



■ 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。

## 02

在现实生活中，我们的很多痛苦往往都和大脑中存在一些过分执着的想法有很大的关系。

这些过分执着的想法，经常会以“应该……”“必须……”的样貌出现。

比方说，“她应该以我对她的方式来同等地对待我。”“朋友之间必须要讲

“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

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

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。

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。

时候，心情好了很多。因为回想之前和小林相处的经历，小森意识到，小林就是这种大大咧咧的人，而不是那种存心为难朋友的人。

经过一番思考之后，小森决定和小林绝交了。当然，小森也告诉小林，自己也没时间在假期帮小林照看宠物。

纵然小森的内心波涛汹涌，经历了反复的挣扎，但是小林就像是什么事都没发生过一样，继续和小森聊东聊西，并且去找其他人帮忙了。

## 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。但如果我们能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）

## 03

根据郭召良所著的《认知行为疗法入门》一书，“发散性思维技术”是指当我们遇到一些难题的时候，可以尝试从多个角度去解释问题，并寻求每种解释背后的证据，这样我们就会拓宽看待问题的思路，而不是执着于某一种固定的解释方式了。

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

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。

当小森按照这些可能性去考虑的