



■ 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, “想要被所有人喜欢”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。

我们需要做的就是, 接纳“一个人不可能被所有人都喜欢”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。

