

## 专家坐堂

## 如何从负面情绪中快速恢复?

心理学家罗洛梅(Rollo May)曾指出,人一生都会活在焦虑之中,任何想要一劳永逸解决焦虑的方法都是不现实的。人永远在焦虑,这是人生的常态。以下几种不同的心理理论,针对常见的几种职场负面情绪,提出分析与因应之道。



## 理情治疗:

比起事实,更让我们愤怒的是被击碎的信念

理情治疗强调我们对事件的理解,把我们看待事情的历程简单分为ABC三部分,A表示我们遭遇的事件,B是我们对这件事的理解和信念,C是结果。

比如今天小张临时被组长要求负责一份计划,小张花了很多时间处理。结果组长上面的经理要小张就进行中的专案作例会报告,小张表示因为组长指派的临时计划,不得不修改项目进程,经理追问组长是否有此事,结果组长把责任推得一干二净,小张背了锅。

用ABC模型来检视这起事件:

(A)小张愤怒的事件起因来自组长的陷害;

(B)这件事激发出他对于上司的信任危机,他一直信任自己的上司,认为上司应该都很有诚信,所以面对上司的命令,他要努力去做;

(C)结果是小张被组长摆了一道。通过理情治疗,我们会发现,小张的

愤怒除了事件本身,还来自他本人对于信任他人的误解。

实际上,并不是所有上司都值得我们信任。后面还能推导出我们这方面的信任可能来自从小父母和老师灌输给我们的错误观念,以为听大人的话就是对的。

这时我们通过愤怒来学习,知道以后对于组长等上司的话不要盲目信任,以避免之后的伤害,那么这个愤怒对我们就有意义,而不仅仅是一种伤害。

在发泄情绪之余,通过理性保护我们不再因为盲从而被伤害,才能真正避免我们再次陷入愤怒的情绪。

## 叙事治疗:

避免渲染哀伤,而是改写哀伤

叙事治疗讲求我们看待人生故事的视角,并且强调每个人都有改变看待人生故事,并改写人生故事的权利。

我们无法改变我们的过去,只能改变我们看待过去的想法。

哀伤也是如此,哀伤是我们对于自己的一种怜悯。比如在职场中受委

屈,没有人怜悯我们,我们只好怜悯我们自己。这时候,我们可能会把很多事情通过怜悯来放大,更加觉得自己“可怜极了”!

但实际上,并不是我们真的那么糟糕,而是因为我们当下的处境,放大了我们看待相关事件的感受。

所以当我们哀伤的时候,我们可以试着让自己的哀伤停在事件本身,避免哀伤渲染过度。我们可以回到过去的经验,提醒自己,每个哀伤的成因都不一样。这次是单独事件,单独处理好就好,并非所有哀伤事件都要一次性处理,以免我们被过于沉重的哀伤击垮。

## 针对焦虑:

常态的焦虑不是终点,而是起点

从存在心理治疗的角度来看,焦虑跟恐惧不同。恐惧有对象,比如害怕某个领导,或是害怕做某件事。焦虑则有泛化性,可能并没有什么特别的事件发生,但是你会莫名的焦虑。

焦虑特别容易导致情绪内耗,因为

焦虑往往有苦说不出。比如一个怕说英文的人,只要尽可能避免说英文的场合,他就能避免恐惧发生。

但焦虑可能是一个人坐在办公室里,他感觉自己好孤独,觉得人生没有意义,他想逃离办公室,但又不知道要去哪里。

这种焦虑,在存在心理治疗称为“常态的焦虑”,亦可称为“存在的焦虑”。也就是所有人面对生老病死,面对孤独、空虚等人生问题时都会浮现的焦虑感受。

实际上,我们需要的是回到当下。

对!我就是活成这个德行,我就是公司里不上不下的一个人。但我不假想未来会更好,也不费力去探究原生家庭跟过去谁对不起我。我选择接受现在的自己,然后从现在的自己开始出发。

无论你对成功或失败有什么理解,你只能活着,而且每天能做的事情就那么多,当你越快接受这一点,你就能越快适应每天恰如其分地活着,你的情绪才会落地,真正被你感受,与你的生活相呼应。



## 情绪感受,如何提升自己的觉察力?

著名的科学家富兰克林曾经说过一句名言:“有的人25岁已经死了,75岁才埋葬!”

如果只用脑生活,缺少心的投入,我们就会像富兰克林所说的,25岁死了,到了75岁才埋葬,活成了行尸走肉的一个人。在生活中,我们有多久没有倾听到自己的心呢?

唤醒自己的心,其实是一条捷径可以走的。那便是觉察,觉察自己内心的情绪感受。情绪感受的下面,藏着我们的真心。所以,我们需要回归到自己的内心情绪感受,去看到它,接纳它,转化它。

如何提升自己的觉察力?觉察力,是可以在生活当

中训练出来的。

- 1.负面情绪升起时,暂停3秒钟,做深呼吸,再决定如何处理
- 2.克制冲动,吃第一口食物时,暂停3秒钟,再吃到嘴里
- 3.吃东西时,刻意把手机收起来,避免边吃边看手机
- 4.洗澡的时候,把眼睛闭起来,用心感受整个过程,并充分感受洗澡的感觉
- 5.读一篇文章,遇到“我”字时读“哈哈”

来源:壹心理

小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)