

情绪不好 所有养生都是徒劳的



你大概也听过这样的话：“要学会控制自己的情绪，而不是被情绪控制。”

这句话很有道理。

在我们情绪不好的时候，如果能想到“不要被情绪控制”这一层面，往往就能让自己冷静许多。

但我发现很多人对“控制情绪”有着简单粗暴的理解。

很多人都以为“控制情绪”就是“压抑情绪”。他们为了避免正面的冲突，常常会把情绪压在心底，让自己“喜怒无形于色”。

其实，喜欢压抑情绪的人和经常发脾气的人一样，他们的身体和心理都会有很多无奈，常常会感觉自己活在不幸之中。

事实上，“压抑情绪”并不是应对情绪问题的最好方法。它和“放纵情绪”一样，也是应对情绪的极端模式。

情绪是人类的本能。从出生起，我们就拥有各种各样的情绪，但通常我们都喜欢正面的情绪，而排斥负面情绪。

其实不管是什么样的情绪，都来源于我们各种各样的需求：

当需求被满足的时候，我们就会有正面的情绪；当需求未被满足时，我们就会有负面情绪。

当负面情绪产生时，对我们的身体来说就相当于感受到了外界的危险讯号。

心理学中有一句话是：“问题本身不是问题，如何应对才是问题。”

这说的就是我们学会用“理性脑”来应对情绪问题。

我们的“理性脑”和“情绪脑”就像是驾驭马车的车夫和马儿。

车夫并不是天生就会驾驭这匹马，所以人在幼年时，“情绪脑”的决断总会占上风。

但随着马车夫不断掌握经验，渐渐地就能驾驭好这匹马，让马儿带他抵达自己想去的地方。

这就是为什么小孩子总是把情绪写在脸上，而成年人则不然。

同样的，如果一个人从来不去“使用”他的“理性脑”，那么即便长大了，在应对情绪问题上，他仍旧会像个孩子。

心理学有个名词叫“内在小孩”，指的就是过去那些“未被处理的情绪”。

这些“情绪”可以一直“储存”在身体里，即便成年，也会在某个时刻跳出来继续伤害你。

1 | 学会积极暂停，问问自己“我怎么了”

有一个理论叫ABC诱因模型。

A代表事件，B代表你对该事件的思考和判断，C代表你的感受和行为。

往往我们都以为是事件A导致了C的产生，但实际上却是B导致了C，是我们对事件的解读，导致了我们的感受。

有一个很深刻的小故事是这样：张三在山间小路开车，正当他悠哉地欣赏美景时，突然，迎面开来的货车司机摇下车窗，大喊一声：“猪！”

张三瞬间被激怒，也摇下车窗大骂。刚骂完，他便迎头撞上一群过马路的猪。

其实对方是想提醒他注意前方的障碍，却被张三解读成了对自己的侮辱。

这就是张三的B出了问题，他对事件A进行了错误的解读，才导致了最后的结果C。

我们的思考不一定是真实的，就像故事里感觉自己被侮辱的张三。

所以在处理情绪问题之前，我们应该好好看一看，自己的想法到底对不对。

所以这一步我们要做的就是停下来，问问自己：“等等，我怎么了，我的想法是真实的吗？”

2 | 情绪永远没有错，要完全地接纳自己

如果你能意识到自己的想法可能有偏颇，那这个时候很多人都会习惯性地自责：“我怎么能生气呢？我真不应该生气！”

这就陷入了自我否定的情境里，但是我们不该否定自己的情绪。

只要是真实的情绪，就没有对错之分。

我们要把“想法”和“情绪”区别对待；在觉察自己的“想法”时，不能连带着否定自己的“情绪”。

如果有人愿意倾听，认同我们的悲伤，我们就不会感觉那么郁闷和困惑，也能更好地处理自己的情绪。

但更多时候，我们遇不到能接纳我们情绪的那个人，这时候就非常需要自我接纳。

我们越是能接纳自己的负面情绪，

就越能让情绪尽快好起来。

电影《头脑特工队》讲述了小女孩莱利头脑里的五种情绪，其中代表欢乐的“乐乐”总是想掌控全局，时刻提防着代表忧伤的“忧忧”。

然而，试想一个人的一生只有“快乐”一种情绪，那将会少了多少情感的体验。

只有“快乐”的人生是苍白的、无趣的、不真实的。

在影片末尾，当“忧忧”终于能够好好地发挥自己“忧伤”的特长时，“乐乐”也终于懂得了其他情绪存在的意义。

这时候的“忧忧”也体会到了幸福，他们共同创造了一个含泪带水的幸福记忆。

所以，我们要看见自己的负面情绪，那也是我们的一部分，只有接纳，我们的感觉才能真正好起来。

3 | 使用非暴力沟通

当我们的感觉好起来，我们才能做出更好的行动。这个时候，也就准备好了对他人运用“非暴力沟通”。

简单地说，非暴力沟通的步骤就是：描述事实、表达感受、提出希望。

首先是“描述事实”。有一个很简单的判断标准就是，你所说出的话要达到“机器人都能听懂”的地步。

比如领导对下属说：“小张，你最近经常迟到啊。”

