

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

图书基本信息

书名：《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

13位ISBN编号：9787807555254

10位ISBN编号：7807555254

出版时间：2009-3

出版社：花山文艺出版社

作者：傅兴文 编

页数：326

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.tushu000.com

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

内容概要

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》精选的近200个关于调适情绪的精彩故事，具有很强的趣味性、可读性和启发性；故事后附有精彩的“情绪悟语”，蕴含着如何调适情绪的道理。阅读《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》，既可以体验到轻松愉悦的读书之乐，也能从各个方面认识、了解情绪，懂得如何调适情绪、控制情绪、如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，让积极的情绪帮助自己快乐成长，健康成长。能管理好自己情绪的人，就能把握住自己的人生。

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

书籍目录

第1辑 做自己情绪的主人心境的魔力放逐情绪不带着怒气作战先把泥点晾干让情绪引导成功牢骚太盛防肠断快事最大秘密活给自己看通用公司的裁员名单第2辑 驯服情绪的野马驯服情绪的野马克制情绪笑匠的哭泣控制自己生气的理由一分钱的布只朝一个方向守护一脸笑容发火的习惯谦卑的推销员第3辑 好心情是自己给的每天你都有两种选择心中的兰花依然盛开快乐是由什么决定的人生的“雀斑”郁闷整理心情第4辑 转移不良情绪把心放轻松敞亮的心走过郁闷人生的四大良方你说什么?我听不到哦一个转身10个毛病发怒是一种内心的脆弱名人制怒术妒忌：心灵的地狱走出抱怨的泥沼第5辑 学会安慰自己自己安慰自己讨好自己不到一天大让完美歇着去吧不怪上帝快乐即成功羚羊的快乐在希望中快乐“比较”是烦恼的墓志铭光环中的鱼学会忍受生活不相信抱怨第6辑 刀磕伤了就是锯没有伞，就跑刀磕伤了就是锯打不过就跑转念之间移不走石头就远离它给落榜女儿的一封信低下头去，机遇就在手心善于放弃是一种大智慧让理想转个弯失败计划第7辑 将不幸化为机会为自己减刑“回避”也是生活的艺术堵车的启示苹果被冰雹砸伤之后罗纳尔多的龅牙要想到自己的翅膀时运不济的人从“下下签”逃生在困境中找出希望鲍威尔的快乐让怨恨转个弯解开缚心之绳第8辑 快乐是最好的药快乐是最好的药用牙咬断了17株树快乐百分比喜剧大师和心理医生学会玩败给悲观脚前脚后快乐的钥匙降低快乐的标准什么都快乐外交家的“特异功能”第9辑 自信是一朵花相信自己自信的人更容易成功完整的自信记得欣赏卑微的自己上帝没有轻看卑微先有自信才有奇迹寻找自信的支点自信是一朵花做一只自信的小老鼠我就是一块银矿石永不消失的自信最优秀的是你自己我很重要无人赏，自家拍掌第10辑 力量在你心中站在烦恼里仰望幸福你就是自己的神把自己放上成功的轨道你努力了吗纸片的价值快乐的木匠没人可以偷走你的梦想你的心在哪里，你的世界就在哪里强迫自己南瓜究竟能承受多大压力拉自己一把第11辑 最大的魔鬼是自己第12辑 包容是一条五彩路第13辑 化阻力为动力第14辑 宣泄自己的情绪第15辑 走出心灵的冰川附：趣味测试——你的情绪稳定吗？

章节摘录

第1辑 做自己情绪的主人 心境的魔力 一个名叫维克多·弗兰克的德国精神病博士曾经在纳粹集中营里被关押了很多日子，饱受了纳粹分子的凌辱和非人的对待。弗兰克曾经绝望过，因为这里只有屠杀和血腥，没有人性，没有尊严。那些持枪的人，都是野兽，可以不眨眼地屠杀一位母亲、儿童或者老人。他时刻生活在恐惧中，这种对死的恐惧让他感到一种巨大的情绪压力。集中营里，每天都有因此而发疯的人。弗兰克知道，如果不控制好自己的情绪，也难以逃脱精神失常的厄运。

有一次，弗兰克随着长长的队伍到集中营的工地上去劳动。一路上，他产生了一种幻觉，晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？他的鞋带断了，能不能找到一根新的？这些幻觉让他感到厌倦和不安。于是，他强迫自己不再想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己正走在前去演讲的路上，来到一间宽敞明亮的教室中，精神饱满地在台上发表演讲。他的脸上慢慢浮现出了笑容。弗兰克发现，这是久违的笑容，多年来，它从来没有出现过。当知道自己也会笑的时候，弗兰克预感到，他不会死在集中营里，他会活着走出这个魔鬼般的地方。

