

爱生气 是用别人的错误惩罚自己

老早,就想讨论一下“情绪”的问题,因为身边实在有太多“爱闹情绪的人”。有一位朋友,每天挂在嘴边的口头禅就是:“哎呀,气死了!”那位朋友本来皮肤就偏黑,加上板着脸、撅着嘴,“爱生气”就成了她的标签。连我家小孩见了她都奇怪,“阿姨为什么那么爱生气?”为什么?其实都是一些鸡毛蒜皮的小事。

朋友的老公倒是有名的好脾气,见了谁都笑眯眯的,他自己开了一家保健品公司,我们都喜欢找他买保健品。但是,有一天晚上,酒喝多了,被朋友唠叨了几句,他突然来了一次大爆发,抡起靠椅,把客厅里的电视机给砸了。

生活中,这样的例子比比皆是。网上有词条解释说,这些一触即怒的情绪其实就是“玻璃情绪”,在压力下,它们很容易受到环境或烦心事的影响,变得焦虑、易怒,就像玻璃一样不堪一击。通常,心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负性情绪,它们不但会影响我们的工作和生活,进而有可能引起身心的伤害。

据一项“世界快乐地图”排名,在100个被调查的国家中,中国人的快乐排名在世界第82位。焦虑、易怒已经转化成为一种戾气,充斥在现代社会里。在家中,拿孩子当“出气筒”,动辄摔打东西、“迁怒”于家人;出门在外,为排队吵架、为抢车道火冒三丈、为评职称撕破脸皮,等等。这些“情绪化”的后果,最终导致的是人际关系的混乱,别人很难和你相处,你自己也并不快乐。

可是,奇怪的是,很多人还一副理所当然的态度,说:“我就是这个脾气,爱理不理!”或者:“我都气成这样了,还讲什么道理?”关于这些情绪变化,台湾著名学者曾仕强有一系列的《情绪管理》讲座,感兴趣的朋友可以网上搜一搜,多少会帮助我们体察到自己和他人的情绪反应,而这正是情绪管理的第一步。

曼德拉说过一句很经典的话,“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时,我已经清楚,自己若不能把悲痛与怨恨留在身后,那么我其实仍在狱中。”在快节奏的社会,面对挤压的生存空间,易被激怒已经成为现代人的一种通病。许多人,在不知不觉中成为了“愤怒的中国人”,用别人的错误惩罚着自己,这未必不是画地为牢。

心态好 事情往往会有好的转机

香港大学和新加坡国立大学联合完成的一项研究结果发现,与“轻装上阵”的人相比,拿着大购物袋或背包的人,心理压力明显较大,焦虑程度较高,甚至相互之间交谈的话题也更为沉重。

事实上,遇到喜事,得意忘形;遇到烦心事,一触即怒,或者压抑沮丧,这些“心理包袱”,的确会让人心理压力变大。而且,经医学证实,那些经常有生气、吵

一触即怒 小心你的“玻璃情绪”

文/榭心(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

新闻背景:近期,中国青年报社会调查中心通过民意中国网和手机腾讯网,对84740人进行的一项在线调查显示,93.4%的受访者认为如今的人情绪化问题严重,其中85.1%的人认为“非常严重”。87.5%的受访者坦言,自己在日常生活中就有情绪化的表现。

架、恐惧、焦虑、兴奋、紧张、悲伤、嫉妒等情绪的人,由于情绪的经常刺激,很容易促使全身血管收缩、心率加快、血压上升,使脑血管内压力增大,有中风的风险。

正如心理学家张怡筠所说,“很多时候,我们需要先处理心情,再去处理事情。”有时候,心态好,看似一筹莫展的局面,只需静下心来,觉察情绪背后深层次的原因,客观理性地面对,事情往往会有好的转机。

对王薇来说,她最大的挑战就是面临时来常袭的低落情绪。王薇在高新区上班,40岁出头,上有老下有小,王薇在接受我的采访时说:“每隔一段时间,我就会感到情绪低落、无助,工作上压力压得人透不过气来,回到家还有一堆的烦心事,老公是甩手掌柜,上中学的儿子是游戏迷,爸妈身体又不好,我常常为一点小事,控制不住发脾气,有时候都到了歇斯底里的程度。”

为什么会这样呢?王薇说:“一开始,我总是挑别人的毛病,别人做什么事我都不放心,人家累,我也累,慢慢地,我试着调整自己的心态,尽可能让自己充满正能量地去换位思考,我就发现,我变得有弹性了,大气了,不再动不动就说纠结啊、崩溃啊,真没那么夸张,谁能没有点烦心事?过去就好了!”

