



■幸福课

# 心情总不好 要小心这三种消极思维方式

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

**面对自己:总是苛求完美,不允许自己犯任何的错误。**

畅销书《蛤蟆先生去看心理医生》中有这样一句话,“没有一种批判

比自我批判更强烈,也没有一个法官比我们自己更严苛。”

苛求完美的人,经常会揪着自己的错误不放,或者是抓住自己做得不好的地方进行反复自我谴责。

比方说,“我刚才为什么要多说那句话?”“如果刚才坚决一点,直接拒绝掉

那个不合理的请求就好了。”“如果我今天早点出发,就不会遇到大堵车了。”

“人非圣贤,孰能无过。”面对已经发生的事,最好的态度就是:允许自己有犯错的时候,去接纳已经发生的事情,然后从中吸取经验,并且能够快速翻篇。

02

**面对他人:害怕负面评价,想要被所有的人都喜欢。**

俗话说,“羊羔虽美,众口难调。”一个人再努力,做得再出色,都有可能会有负面评价。

如果想要避免所有的负面评价,让所有人都觉得你很好,这几乎是一个不可能完成的任务。而且,“想要被所有喜欢”这一观念可能还会带来更多的负面后果——

一个人总是害怕负面评价,那就会呆在舒适区不出来,避免与人交往,最终让自己慢慢封闭起来,情绪也

容易变得越来越糟糕。

我们需要做的是,接纳“一个人不可能会被所有人都喜欢”的现实,同时在内心深处培养一个稳定的自尊,对自己形成一个相对积极客观、稳固的评价,这样在面对负面评价的时候就可以坦然地说一句:“即使得不到你的认可,我的存在依然具有价值。”

03

**面对生活:讨厌新的变化,不能快速适应新的环境与状况。**

这个世界唯一不变的就是变化。面对不断变化的世界,我们唯一能做的就是不断去适应。

如果一个人总是讨厌新的变化,总

是在原地抱怨,事情就会向着越来越糟糕的方向发展,那么这个人就会长期生活在一股不满的情绪当中,从而没有精力去让自己不断成长。

正所谓,“流水不腐,户枢不蠹”。只有不断去适应新的变化,不断作出新的改变,才能不断取得新的发展。

写到这,我忽然有了一个反思。自己在网络平台上所写文章的阅读量较前几

年有不少下滑,曾有朋友提醒我说,除了写作,其实还可以尝试通过视频等方式来传播幸福学知识。

之前我总是有些排斥,觉得最喜欢的就是写作的感觉,进入新的领域会很麻烦,这可能也是讨厌新变化的一个表现。所以,今后我也要尝试去拥抱一些新的变化,适当地作出一些改变。

以上三点,和大家共勉。

## 允许,一种强大的心理力量

曾经有人说,如果一个人掌握了“允许”的力量,那么他就可以成为自己的心理医生,解决80%的心理问题。

当你有一个念头产生,不是抓住它不放,不是说:我不要这么想,我不要恐惧,我不要悲伤。

而是允许它存在,恐惧就恐惧,悲伤就悲伤,痛苦就痛苦,任由情绪念头来来往往,自然流动,只专注做好自己当下的事情。

当你不去阻止和抗拒的时候,它反而像流水一样,流向该去的地方。而你整个人也流动起来,已经不困在那里了。

那么,如果有什么不好的事情发生,我们也要允许,不去改变,任由事情爱咋咋地,发生最坏结果也无所谓吗?

其实不是这样的,允许并不是消极,逆来顺受,不愿意去做任何改变。

它不等同于接纳、认同、赞许,而是顺其自然,不与某件事情、某个结果对抗和抵触,不去做无谓的挣扎,不把自己的能量消耗在无法抗拒的事情上。

那什么是无法抗拒的事情呢?有一句话说得好:天底下只有三件事,我的事,你的事,老天爷的事。

你的事,老天爷的事,就是无法抗拒的事。

史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中提出,每个人都有两个圈:关注圈和影响圈。

“关注圈”是那些你感兴趣的,但不一定能掌控的事情,比如明星、交通、天气、股票等。

“影响圈”是你感兴趣的,并且可以掌控的,比如学习、心情、交友等。

如果一个人总是专注于“关注圈”,都是自己不能掌控的事情,就容易怨天尤人,把自己当成受害者,并不断为自己的消极行为寻找借口。

一个人应该把有限的时间和精力,都集中在“影响圈”里。当你专注于“影响圈”,做自己力所能及的事,你的能量就是积极的,通过不断的努力,能够使“影响圈”不断扩大。

当然,“允许”是一种境界,需要在生活中多加练习才能达到。