多年后，从集中营里释放出来时，弗兰克看上去精神很好。他的朋友不相信，一个人在魔窟里会依然保持年轻。这就是心境的魔力。有时候，一个人的精神可以击败许多厄运。因为，对于人的生命而言，要存活，只要一箪食、一钵水足矣；但要活得精彩，就需要有宽广的心胸、百折不挠的意志和化解痛苦的智慧。因此，从某种意义上说，人不是活在物质里，而是活在自己的精神里。如果精神垮了，没有人救得了你，即使是上帝也不能。

放逐情绪 父亲去世之后，年迈的母亲将自己安排得比我们预期的要好得多。那天无意间看见她的日记，发现一颗曾经沧海的心，梳理得那么通顺。她的日记是表格式的，格式的限制使她删去了所有废话。在日期、天气栏的后面，逐一列着户外活动、读书看报、来信来客、娱乐、健康……值得一提的是最后那一栏：情绪。有一天她在那一栏里写着：“高兴，感到时间不够用。”另一天是“舒服极了”，有时更简单：“稳定”、“安宁”，当然也有不佳之时：“差，不想说话。”“莫名其妙地流了点泪。”刚出差回来的我指着“流了点泪”那一栏问：“妈，这是为什么？哪一天？”她想半天，想不起来傻笑自己：“你瞧，想都想不起，肯定是什么事儿也没有，自寻烦恼，真是犯不着。”忽然觉得母亲了不起，她发明了这么一个记载情绪的方式来管理情绪，或者说，放逐情绪。

不带着怒气作战 欧玛尔是英国历史上唯一留名至今的剑手。他有一个与他势均力敌的对手，他与其斗了30年还未分胜负。在一次决斗中，对手从马上摔下来，欧玛尔持剑跳到他身上，一秒钟内就可以杀死他。但对手这时做了一件事——向他脸上吐了一口唾沫。欧玛尔停住了，对对手说：“咱们明天再打。”对手糊涂了。欧玛尔说：“30年来我一直在修炼自己，让自己不带一点儿怒气作战，所以我才能常胜不败。刚才你吐我的瞬间我动了怒气，这时杀死你，我就再也找不到胜利的感觉了。所以，我们只能明天重新开始。”第二天，对手不战而降，成了他的学生。

先把泥点晾干 读研究生时，我的导师吉纳经常告诫我们，不要一时冲动，成了情绪的奴隶。一次，一名研究生找到她，说另一名研究生出言不逊，当众讽刺他理论过时、见解平庸，令他大为恼火。他不知道是该直接找那个学生论个明白，还是应该找对方的教授评理。吉纳教授慢条斯理地说：“有时候，别人的言行是很难理解的。如果你不介意，让我给你一个小建议。批评和侮辱，跟泥巴没什么两样。你看，我大衣上的泥点，就是今晨过马路时溅上的。如果我当时立即去抹，一定会搞得一团糟。所以我把大衣挂到一边，专心干别的事，等泥巴晾干了再去处理它，就非常容易了。瞧，轻轻掸几下就没事了。我建议你先等情绪的水分都蒸发掉了，再来想这件事。到那时，如果你还打算讨伐他，请再来找我。不过晾干水分后，你也许会发现那泥点也淡得找不到了！”让情绪引导成功

一阵震天动地的轰鸣声，在韩国首尔，闻名遐迩的三丰百货大楼在一瞬间倒塌了，近千人刹那间被埋入瓦石之下。挖掘救援进行到了第16天，所有援救人员，甚至几乎所有的国民都认为，这种挖掘只不过是“人道主义尽职”行动而已。然而，出人意料的事发生了。一个营救人员忽然听到洞下隐约有声，几分钟后，他发现在这个废墟洞底，在一堆正在腐烂的尸体旁边，一位姑娘正睁大眼睛盯着他！一个在废墟中埋了16天被困377小时的人竟奇迹般生还了！当援救指挥人员询问她时，她以清晰的语言回答：“我叫朴胜贤，今年19岁，是三丰百货大楼儿童服装部的售货员。”当询问的人重复一遍有误时，她又微笑着摇摇头做了更正。这又让人惊愕万分。医生对她做了紧急处理后，好奇地问：“你是靠吃什么来维持生存的？”她的回答竟然是——“没有吃过一点儿东西，没有喝过一滴水。”这使所有在场的医务人员都目瞪口呆，难置一言，不少人简直不相信自己的耳朵！恢复体力后的朴胜贤告诉惊讶的人们：“首先，我觉得我还年轻，我热爱生命，深深地知道我的父母、家人、

