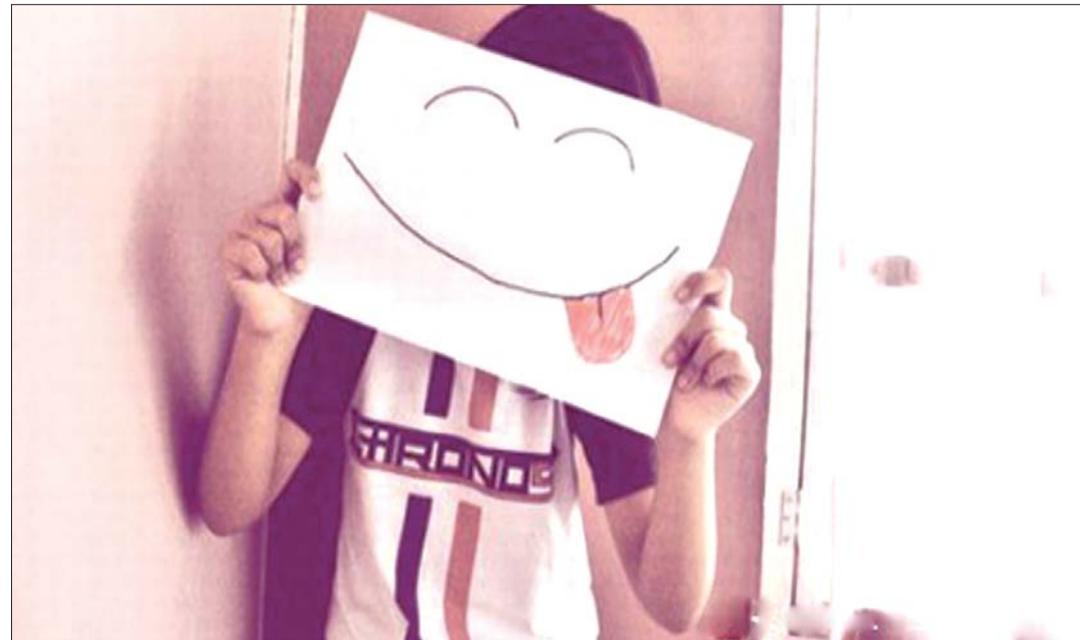


如何才能驾驭自己的情绪

我们都知道,情绪具有自然的本性,要想控制自己的情绪,除非以自制的力量驾驭它。否则,结果将会是失败的。就如同花草树木一样,也是自然的本性。要想改变这些,还得需要自然的力量来改变。花草树木随着气候变化而生长,也随着气候变化而凋零。因此最好的办法是能保持我们情绪的稳定,尽量不使它大起大落。这样就可以保持一种平静的心境,然后加上理智的作用,定能将我们的情绪稳定在安全线上以上。

在控制情绪的时候,最大的障碍就是心情的浮躁。浮躁是现代人的一种通病,其中包括嫉妒、虚荣、目光短浅,甚至有不切合实际、好高骛远等一系列的心理状态。有的人光想干大事,幻想一夜成为百万富翁,却没有任何行动。他们的心情根本就无法平静下来,心浮气躁,看什么都想去捞一把,犹如猴子掰玉米一样,掰一个丢一个,最终结果却是一无所获。要想控制一个人的浮躁,每个人有不同的方法,要付出的努力也是不一样。有的人很容易就做到了,很快成为了一个远离浮躁的人,而有的人却一辈子还是那个臭脾气,说到底这与一个人的性格有着很大的关系,如果是一个心情温和的人,那他很快就能平静下来,浮躁也就很自然地离开了。



调节情绪要有恰当的方式

制怒:在你情绪即将爆发的时候,先忍耐一下,想想你的情绪爆发后会带来的影响以及这种影响对你是不是有利,是不是对周围的人有帮助。俗话说“三思而后行”就是这个道理。

宣泄:情绪不能在心里憋得太久,这样对身体不利,因此我们要学会宣泄。但这里要注意一点

就是自己在宣泄情绪的时候,不能给周围的人带来影响。比如当我们遇到不高兴的时候可以做做运动,听听音乐,或者是看看电影,和朋友聊聊天什么的,只要是能帮助自己的情绪好转,又不影响他人就可以考虑。

代偿转移:自己的一个欲望得不到满足的时候,可以尝试用

满足另一个欲望来调节自己的心情。说不定在满足了另一个欲望之后,你就会忘了当初你想要的是什么了。

放松:心情不好的时候,可以让自己放松一下,不仅是身体的放松,更要心灵的放松,最好能使自己进入一种安静状态,这样就可以很快地消除不良情绪。

升华:把对生活的不满情绪转变成一种工作的动力,用这种动力来改变现有的生活状态。

镇静:人生最不能缺少的技能之一就是要学会镇静,当我们在受到惊吓或者是受到意外打击之后,第一要紧的事情就是镇静,只有等自己镇静下来以后,才能思考对策。

掌握情绪的四大法则

暗示自己

每天要多提醒自己,把心情放平和一点,千万不要急躁,尽量要使得自己的心情安静,保持心平气和。每当你稍有浮躁时,你就用这种暗示和自我鼓励来控制自己的心情,久而久之就会成为一种习惯。

