



■幸福课

生活中没有那么多“应该”

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

小森最近决定要跟小林绝交。原因是小林在假期要回一趟老家,于是想要拜托小森帮他照顾自己的宠物猫咪,但是小森觉得自己也有安排,担心自己也没精力照顾猫咪,于是就拒绝了小林。

“你可以把猫咪放到宠物店去寄养一下啊!”小森婉拒说。

“可是寄养要花不少钱呢。”小林坦诚地说道。

听到这话小森气不打一处来,心里想,“难道寄养在我这边就不需要耗费我的时间和金钱吗?”虽然小森越想越气,但是他没有跟小林争论,而是内

心决定不再和他继续做朋友了。

“别人可以提出要求,我们也可以拒绝。”这原本是一件很平常的事情。但是小森越想越生气。

“小林为什么要这样为难我?好兄弟就不应该提出这种不合理的要求!”这两句话在小森的脑海中反复盘旋。

义气。”

然而,并不是所有的人都会按照我们的预期去做事。这是因为每个人的出发点不同、价值观不同、生长环境不同、处事方式不同,等等。

当你通过暑假兼职赚得第一份薪水,然后用这笔钱给妈妈买了一件漂亮衣服的时候,你期望妈妈应该这样说,“好女儿,真是妈妈的贴心小棉袄。”

但是你得到的回应也可能是,“真

是的,为什么要花这么多钱给我买衣服?看看能不能把衣服退了。”

我们期望别人按照我们的预期行事,就会导致各种“应该”的产生,而这些“应该”,往往是导致愤怒、失望和悲伤的根源所在。

那么,我们如何才能减少一些“应该”思维对我们的影响呢?

认知行为疗法当中的“发散性思维技术”可以帮到我们。

费照顾宠物”这个不合理的要求。小林之所以会这样提要求,就是因为他不讲义气。

其实,小林之所以会提出这项要求,可能有多种解释。比方说,小林是不把小森当外人,所以才会提出这项要求,就如同一个孩子对自己家人提出要求一样。

再比方说,小林可能就是属于那种大大咧咧的人,他在提出一项要求之前,根本就没考虑太多,只是遇到事了就顺便问问小森是否可以帮忙。

比方说,小森之所以对小林感到很生气,是因为他觉得小林不应该提出“帮他免

当小森按照这些可能性去考虑的

消极情绪来袭怎么办?

生活中我们总会体会到各种情绪。其实,情绪是我们对周围事物、自身以及自身活动状况给予肯定或否定的心理反应。所以当我们的需要与愿望得到满足时,我们就会产生轻松、愉快等积极情绪;当我们的需要与欲望不被满足时,我们则会产生紧张、愤怒等消极情绪。那当消极情绪来袭,我们该怎么办呢?

首先,我们要明白,消极情绪对人类而言,是有意义的。所以,我们要接纳消极情绪。

从生理上说,情绪是人类生存的必备工具,是我们对生存环境的一种适应机制。比如当我们在野外遇到一条蛇,会产生紧张、恐惧的情绪,这时的情绪会促使我们采取应对措施去自我保护。如果这时候我们没有情绪或是产生积极情绪——开心、愉悦,那结果大家也可以想象。

在人际交往中,消极情绪也扮演着非常重要的角色。婴儿时期,我们通过哭和笑来表达自己的情绪,与他人交流;学会说话后,我们通过语言来表达自己的情绪,让别人了解我们的想法和需求。即使不用语言,我们也可以通过肢体动作或其他方式来表达,比如跟朋友闹矛盾后,故意不和她说话,来表达自己的不满……试想一下,如果排斥消极情绪,那我们如何让别人更好地理解自己呢?

其次,当消极情绪来袭,只关注情绪本身并不能改善情绪。我们要关注问题解决,而不是沉溺于情绪。

我们感受到的所有情绪,都是一种自然的信息呈现,并没有好坏之分。我们需要提高的是处理情绪的能力,而不是直接拒绝情绪体验。比如:考试没考好,我们会伤心;如果抗拒这份情绪或者沉溺于情绪,那我们就有可能以为走出了痛,伤却依然存在,不可触碰或者说一直走不出来。但如果我们将重新审视我们的学习过程,努力想办法提高学习效率,则会帮助我们快速脱离伤心沮丧的情绪,还可以避免以后同样的情景发生。所以,消极情绪本身是一个自然的反应,是提醒我们去应对和改变。所以,当消极情绪来袭,我们需要积极解决和应对问题,问题得到解决,情绪自然会随之改变。

最后,适当的方法有助于降低我们的消极体验。

比如,当消极情绪来袭,我们可以通过运动、读小说、听音乐、看电视、看电影、找朋友谈心诉苦来宣泄自己不愉快的情绪,也可以找适当的场合大声喊叫或者痛快地哭一场,这些都有助于我们通过表达,降低我们的消极体验。

(来源:综合整理自互联网)