亲戚、朋友都渴望我能活。我不断地平静自己焦躁的情绪，想象他们如何企盼我活下去。此外，我深信，营救人员一定在千方百计竭尽全力挖掘寻找。我的情绪很稳定，除了睡还是睡。”这个心理学史上的奇迹，曾经引起医学界相当多的关注和争论，也经常被心理学界引为论据。而与此相对应的是，在另一起矿难事故中，在被紧急抢救出来的7个人中，有4人的死亡检验结果是情绪焦躁以及恐惧而造成的。遗憾的是，无论前一个还是后一个事件，评论家和读者看到的也往往只是“信念的力量”，强调的也是信念是多么多么的重要，但是除了反复强调的信念之外，却很少去考虑情绪对人的影响，并由此看到“注重自己的心理情绪”又是多么重要——16天不喝水存活的纪录，不是信念所能解释的。一个医学专家说，正是平静的心态大大降低了她的能量消耗。人是一个复杂的动物，有相当多的潜能被埋藏在情绪的深处。这种能量尽管被信念激发，但是却受情绪的调动，直接和心理暗示相联系。人们在情绪高昂的时候创造力是旺盛的，灵感也往往不期而至；而在情绪低落的时候，不仅身体机能容易受到病痛的骚扰，处理事情的能力也会大打折扣。从某种程度上讲，这也是“祸不单行”所折射的道理。最明显的表现就是，有的人本来不郁闷，天天把郁闷挂在口头，人不仅会变得容易冲动，也会变得郁闷起来了。所以，有意识地训练自己积极的调控情绪的能力非常重要。注意控制并消除一些消极的个人情绪，尤其当遭遇困难和打击时，我们应该自己对自己说“我很坚强我不会倒下”，“我能行”，“我要快乐地生活”而不是“好烦”、“好郁闷”。总之，我们应该学会把振奋人心的情绪喊给自己，充分调动自己的心理潜能，为自己增添战胜困难的勇气和信心。

牢骚太盛防肠断

我小时候和奶奶一起住在阿肯色州的斯坦斐。奶奶开着一处小店。每当有牢骚满腹、喋喋不休而出名的顾客来到她老人家的小店时，不管我在做什么，她都会把我拉到身边，神秘兮兮地说：“丫头，来，进来！”当然我都是很听话地进去。奶奶就会问她的主顾：“今天怎么样啊，托马斯老弟？”那人就会长叹一声：“不怎么样。今天不怎么样，赫德森大姐。你看看，这夏天，这大热天，我讨厌它，噢，简直是烦透了，它可把我折腾得够呛。我受不了这热，真要命。”奶奶抱着胳膊，淡漠地站着，低声地嘟囔：“唔，嗯哼，嗯哼。”边向我眨眨眼，确信这些抱怨唠叨都灌到我耳朵里去了。再有一次，一个牢骚满腹的人抱怨道：“犁地这活儿让我烦透了。尘土飞扬真糟心，骡子也犟脾气不听使唤，真是一点也不听话，要命透了。我再也干不下去了。我的腿脚，还有我的手，酸痛酸痛的，眼睛也迷了，鼻子也呛了，我再也受不了了！”这时候奶奶还是抱着胳膊，淡淡地站着，咕哝道：“唔，嗯哼，嗯哼。”边看着我，点点头。这些牢骚满腹的家伙一出店门，奶奶就把我叫到跟前，不厌其烦地对我说：“丫头，每个夜晚都有一些人——不论是黑人还是白人，富人还是穷鬼——酣然入眠，但却一睡不起。丫头，看那些与世永诀的人，温柔乡中不觉暖和的被窝已成为冰冷的灵柩，羊毛毯已成为裹尸布，他们再也不可能为糟天气或倔骡子去抱怨唠叨上5分钟或10分钟了。记着，丫头，牢骚太盛防肠断。要是你对什么事不满意，那就设法去改变它；如果改变不了，那就换种态度去对待，千万不要抱怨唠叨。”据说人在一生中接受如此教育的机会不多，而奶奶在我刚到13岁的时候，就抓住每个这样的机会来教育我。牢骚满腹不仅使人颓唐，而且导致危险——它在给猛兽发信号：猎物就在你鼻子底下哩。

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

媒体关注与评论

自制是一种最艰难的美德。有自制力才能抓住成功的机会。成功的最大敌人是自己，缺乏对自己情绪的控制，会把许多稍纵即逝的机会白白浪费掉。——美国成功学大师拿破仑·希尔 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。——哈佛大学图书馆训 我们生存的外部环境，也许不能选择，但另一个环境，即心理的、感情的、精神的内在环境，是可以由自己去改造的。——美国成功学大师 拿破仑·希尔

《让孩子学会调适自我情绪的故事全集》

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.tushu000.com