

<<好心情是自己给的>>

图书基本信息

书名：<<好心情是自己给的>>

13位ISBN编号：9787110065242

10位ISBN编号：7110065243

出版时间：2006-12

出版时间：科普

作者：李百珍//孙雪莲//王秋丹|主编:李百珍

页数：183

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>

## <<好心情是自己给的>>

### 内容概要

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：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时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

## <<好心情是自己给的>>

### 书籍目录

一 来吧，走进我们的情感世界 心情物语——来吧，走进一个全新的情感世界 情感的色彩——你知道什么叫做情绪情感吗 不要动我的“奶酪”——青少年情绪情感特点 走出心灵的冰川，迈向美好的明天——良好情绪对人生发展的意义二 好心情是自己给的 艾利斯让你相信：好心情是自己给的 艾利斯教你如何获得好心情 精力充沛才有好心情 微笑，让你得到的不仅仅是好心情 自信的你，拥抱快乐 幽默的你，每天开心多一点 提高“移情”能力，你会更快乐 让好心情成为习惯 如何在交往中获得好心情 从学习与考试中赢得好心情三 争做情绪的主人 我们的恐惧情绪，其实并不令人恐惧 我们的焦虑情绪，我们自己清除 从抑郁情绪中走出来四 心理测试 自信测试 心理适应性测试 情绪稳定性测试 能否与他人愉快相处的测试结束语

## &lt;&lt;好心情是自己给的&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘情感的色彩——你知道什么叫做情绪情感吗 1. 酸甜苦辣咸，我的生活五味瓶（什么叫做情绪） 有这么一则小故事：一位大学里的教授将要去外地讲课，临走的前一天和夫人在家里整理要带走的東西，在收拾一套精美的茶具时，一不小心打碎了一只茶杯。

教授的夫人非常心疼，觉得好端端的成套的茶具，打碎了一只杯，实在是太可惜了，于是在一旁叹气。

。谁知这位教授莞尔一笑，幽默地说：“真是不错，又多了一只碟子！”

” 这个小故事告诉我们，在我们的生活中，对于同一件事情或者同一个人，不同的人会有不同的视角、观点和感情。

同学们应该都知道，我们每个人对待身边的人和事物时，都会有一定的态度，有时候我们的心里会产生爱、满意、愉快、尊敬等舒畅的感觉；而有时候就会产生憎恨、不满意、不愉快、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、焦虑、羞耻和悔恨等不舒服的感觉。

所有的这些心理反应我们就把它们称作情绪。

相信同学们一定体会过这些情绪中的一种或几种。

比如说，当我们参加考试得了很好的名次的时候，心里一定是很快乐的。

而当我们想买一样自己特别喜欢的东西可爸爸、妈妈却不同意，我们就会觉得很痛苦。

在看到一些可怕的场面，如恐怖片里的某些镜头或者亲身经历一次严重的交通事故的时候，我们就会感到万分恐惧。

还有当你没有朋友陪伴，整天埋头关于枯燥的教科书里的时候，你也许会感觉寂寞和悲哀。

总之，我们的这些心理感受都属于情绪。

可见情绪的种类很广泛，但是它可以很简单地分为两种，那就是积极情绪和消极情绪。

前一种是对我们的身心发展有利的，我们应该努力去保持；而后一种呢，则是对身心健康不利的，是我们要学会调适的。

在一开始我们提到了一个以健康为主题的中学生班会。

在班上，其中有一个同学在给健康下定义的时候说了这样一句话：“我每次考试的时候都不紧张，考前也睡得很香，心里很踏实，我觉得这样才是健康。”

