

在日常生活,如何才能做一个“情绪自由”的人?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

大家都说情绪稳定很重要,可当了一段时间情绪稳定的人后,我发现这也太高难度了吧。首先要少抱怨,生气了要控制,委屈了要憋住,不能表现得过于脆弱,要积极、要强大……这谁做得到啊?还是当个情绪不稳定的人比较痛快,可以优先考虑自己的心情,而不是先顾及别人的感受。但这样会不会显得太任性、太自私了?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

很多时候,我们自以为的“情绪稳定”,只是情绪压抑,把认为“不好”的情绪隐藏起来,只表现“好”的情绪。但压抑情绪会产生很多糟糕的结果。

从身体层面来说,它可能会让人出现一些躯体化的症状,如头疼、胸闷、失眠、肥胖等;从心理层面来说,压抑的负面情绪并不会凭空消失,而是会不断地积攒在心里头,让人变得越来越消极,也有可能让人失去对自身情绪的感知,在该开心的时候并不怎么开心、愤怒的时候并不怎么愤怒,好像“戒掉”了所有情绪。这也是有些人发现“情绪稳定”久了之后,却发现自己并没有因此变得强大,反而感受到更多的疲惫、无助和麻木的原因。

反观“情绪不稳定”的人生,嬉笑怒骂、自由随心,有着蓬勃的生命力。其实,每种情绪都有积极的意义,愤怒让人更有力量去战斗;焦虑让人愿意未雨绸缪;哭泣能让人尽情宣泄情绪;脆弱能激发珍视自己之人的呵护欲;不情愿能告诫他人莫要随意破坏界限。各种小情绪表达出来了,才不会酝酿成“大



邵怡明 绘图

灾难”。这样和人相处时也能减少出现“积怨已久”的情况,同时还能给自己的心情松绑,减少心理内耗。

专家建议:

当然,这里的“情绪不稳定”并不是让人无缘无故地向他人发泄情绪,或像巨婴一样无理地要求他人为自己负责。它更像是一种情绪上的自由,即允许、理解自己有负面情绪,并认可自己负面情绪的合理性,不因此觉得自己太脆弱或太小题大做。那在日常生活中,我们如何才能获得这种情绪自由呢?

用包容的心态观察自己。察觉、承认情绪是获得情绪自由的第一步。可以尝试用正念的方式探索自己的情绪。首先做正念观察:暂停手头的事务,调整呼吸,观察周围的环境,例如听听楼下汽车行驶的声音、感受微风吹过脸颊,然后把注意力从外部环境转移到内部

环境,仔细感受自己的心里都有哪些情绪在发酵、流动。其次做正念描述:不带修饰、掩饰或批判地描述自己当下最真实的感受,例如:“我感觉到自己眉头紧皱,心跳略快,音量升高。我意识到自己很愤怒,因为……”最后写正念日记,将观察到的感受转化成文字描述,形成一本“正念日记”。

制作情绪急救箱。从“正念日记”上看,大概就能看到我们最真实的情绪感受。观察、描述、记录的过程就是表达、宣泄的过程,过程结束后,我们的情绪一般能得到缓解。但如果发现自己仍处于消极的情绪当中,并深受其困扰,那不妨试着制作“情绪急救箱”。首先找出生活中常见的几种坏情绪,例如焦虑、孤独、愤怒、无助等;再根据每种情绪提供2-3个应对策略,例如克服纠结的3个策略:听从直觉、抛硬币法、参考朋友的意见;然后将每种情绪与应对策略单

独成册,形成一本本小巧的“急救手册”。这样再受到情绪困扰时,我们就能根据自己的情绪,迅速找到对症的良方,使情绪找到出口,使自己恢复平静。

ABC情绪管理法。除了观察情绪、根据情绪找出相应的应对策略以外,我们还可以通过ABC情绪管理法管理情绪。比如分手这件事,我们可以尝试这样做:分手是事实A,有人觉得分手是因为自己不够好,这是认知B,进而可能感受到悲伤、挫败,这是情绪C;而有的人则会认为分手是因为彼此之间不合适,这是他们的认知B,由此带来的情绪C更可能是释然。看,换种不同的角度去观察,情绪就可能发生翻天覆地的变化。

比起用隐忍、克制情绪而换来的情绪“稳定”,让情绪自由地产生、流动更重要。因为情绪流通的过程也是允许自己被看见的过程。在这个过程中,我们得以挣脱情绪的束缚,变得越来越舒展、越来越自在,从而让自己一定程度上实现情绪自由。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

懒散的夏天,如何安度?

□ 陆明华

刚刚过了二十四节气中的芒种。谚语有云:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”短短几句话,反应了夏天人们的通病——懒散。其原因是夏季气温升高,空气中的湿度增加,体内的汗液无法通畅地发散出来,即热蒸湿动,湿热弥漫空气,人身之所及,呼吸之所受,均不离湿热之气。所以,此时人会感到四肢困倦、萎靡不振。人体极易发生肠道传染病、流行性乙型脑炎,尤其中暑先兆,务必积极预防保健,做到“四防”,才能安度盛夏、尽享夏日美好。

防心脏疾病:此时,气温高,湿度大,心脏负荷逐渐加重,有心脏病、冠心病的人要注意保养,少熬夜,避免工作过分紧张,生活要有节奏,可以吃一些保养心脏的药食,如麦冬5克、桂圆肉5克泡水饮,气虚乏力者可



以加西洋参3克,或桂圆莲肉小枣小米冰糖粥,或麦冬桂圆肉枸杞菊花茶。

防口舌生疮:中医认为心与小肠相表里,从芒种开始,湿热更重,如湿热内积,心火重,小肠积热,就会出现小便黄短,舌红苔黄,大便秘结,口舌生疮,就应该少吃辛热之品,如白酒、羊肉等。多吃黄瓜、青菜、绿

豆。还可以用竹叶3克、麦冬5克、金银花3克泡水饮。兼见大便秘结的可加大黄2克。如出现尿频、尿痛的就应看医生。

防热伤风:夏天易患感冒,中医称为“热伤风”,流涕、鼻塞、打喷嚏,有时还出现发热、头痛等,有的还会出现呕吐、腹泻症状。在饮食上可饮绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花以清热解暑。同时忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣的食品,如糯米饭、油炸食品、海鱼、甜食。需提醒的是,慎用补品,发热时不要吃人参及冬虫夏草、紫河车、鹿茸等温性补品,也要少吃羊肉。

防真菌和中暑:晚睡早起适当地

接受阳光照射(避开太阳直射,注意防暑),以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。芒种过后,午时天热,人易汗出,衣衫要勤洗勤换。

为避免中暑,要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但须注意的一点,在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话,“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痤疮。”一旦高温天气来临,要注意房间的通风与降温,做到劳逸结合,及时补充水分和营养。不要在高温封闭的室内使用电扇,别用电扇把热空气往身上吹。高温时节中午前后避免外出。在户外,放慢做事的速度,避免做费力的活动,以免大汗淋漓。