



更好地认识情绪

喜怒哀乐原本是我们生命的本能，但是表达到什么程度，尺度完全是模糊的。情绪问题所有的奥妙和烦恼恰好就在于此。我们都会因为不能控制情绪而痛苦。我们为什么会有情绪？进化论的心理学家认为，情绪变化来自我们的基因，目的是保障我们的生存。然而有时，我们会很难察觉自己的情绪，那些不被社会和道德接受的情绪往往被压抑、被转移或转化。比如，我在生老板的气。很显然，我不能当面对他破口大骂，我保持镇静，把怒火暂时压下。等到下班回家，没有任何理由，我就把怒火发泄到配偶身上。

更好地管理情绪

愤怒是一头难以驯服的野兽，一旦被驾驭，我们就能获得别人的尊重，也得到和平。实际上，我们大家都会由于不能控制情绪而感到痛苦，无论是恐惧、愤怒、嫉妒，还是羞愧。这是我们的基因、教育和个人经历共同作用的结果。不过，永远兴高采烈、心情愉悦也会把我们拖入危险境地，我们会变得过分自信，过于受外界影响；没有压抑，我们会做出很多不合社会规范的举动。当然，长期被羞愧、尴尬、内疚或焦虑的情绪困扰，也是不正常的，会妨碍我们的生活。害怕别人的目光而无所适从，我们就患上了社交恐惧症，需要进行适当的治疗。时间过长的悲伤和过于强烈的负罪感则是抑郁症的症状。

E 驭情术，你学过了吗？ emotional control

你有没有经历过这样的一天：一早，听闻昔日的故知在医院去世。你的眼睛一次次被泪水充盈。晚上打开电脑，收到远在国外的一对友人的邮件，他们的婚礼仪式热闹非凡。一天中，你体会了生死离别，也见识了洞房花烛的喜悦，情绪就像乘高速电梯，不停上上下下。

■ 文 | Esmeralda ■ 图 | 资料

驭情术开始学习：

如果你是极度压抑者，你的障碍是：克制自己的情绪，无论是愤怒、烦恼、喜悦还是恐惧，你都力图不将它们表现出来。但是，在你克制的面具下面，隐藏的是一颗处处保护自己的心。

解决方法：放松自己，与自己的情绪建立起新的关系。

1. 把行动看得比语言重要

话语虽然很重要，但是，90%以上情感信息的传递是通过面部表情和身体动作完成的。一个微笑、一个后退的动作、耸耸肩膀等，比长篇大论包含了更多的信息。当我们痛苦难受的时候，我们可以抱住所爱的人，让我们的情绪任意流露出来。

2. 写日记

写日记是一个好习惯。它就像是一个亲人，一个可以说知心话的人。事实上，把这些事情记录下来，可以让情绪重新活跃，让自己的精神得到一次再加工，你的情感会更加丰富。

3. 注视谈话者的两眼中间

把目光停留在对方的眼间，对方会认为你自信地直视他的目光，而你则把注意力集中在自己讲话上，不用考虑你在他眼中所读到的信息。

假如你是脾气暴躁的人，而你的障碍是缺少自我控制能力，很容易被自己的好斗心理支配。

解决方法：自我控制，应对冲突。

1. 避免积少成多

我们越是把微小的愤怒和怨恨积攒在一起，就越可能引起大爆发。如果你告诉所有当天惹怒你的人他们太过分了，你就可以避免将不合适的怨气发泄到无辜的人身上，比如说你的配偶。突然发怒并不是不允许！恰恰相反，只要你是针对正确的人，在合适的时候，有好的理由并且适度即可！

2. 清楚地表达自己的感受

说出自己的痛苦或者是自己的愤怒，而不是怪罪别



人，有益于真正沟通和解决问题。比如说，告诉别人：“我在办公室里遇到了一些大麻烦，我非常头疼，完全筋疲力尽了！”

3. 让大脑休息

这里主要是指让自己的反应稍稍放慢一点，好让大脑的理智区域能够掌握情况。深呼吸，让神经打开，憋住气两秒钟，呼气，再等待两秒钟，重新吸气。时不时闭上眼睛三秒钟，因为切断影像有助于减缓压力。

假如你是超级敏感者，你对于他人反应过度，对于别人的说法太敏感，无论是批评还是表扬，都认为和自己关系很大。

解决方法：重新建立起与他人的联系，和谐地沟通。

1. 学会不以自我为中心

太在意别人对你的想法，会让你成为一个危险的自我中心主义者。它会让你不能独立，并且被你的同事、伴侣、配偶、孩子、邻居还有朋友牵着鼻子走。最好能够学会运用你天生的共情能力，学会设身处地地思考。

2. 别当老好人

相反，有时你应该冒险做一些令人不快或是打扰别人的事情。无论如何，被所有人都欣赏是不可能的事情。敌人、唱反调的人、脾气不相投的人是存在的。我们越是了解这一点，就越是能接受它，我们也就越不会因为别人而窘迫。

道梦空间



宫学萍

北京闻心思语心理咨询中心
心理治疗师

Health expert

解开心结

Q: 我的爸爸妈妈都是硕士毕业，他们一个是高级经理，另一个是电视主持人。所有的人都说我将来一定会上博士，比他们还优秀。可是，我觉得他们已经非常优秀了，我永远都不可能比他们更优秀了。说实话，我觉得我考不读博士，那太难了。如果我以后找不到好工作，我又该怎么办呢？——天宇

A: 天宇，你好。有这样一对非常优秀的爸爸妈妈做榜样，是不是让你感到有一点压力？你现在15岁，考博士大概是还要十年以后的事情，到那个时候，你已经是一个完全意义上的“成年人”了。要不要考博士，就只是你的一个选择，而不是必须要完成的挑战了。在这漫长的十年时光里，你还要思考学什么专业？做什么样的工作？在哪个城市安家？和哪个女孩恋爱？会不会和她结婚？等等等等的一系列大问题。要知道，生活可是比三角函数复杂得多，这些问题都和“要不要考博士”同样重要，也同样不需要你今天就思考清楚。

另外，不知道你所认为的“好工作”，是个什么样的工作？我们不是说工作的好坏和收入的高低没有关系，而是说不应该只和收入高低有关。我们辛辛苦苦挣钱是为了什么呢？很多人都会回答是为了更好的生活。真可惜，他们的错误在于把工作和生活完全对立了起来。通常情况下，每天我们除了睡觉之外，大概有一半的时间是花在工作上的。所以如果你选择的工作让你觉得自己的这些时间过得还不错、还挺值得，还能顺便满足一下什么成就感啊、进取心啊、自我认同啊的心理需要，我觉得大概就是一份不错的“好工作”了。