生活中形成规律

最好让自己的生活变得井井有条,让自己的生活充满规律。形成规律以后,你会发现,生活也并不是那么让你厌烦。因为生活有了规律之后,每天你都知道自己要做什么,也知道自己该做什么。这样心情自然就会好多了,而这种好心情最终也会有助于你以平静的心态去应付每天的生活和工

作。

多参加运动

实践证明,运动是能让自己心情保持轻松愉快的一种很好的方法。因为运动能使人把身体里多余的精力给释放出来,而这些多余的精力也就像那些残渣一样经常堵住人们的情绪排放,最终导致情绪失控。

回归自然

一般人都会有这种感觉,当我们在登山或去森林中漫步时,会很不自觉地将自己的身心投入到大自然之中,专心聆听大自然的声音,去呼吸清新的空气,这时我们会发现所有的烦恼都会随风而逝。原本郁闷的心情也会在顿时烟消云散。

情绪心理测试:

生气时你是什么样子



问题是这样的:

当你一个人在语言不通的非洲,你非常口渴,好不容易看见一个卖水的老婆婆,你会怎么做?

1、比手画脚

2、画图

3、找人帮忙

4、算了不买了,忍一下吧

5、边划边说

查看结果:

1、如果和别人发生了矛盾就会与对方冷战,好几天不说话,表面故做平静,互不理睬,要不就是拿东西撒气,摔摔打打,毕竟一肚子的火憋在心里不好受,总要多多少少喷出一点嘛。其实倒不如痛痛快快把心里的不满发泄出来,天天看你阴沉的脸色,周围人也是提心吊胆呢。

你是一个爱生气的人吗?生气的时候你是什么样子的?有的人会发怒,有的人憋着生闷气。盛怒的你,干出了很多你平常不会做的事情,你是否在懊悔呢?不如先了解一下你生气时的样子吧。

2、你是一个聪明的人,如果谁招惹到了你,一般不会大吵大闹,先是不动声色尽力掩藏自己的情绪,忍耐再忍耐,等待于情于理都到了火候,你就会以大义凛然、名正言顺的方式,大肆使用暴力,让对方知道你也不是好惹的。你的火暴脾气不发是不发,一发吓死人哦!

3、遇到不愉快的事,你只会自己在暗地里伤心,实在憋闷到极点有可能伤害自己!就是不会去伤害对方。潜意识里你有自残的倾向,这是一种逃避问题的表现,你的心理抗压能力比较弱,一旦发生事情不管大小都会觉得难以承受,性格又比较内向,所以只能把火往自己身上撒,这可真不值得啊!

4、你可是有张刀片般锋利的

嘴啊!对于行为暴力你是敬而远之,但在语言暴力上你可是属于大师级人物。要是看谁不顺眼,就会抓住对方的痛处讲个没完,从你嘴里出来的话绝对不会让对方觉得不痛不痒,刻薄得就差把对方吃进肚子里了!嘴上不饶人就是你的真实写照,这样下去即使你有颗豆腐心,也不容易让人发觉啊。

5、基本上你和第二型很像,平时非常的温和传统,遇到不愉快的事情也会尽量隐埋得让人看不出来,只有忍无可忍的时候才会大大爆发。只是区别在于,第二型的人是在伺机爆发,非常的有心计,而你其实连自己都不知道会什么时候发作,只是在超过忍耐的极限时,突然性情大变,发泄一通。

生气的危害

令皮肤长出色斑

美国的医学人员对5000名脸上长色斑的女性研究显示,当她们处在情绪的低谷时,任何药物对色斑的治疗都显得不尽如人意,而当其中一些女性的人际关系得到改善时,她们的色斑可以不治自愈。

当人生气时血液大量涌向脸部,这时的血液中氧气少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。”医学人员分析道。

建议:当你遇到不开心的时候,不妨双腿分开,吸气,双手平举。这个姿势可以调节身体状态,让毒素排出体外。

引起胃溃疡

生气时脑细胞会工作紊乱,引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时会引起胃溃疡。同时还会导致人吃不下去饭。

建议:此种时候你不妨按摩胃部,缓解不适。

加快脑细胞衰老

生气会加快脑细胞衰老,减弱大脑功能,而且大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于毒药,愤怒时的思维混乱就是大脑缺氧的明证。

建议:你此时坐下,因为这样会大大减少发生冲动的概率。

令心肌缺氧

每一次的生气都会引发心跳加快,心脏收缩力增强,血压升高,血液变粘稠。大量的血液冲向大脑和脸部,会使供应心脏本身的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了足够的氧供应只好加倍工作,一通乱蹦,于是心跳更加不规律,也就更致命。

建议:此时请你尽量微笑,并回忆一些愉快的事,这样可以令血液趋于均匀,心脏跳动恢复节律。

伤肝

生气时机体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,从而作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪分解加强,血液和肝细胞内的毒素增加。

建议:生气时马上喝一杯水。水能促进体内的游离脂肪酸排出,还可以减小它的毒性。