这就不不是“机器人都能听懂”，因为“经常”这个词很模糊。

如果换成“小张啊，你这周有3天是上午10点之后才来的”，就可以了。

去掉那些模糊不清的词语，只把事实说出来，这样对方才不会感觉到攻击。

还用领导和下属的例子，领导可以说：“我担心你这样会影响其他同事工作的积极性，也影响我们公司的效益。”

接下来“提出希望”，领导可以这样说：“我希望你从明天起都能按时上班。”

这样的沟通方式，就是用“理性脑”来应对问题的方式。

虽然这只是一个简单的案例，但是生活中所有的沟通，其实都可以归纳为这3个步骤。

“非暴力沟通”是一门让你既表达自己，又关心他人的艺术，你可以用“非暴力沟通”的方法表达内心的任何情绪，同时也不会伤害到身边人。

我相信，人与人之间，所有关系的产生，都是带着善意而来的。

微观点

我们都渴望被看见

我们每一个人都渴望被人看见，被看见的内容不是我们所表现出的内容，更多的是我们内心的一种感受。

真正的能够看见别人是一种极强的共情能力，也是一种无我的状态。这需要我们打破自己的自恋，打破自己的自以为是，打破抗拒的姿态，打破对别人的敌意，同时需要被打破的是我们被保护的脆弱的自己。

被别人看见能让我们感受到：

第一，这个世界上是有人跟我们连接的，我们不是孤单的一个人。

第二，我们会感到特别温暖，因为我们无法表达出来的感受，能被对方知道。

第三，最主要的是，我们能体会到自己被人懂得了。被人懂得是无条件的满足，是一种幸福的感觉。

——胡慎之

我们都特别容易犯“正确偏误”的错

当一件事情发生后，我们能不能先“让子弹飞一会儿”，别着急去当道德审判的法官，忙着把当事人送上断头台。

易中天有一段话：“当一件事情发生后，第一要先学会认账，即弄清事实。这是‘真伪判断’。然后，才能讨论是对是错。这是‘是非判断’。至于‘价值判断’和‘道德判断’，只能放在最后，甚至未必一定要有。可惜中国人的思维习惯，往往是反着的。事情还没弄清楚，道德批判就先开始了。这样一来，谁还敢认错？”

——拾遗

即使是爱，也给自己一个期限

单恋苦还是暗恋苦？

单恋是对方知道你喜欢他，暗恋是对方不知道。单恋是浮上面的，暗恋是浮不上面的，各有各的苦。

我好端端一个人，干嘛要去单恋和暗恋呢？即使是爱，也给自己一个期限，期限到了就咬咬牙放开手吧。谁知道前面不会有更美的风景？那个人再怎么好，他不爱我，故事就在这里结束了。

——张小娴

让别人能在你身上看见自己

什么是情商，其实就是三件事，叫看得见，摸得住，拿得起。

对自己来说，看得见，就是能够觉察自己的情绪；摸得住就是能管理自己的情绪；拿得起，就是能够激励自己的情绪。

对其他人的，看得见，就是能够觉察他人，也就是有同理心。摸得住，别人再大的火气，到了你这里就很容易烟消云散。拿得起，这就是情商的最高境界了，可以激励他人，也就是所谓的“领导力”。

情商并不体现在任何技巧上。它只是让别人能在你身上看见自己，觉得安全和找到力量。

——罗胖

聪明人一旦下了笨功夫，最终的结果都是惊人的

上帝折磨普通人的是不给你天赋，你得熬很久才可能成一件事。

上帝折磨聪明人的是给好多机会，你得挑很久才能找到那件事。

所以有人说：聪明人肯下笨功夫，才能做出一流的事情。聪明人一旦下了笨功夫，最终的结果都是惊人的。

什么叫聪明人？那就是你给他展示一种可能，他就能立即看到可能背后的逻辑，并且快速复制化。他们都知道机会的重要性，哪怕只是看到个苗头，只要感觉来了，他很快能燃起一把火焰。

——幻方秋叶