

<<精神放松的艺术>>

图书基本信息

书名：<<精神放松的艺术>>

13位ISBN编号：9787536825871

10位ISBN编号：7536825870

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：200

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>

## <<精神放松的艺术>>

### 前言

每个人都有好坏喜悲的情绪，也时时被自身的情绪控制，所以才有了“冲冠一怒为红颜”的李闯王，有了项羽垓下自刎、霸王别姬荡气回肠的故事，同样也就有了冲动的惩罚。

古人告诉我们，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。这充分说明了人的情绪变化对其心理与行为具有干扰或促进作用，并导致生理与行为的变化。可以说，情绪调节之于心理健康，犹如免疫调节之于身体健康。

青少年被称为“风暴期”、“狂飙期”、“叛逆期”，情绪具有突出的不成熟和不稳定的特征。人类几乎所有的情绪，都可在青少年身上体现出来。

现在绝大多数孩子都是独生子女，面对望子成龙的父母，许多孩子都认为，父母、老师、亲戚、朋友期待的目光对他们来说简直就是一道道绳索、一座座大山。

长期的压力得不到宣泄，孩子就会进入心理亚健康状态，出现自卑自责、丧失学习兴趣、思维联想困难、精力食欲减退，有的孩子甚至出现自杀情节。

据相关报道，我国青少年人格健康问题亟待关注。

内地至少有3000万名青少年受到各类学习、情绪、行为问题的困扰，尤以17岁以下的未成年人的心理疾患发病率呈明显上升趋势。

目前最常见的青少年心理问题主要包括情绪障碍、行为问题、心理障碍等几种类型，正威胁着未成年人的身心健康发展。

专家呼吁全社会都来关注孩子们的情绪障碍和行为问题。

只有帮助青少年形成积极的情绪调节策略，泰然面对变化的事物和环境，才有可能使情绪调节真正为青少年的心理健康保驾护航。

这本书是帮助青少年深入了解情绪的健康表达的方法和途径，旨在帮助青少年解除成长中的困惑，培养良好品德情操、心理素质、行为习惯和社会适应能力，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

亲爱的青少年朋友，相信本书可以成为你的良师益友，提高你的情绪管理艺术，帮助你书写一个无悔的青春！

编者 2011.4

## <<精神放松的艺术>>

### 内容概要

古人告诉我们，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。培养良好品德情操、心理素质、行为习惯和社会适应能力，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

## <<精神放松的艺术>>

### 书籍目录

一 给情绪一条出路情绪需宣泄行为现情绪友好方式多生气亦有道同情需有方夸赞要有度雄心善表达不满轻抱怨困窘待自嘲表里不真真正正表内心二 把握自己的心理反应衍生连锁多情绪后悔衍生改过讯号挫折衍生重拾自信焦虑衍生妥善处理绝望衍生汇聚能量僵局衍生选择新机生气衍生评估侵犯内疚衍生创造新则失望衍生重新评估寂寞衍生接触外界嫉妒衍生安抚情绪运用衍生连锁把握自己三 为自己的情绪解套失望时主动学会替代行为惭愧时积极寻找替代行为生气时努力运用替代行为不安时自信体会替代行为防御性解读情绪愤怒反应情绪得到肯定沉淀心灵伤害需善意改进四 正视别人的厌恶与痛恨“被人厌”和“令人痛恨”的负面反应面对讨厌和痛恨时的负面情绪面对愤怒的理性方案面对焦虑的合理解法面对罪恶感的自惩自戒理解别人的非理性信念实现有效沟通五 精神紧张(QR)速解法六 控制好自己的情绪七 各种招式对抗失控情绪

## <<精神放松的艺术>>

### 章节摘录

版权页：(2) 找出什么是你想要透过情绪表达来完成的。

譬如，你想维持对某件事的参与及行动吗？

不是从别人那儿引出某种反应？

或只是把你的感觉传递给他人？

追求协调的举动？

(关于你儿子的性行为，作为家长想要灌输他一种责任与谨慎的观念) (3) 想出五种以上的情绪表达方式。

你可以利用自己过去的经验及别人的例子来进行，也可以创造新的可能性。

(例如，你可以大声责骂他；买一些可以教育他性观念的书给他看；安排与一位亲子计划辅导员碰面；带一个未成年的母亲与她的孩子来与你的儿子见面与交谈；让他参加一个对青少年性行为与怀孕的辅导组织，说明性行为的结果并确定他了解了。

) (4) 对每一个可能性回想你自己感觉的情绪与所表达的行为，决定那一个表达可能最有用。

如果没有一个是有用且适合的，那么回到前面的步骤并想想其他的可能性。

如果你的儿子无法或不愿承认性行为后的责任与结果，那么选择与辅导组织或家计规划中心面谈会是适当的选择。

(5) 以你所选择的表达方式，再一次回想片段，这次更进一步推敲你的行为并检查，以确定这确实能引导出你所渴望的结果。

(想象与你儿子的谈话，并安排与亲子计划辅导员的会面，这两种选择似乎都是值得做的事) (6)

踏进这个片段中，感受自己的情绪，并尽可能想象如何以这种方式表达。

(首先与你的儿子有一段正经的谈话，然后进到辅导的阶段，你将了解在这个情况中如何对儿子表达你的关心) (7) 想象一个未来你可能会感受到这个情绪的情况。

(明天晚上你的儿子有一个约会，你对他感到十分关心) 想象在那样的情况中，感觉关心的情绪，并以你选择的方式来表达。

(8) 想象至少两种未来情况以重复第七个步骤，如果需要，可以对你的行为稍做调整。

如果你发现新的表达方式不适合某种情况，那么以不同的情况，再从流程的第二个步骤开始进行一次。

这个格式的前两个步骤是必要的，因为这些步骤使你找出你所感觉的情绪，及在这个情况中你想要满足的结果。

知道你的情绪与你渴望的结果也很重要，因为如此你可以选择更好的表达方式，使其与你的感觉及结果相协调。

## <<精神放松的艺术>>

### 编辑推荐

《精神放松的艺术:健康的表达情绪》为奠基石书系之一。

<<精神放松的艺术>>

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>