所以说,情绪管理并不是不让人有情绪,而是要懂得疏导情绪,并合理化情绪之



后的信念和行动。在心理专家看来,看似一团乱麻的情绪,其实是有规律可循的。愤怒的背后是脆弱,指责的背后是绝望,焦虑来自不确定性和无力感……看清情绪,可以帮助我们找到情绪波动的源头,为情绪解压。

心理作家Sherri Kruger为我们提供了3种方法,可以有效管理好我们的“玻璃情绪”。简单地讲,那就是,发生任何事时,不要拖延,马上解决,就事论事,避免过多的情绪化,干扰我们的判断;日常生活中,与简单的朋友交往,少和爱挑剔的人交流,以免自己也莫名其妙地陷入烦躁和纠结;最后,也是最重要的一点,要自信,接受真实的自己,反思太多会让人变得压抑,这一点尤其值得女性朋友关注。

另外,情绪与气温密切相关。天气寒冷,多数人都懒动少语;高温天气,大部分人则烦躁易怒。当气温超过30℃,我们尤其需要在心理上给自己降降温,多喝水可以起到让血液稀释的作用,让心情平和。同时,心理学研究还表明,哭泣有一种“治疗”的功能,人在痛哭一场后,往往心情就变得好多了,所以,身边有爱哭的孩子,做爸妈的千万不要冲着孩子怒吼:“别哭了”,你只需递上纸巾就可以。成人呢,可以用转移注意力的方法改变情绪,散步,听音乐,做运动,逛街,写日记,或打个心理咨询热线,把自己的坏情绪宣泄出来,或者让自己忙起来,就没有工夫“闹情绪”了。



链接

10种不良生活习惯 会诱发情绪焦虑

美国《赫芬顿邮报》近日总结了10种会诱发压力的不良生活习惯,远离这些习惯有助于全面提升身心健康水平。

1. 沉湎于数字媒体。这种行为会导致用户产生孤独感、工作倦怠感和技术上瘾。最好定期远离数字媒体。
2. 压抑情感的宣泄。压制情绪会让压力内生化,从而对身心健康造成负面影响。对造成压力的事件采用积极的方法应对,就能增强对它的掌控能力。
3. 久坐不动。研究表明,缺乏运动会给人的生理和心理带来挫败感,锻炼能很好地克制焦虑情绪。体育锻炼还能提高认知功能。
4. 为金钱牺牲爱好。大量的心理学研究表明,财富会引发压力效应,破坏幸福感。很多人相信钱可以使我们感到幸福,但事实上,除了那些极度贫困的人,钱并不一定能买来幸福。
5. 追求完美。普通人不要刻意去追求完美,力争把事情做好即可。培养感恩之心有助于完美主义者适度降低他们的预期水平,从而减轻承压水平。
6. 对一切事情分析过度。反复思考只会增添更多的焦虑情绪,对女性来说更是如此。
7. 购物成瘾。物质至上主义者会增强压力的不良效应。
8. 介入别人的压力。大脑很敏感,当人们接近别人的压力圈时,就会向大脑发出感到担心的信号,让人容易做出承受压力的仿效行为。
9. 认为压力所引起的睡眠障碍不重要。短暂的压力并不会影响睡眠,但不重视这种现象,进而导致长期缺乏睡眠,会让人更难处理压力。
10. 过分注意自己的财务状况。为了达到收支平衡而努力奋斗不仅会引发焦虑感,还会影响到认知能力。

心理咨询热线预告

专家:吕辉峰(山东省监狱心理健康指导中心主任,青未了·心理咨询工作室专家顾问团成员)
话题:如何避免孩子上网成瘾? 家长如何帮助孩子戒掉网瘾?
时间:6月18日上午9:30-11:00
免费咨询热线:9670612

“平衡有术” 开栏了

“老婆的智慧”之后,我们想为OL(Office Lady,职场女性)们写一点东西。OL这个身份和“老婆”一样,既诱惑又纠结。一方面,它代表着独立与梦想;另一方面,它满含着压力、挑战、辛劳与困惑。我们听过许多OL的倾诉,不是“女人当男人用”,就是“隐性不平等”,在堪比《甄嬛传》的竞争中危机重重,不断感受家庭与事业的角色冲突,被层出不穷的情绪问题困扰,复杂的人际关系更是令人头疼。“职场之路就像‘走钢丝’啊!”OL们纷纷感叹。

真的那么难吗?未必。如果你掌握了最重要的诀窍,“走钢丝”也能变成享受。而诀窍就是——平衡。平衡角色、平衡力量、平衡心态、平衡关系,这是“力”的学问,也是“美”的艺术,需要技巧,更需要信念。所以,我们专为前路漫漫、压力重重的OL群体打造这个“平衡有术”专栏,作者以“实用轻心理”结合十几年职场亲身体验和众多咨询案例,协助成长中的OL梳理认知、修炼技巧、优化态度,塑造一颗坚定的心,在职场之路上平衡稳妥地走下去。



“平衡有术” 系列(1)

有些话题,讲起来总有点“站着说话不腰疼”,像今天开始分享的“平衡”。平衡是力,是美,是技巧,是信念……OL们一听就开始抱怨:“说得倒好,可臣妾做不到啊。”

“为什么?”我问。
“忙都忙不过来,怎么平衡?”
“忙什么呢?”

