照医生的话去做，仍然把自己封锁在坏心情中，那么她的心灵就会永远在冰川中走不出来，久而久之，健康没了，锦绣的前程也没了，美丽人生就这样被自己的坏情绪毁掉了，这是多么可怕的事情啊。
所以，我们要时刻给自己敲敲心灵的警钟，看看会不会有滑落到冰川的危险。
回想一下生活中的情况，你很生气：却无法将这种愤怒表达出来。
在接下来的数小时甚至几天中，你能心平气和地度过吗？
多数人常常会变得闷闷不乐、爱挑刺，觉得自己快要“ 炸掉了 ”。
类似的例子很多，有时可能找人倾诉，或是解放一下，也可能投入另一项活动以忘记这些。
不论是哪一种隋形，愤怒的确已经“ 吹皱一池春水 ”，干扰了原先的心理状态，而没有获得妥善处理的情绪便会囤积在心里伺机而动。
P22-24

后记

2006年由中国科普作家协会专项资助，10多位教育心理学者历经4年的辛勤笔耕以及科学普及出版社各位编辑的共同努力，《阳光少年心理成长之路丛书》8本正式出版发行。
丛书出版后得到社会各方面的肯定和重视：被专家鉴定为：“ 书名和标题独具匠心，题材、内容、文本均好，有现代感、文学性，非常适合青少年成长的需要。
”2008年12月，该丛书获得天津市第十一届社会科学优秀成果(科普读物)一等奖；卫生部2009年推荐《探索少男少女的秘密》为“ 社区健康书架 ”推荐科普图书；新闻出版总署于2009—2011年推荐《架起命运之舟》《好心情是自己给的》《如何获得好人缘》为“ 农家书屋 ”重点出版物。
此外，丛书被多个省市遴选为大中小学校图书馆藏书，更受到广大青少年朋友的喜爱和热捧，已经累计发行几十万册，目前仍在热销。
随着社会生活节奏日益加快和各种紧急事件频发，青少年朋友也会在紧急事件中遇到各种问题，其中就包括各种心理问题。
今天的“ 90后"们不仅要面对自己成长中的各种心理困惑，也要学会在各种紧急状态下正确处理自身所产生的心理问题，使自己的成长心路上铺满阳光；同时，青少年朋友强烈地渴望了解自己的内心世界，提高自己的心理素质，不断优化完善自己的人格，进而充分挖掘和发挥自己的智慧潜能。
为了满足当代青少年的需求，我们遴选了多位熟悉青少年生活的心理学者，编写了《青少年心理健康自助应急必备丛书》。
书中不仅融入了心理学最新的研究成果，而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例，更富时代感和可读性。
我们期望《青少年心理健康自助应急必备丛书》能以崭新的面貌展现在青少年朋友们面前，以飨广大“ 90后 ”读者，为其身心健康茁壮地成长尽绵薄之力。
李百珍　2012年4月12日

编辑推荐

青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。
在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。
如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。
为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。
　熟悉青少年生活的心理学者李百珍编写了这本《不良情绪的调节》。
书中不仅融入了心理学最新的研究成果，而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例，更富时代感和可读性。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com