”这位同学说得很对，因为他想到了心理上的健康，是非常难能可贵的。

考试不紧张，说明了这位同学可以用一颗平常的心来看待考试，而不会觉得焦虑甚至恐惧，而这种平常的心就是一种良好的心态，就是我们所要学习的积极的情绪的一种。

积极的情绪可以包括很多种类，像愉快、满意、幸福、喜爱、高兴、尊敬等。

所有的这些情绪能够使人心情舒畅，精力充沛，食欲良好，睡眠甜美。

日本的木村久一告诉我们：愉快是健康的关键。

前苏联著名的生理学家巴甫洛夫说过：愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。

可以这么说，没有哪个人不希望每天都能有这些快乐的情绪体验，因为它们可以给人带来健康和活力。

。尤其是对我们青少年来说，不管是在身体上、智力上还是心理上，都处于一个关键的发展时期，拥有积极良好的情绪可以帮助我们平稳地跨过这个人生的十字路口。

在我们这个年龄里，有太多太多新鲜的事物吸引着我们，也许我们都想尝试，我们渴望快点进入成人的世界，挣脱那许许多多的父母、老师的束缚；我们想变成贝克汉姆潇洒地驰骋绿茵地，我们也想能够抛开那么多的数学公式，不去念ABC，也不去想明天的考试有多么重要，我们只想快快乐乐地享受青春。

是啊，这都是我们非常正常和美好的愿望，在我们想这些事情的时候，伴随着的是一种愉快的心情。

我们要学会满足，这是积极情绪的一个重要部分。

满足是世上无可比拟的快乐。

一颗满足的心，能令平凡的生活增添许多姿彩。

## <<好心情是自己给的>>

虽然我们要天天过三点一线式的生活，虽然我们要学习那么多不想学的知识，虽然我们还在爸爸、妈妈的管教下没能真正独立，但是，只要我们学会满足，学会从平淡的日子中汲取快乐，我们的生活还是很生动的。

给大家讲这样一个从满足中寻找快乐，并帮助自己摆脱困境的例子：萍萍是一个初中二年级的学生，爸爸、妈妈都是下岗工人，家里很贫穷，只能靠妈妈摆小摊，爸爸打一些零工来维持生计。平时家里省吃俭用，大部分钱都用来交学费和一些繁杂的费用了。

萍萍每天的早餐是两个素包子加白开水，午饭和晚饭在学校的食堂打一个最便宜的菜和一个馒头。身上穿的都是亲戚送的过时的旧衣服，白衬衫穿得发了黄还洗干净再穿，脚上也总是那双球鞋，和同龄的孩子比起来，萍萍显得很“老土”。

虽然生活条件很艰苦，可是萍萍却有着一颗乐观向上的心。她从来不觉得自己吃得很差，每次吃饭都是和同学有说有笑，非常愉快。

P3-5

## <<好心情是自己给的>>

### 编辑推荐

能否把握、调控自己的情绪情感，关系青少年的心理健康和终生幸福。

《好心情是自己给的：情绪的调节》阐述了青少年情绪情感的特点，帮助少年如何获得好心情，以及如何调适不良情绪。

使青少年懂得我们的好心情是自己给的。

《好心情是自己给的：情绪的调节》理论联系实际，将抽象的理论融入许多生动的故事和实际案例之中，深入浅出，浅显易懂。

青少年朋友们，你们在阅读这《好心情是自己给的：情绪的调节》时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读《好心情是自己给的：情绪的调节》，学会做自己成长的主人。

《好心情是自己给的——情绪的调节》是《阳光少年心理成长之路》系列丛书中的一本。

《阳光少年心理成长之路》系列丛书开创了青少年心理自助的先河。

本丛书目前共有8册，它们分别从积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的教育以及心理卫生的维护和心理障碍的预防及初步矫正等角度向青少年朋友展示了心理成长之路。

在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……《阳光少年心理成长之路》经过再版和重印已累计发行8万多册，曾获“中国科学技术协会科普专项资助”，是全国各图书馆争相订购的好图书，其中《完善自我——积极自我意识的培养》入选“农家书屋”工程500种常备图书。

本丛书品种在不断扩充，内容在不断丰富和完善，不仅面向青少年，而且为家长们策划了几本好书。即将出版的《呵护孩子的心灵》、《做孩子的心理医生》、《与孩子共同成长》就是为家长们服务的。

<<好心情是自己给的>>

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>