OL们开始倾吐。从起床开始,做早饭洗澡化妆叫老公叫小孩送小孩,挤车堵车抢车位抢电梯,打卡开会电子邮件文件,领导召见客户讲价同事八卦手下拖延实习生闯祸,食堂午餐加班晚餐应酬饭局朋友聚会,喝减肥茶做Plank补妆发微信,接孩子送辅导班订作业,采购烹饪熨衣服收拾清洗晾两眼电视,卸妆洗澡剪指甲催老公睡觉,想做爱也做不动了,该睡了,距明天起床只剩五六个小时……

看,这就是我们每天的日程。这样日复一日苦苦干足十几个小时,好像是为了家人,却顾不上和家人好好相处,好像是为了工作,却觉得工作越来越没乐趣,人生如此忙碌,忙得左支右绌。

“所以,才需要平衡啊。”
平衡中的力,是心力,是能力,是时间,这些有限资源合理分配,才能平衡。在平衡中四两拨千斤,不再顾此失彼气急败坏,才会轻松,才有美感。用一点技巧,相信你能做到。让我们首先弄清,你到底在忙什么,每天都有一万件事吗?

不,要我说,只有四件。弄清“四件事”,就能逐渐走上平衡之路。

我们为何忙碌

□蒋硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

第一件:创造。不知OL们如何理解人生价值,我认为就是创造与体验。创造是最重要的,但别把它想得那么假大空,只要产生了成果,推进了进程,提升了自我,就是创造。你创造过什么:赚钱?生孩子?做饭?组建一家新公司?构筑一段积极的人际关系?这些都是创造,是平凡中从无到有的奇迹,是人生的充实,是看得见的效益和看不见的成长。创造越多,存在感越强,人生也更主动。俗话说“好钢用在刀刃上”,这就是“刀刃”,是我们寻求平衡时最该关注与致力的部分。

第二件:维护。OL们常常委屈:忙死累死没人看见,稍有松懈就全乱套。那是因为你忙于维护。无论工作、家务还是社交,维护的事儿无法不做,甚至比创造更不可缺。但,可以巧妙一点。需要维护的事,大多有固定标准和成熟方法,做起来也不是“非你不可”。借个管理学中的概念来解决它吧:授权——让别人帮你做。同事、下属、保姆、专业机构,总有人能帮你。不过,为适当的事选择适当的人,让适当的人做出适当结果,是门大学问。首先你要懂得接纳,100%理想的人是没有的,宽容的人才能在合作中获益。其次,善于训练,告知方法,明确时间、标准与责任,这会花掉很多时间精力,但为了节省更多,请耐心。最后,授权即放权,可以监督、检查、建议,但不要再轻易插手,不然,怎么脱得了身?

第三件:体验。为什么体验也是人生价值之一?省下时间多创造些现实利益不是

更好?嗯,看看你舍不舍得放弃这些:品尝美食,读书,旅行,看风景,听音乐,看电影,做手工,唱歌,散步,小小的白日梦,恋爱,做爱(不以生育为目的),陪伴子女,陪伴父母,养宠物,愉快的聊天,健康的八卦,某种形式的修行,各种形式的学习,欣赏和被欣赏……

这些就是体验。积极、正面的体验,会给你带来好的感受,开阔你的眼界与心胸,丰富你的知识、信息与情感。而消极、负面的体验,一样会增长你的见识,强化你的应对机制。一个人体验越多,就越具有创造性,越耐心宽容,越相信人生的无限可能。所以,我们不能放弃体验,还应分配给它更多的时间与心力。

第四件事:消耗。没创造,没维护,没带来什么有意思的体验的,就是消耗,我们往往被耗老了,还老得没什么尊严。

比如唠叨、查岗、追无聊的剧或不值得的人,比如没完没了的自拍、美图、转发、点赞,比如无成效的会议,比如依赖性般的聚会、应酬,比如习惯性般的吐槽、迁怒……要拒绝这些消耗比治理雾霾还难,但至少要做个“减排计划”,消耗少了,就不容易老了。

OL的忙碌是多层面的,但无论何种事务,都可归入“四件事”(“四件事”彼此也有交集)。若能做到“积极创造、巧妙维护、充分体验、拒绝消耗”,你会发现,生活并不是那么沉重,平衡也并非那么困难。在“平衡有术”专栏的第一篇分享这些,希望能帮助OL们建立新的框架,今后亦能更高效地领悟平衡的智慧。