

事情无须改变，只需改变我们的信念系统。情绪能力的最高境界就是情绪自主：充分地体验所有情绪，同时，在任何事情中，挑选最能帮助自己的情绪，做自己情绪的国王！

——李中莹

## 情绪犹如空气和水须臾不离—— 如何做自己情绪的国王

□舒天(国家二级心理咨询师)

情绪犹如空气和水，对人类来讲，须臾不可离。它驱动着我们的行为，反映着我们的内心，盘踞在身体的深处，似无形的力量，时隐时现，若有若无。而身为主体的我们，绝不愿像个扯线木偶任其摆布，如果可以选择不，没有人会拒绝：做自己情绪的国王！

### 今天 你情绪化了没有？

当下，“某某族”一般用来概括某一行为或内在趋同的特定群体，如月光族、啃老族、急婚族、隐婚族等等。无疑，这些冠以“族”的族群，也都显现了情绪化世界不同侧面的隐忧。

“路怒族”大家都不会陌生，是指带着愤怒和攻击性开车的司机。有调查显示：70%的人“一遇堵车就着急上火”，65%的人“开车时骂骂咧咧”，60%的人觉得“被别人超车、插队就开骂”的情况最为明显。

“奔奔族”，“东奔西走”之族。指生于1975年—1985年这10年间的一代人。奔奔族曾被称为“当前中国社会最重要的青春力量”，多一路急奔在事业的道路上，同时又是压力最大的族群，爱自我宣泄以表达对现实的抗争。

年轻姑娘小王是个典型的“情绪暴走族”。在家跟宠爱她的父母大呼小叫，上学时和同学之间争执不断，工作后性情阴晴难定，难以和同事和平共处，用她自己的话说就是“每天都没有好心情”。一会儿对别人“羡慕嫉妒恨”，一会儿又觉得全世界的人都敌视她，算计她，周围的人认为她反复无常，她自己也很少有心平气和的时候，充斥着焦虑、紧张、愤怒和迷茫的生活让她沮丧不已。

四年一度的“世界杯”既是足球盛宴，也是情绪大爆发的专场。胜利者的欣喜若狂，失败者的号啕痛苦，疯狂球迷的雷人雷事，“球迷怨妇们”的满腹牢骚，还有由此引发的形形色色的闹剧。葡萄牙队的著名球员“佩佩”，论身体素质和技术战术能力，被誉为当今最出色的中卫之一。但他频发的“脑残时刻”坑害了队友，遭到众多球迷炮轰，江湖戏称“武僧佩佩”。

6月17日凌晨全球瞩目的德葡大战后疯转的搞笑段子如是说，裁判：“那个顶人的，过来，你叫什么名字？”佩佩：“还吓！”裁判：“红牌！”

是啊，每个人都有体验，情绪是高兴是伤心，是狂躁是抑郁，情绪就是每天的喜怒哀乐。在这个世界上，似乎没有人逃得出情绪的网罗：明星之间“互黑”对骂，某某官员抑郁跳楼，乘客为公交车座位大打出手，商贩为摊位车位聚众闹事，业主因噪音泼粪泄心中怒火……每天会发生多少情绪化的事情？情绪化的人又有多少呢？难以计数。

### 不良情绪造访， 谁之过

情绪没有好坏正负对错

之别，只有消极积极之分。无论与生俱来还是后天形成，每一种情绪，都提供了一个机会，供我们品味酸甜苦辣的百味人生，感受美妙艰辛的生命之旅。然而，积极的情绪有协调和促进的作用，消极的情绪则起着瓦解和破坏的作用。心理学认为，不良情绪在行为上表现为无理智性、冲动性、攻击性等，既变化无常，又难以控制，影响我们的健康、生活与工作，甚至成为后果不堪设想的行为开端。究其原因，不外乎三个方面。

身体的原因。中医认为，“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”，情绪影响五脏，五脏失调亦会引起不同情绪反应。人的发育成长也会有些特殊时期，像前一阵子的热播剧《当青春期撞上更年期》，不成熟的青春期撞上了爱生气的更年期，碰撞得不亦乐乎。作为女性，还要面临每月的生理周期、容易抑郁的孕期产期等特殊时期。研究还发现身体本身就存在周而复始的情绪周期，高潮期表现出强烈的生命活力，低潮期则容易急躁和发脾气。

心灵的原因。物随心转，境由心造，烦恼皆心生。于丹老师曾说，觉悟是“见我心”。既然来自内心的体验，情绪也是另一种“见我心”，前者是见心知性，后者是见心知性情。圣经有箴言“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干”，“困苦人的日子都是愁苦，心中欢畅的，常享丰筵”。情绪的自控失控，看上去一念间，其内心的修炼大有文章，蒙灰生垢的心灵难以把持，还需“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。“不是风动不是幡动是心动”的禅宗公案也告诫我们，人不去领悟自性的空寂，不向内观照，必然容易躁动不安。

境遇的原因。成功失败境遇两重天。面对顺境，一个人很容易积极乐观；倘若身处逆境，难免出现负面情绪。生活中，遇到不如意的事情郁闷惆怅；职场中，面对压力山大的任务烦躁不已；商场中，眼瞅每况愈下的业绩焦灼不安；家庭中，看到拖沓任性的孩子大发雷霆。在面临中高考、背井离乡、结婚生子、新入职、离岗离职等转折点时，忧心忡忡、萎靡不振、暴躁易怒，不知所措、不能自控，一不留神已沦为情绪的阶下囚。

### 调和感性理性， 我的情绪我做主

弗洛伊德曾把心灵比喻为一座冰山，浮出水面的少部分代表意识，而大部分埋藏在水面之下的则是潜意识。他认为，人的言行举止只有少部分是意识在控制的，



而其他大部分都由潜意识所主宰，只是人没有觉察到而已。人类也很有戏剧性，有人追求淡定静谧，就有人追求情绪化的世界。但无论怎样，正是因为感性，人类才有情绪，但若无理性的融入，情绪便犹如脱缰的野马恣意妄为。选择做自己情绪国王的我们，可以综合运用“森田疗法”与“理性情绪疗法”的心理治疗理念，既要“顺其自然、为所当为”，又要认清思想中的不合理信念，建立合乎逻辑、理性的信念，调和感性理性，我的情绪我做主。

深度体察。了解才能控制。很多人情绪化时往往不自知，尝试适时提醒自己“我现在的情绪是什么？为什么会这样？可不可以调整一下？”认识情绪掩饰下的矛盾自我，是一种良性的自我消化。冷静而准确地自我觉察，

可以“化情绪为力量”，挑选最能帮助自己的情绪。

合理宣泄。消极情绪“宜疏不宜堵”。传统医学有“宣而愈”的说法，借喻到情绪化上，既要有感而发又要把握一个“度”字，及时宣泄“体内之毒”，绝不给压在骆驼身上的最后一根稻草以机会。也可以变通一下表达方式，诉诸文字或歌声，或与良师益友分享困扰，倾听他人高见。

巧妙排解。不良情绪的弥漫像阴沉的雾霾天，治理和转化是关键。通过读书、运动陶冶性情，修身养性，看看幽默剧、经典影片释怀放松，选择喜欢或感兴趣的事充实丰富自己，还可以通过行走，远足到开阔的大自然中，积蓄自我突破的能量，走出心态瓶颈期，感受空灵，体味顿悟。

终极升华。下面这个故事或许会赋予我们更高层次的解答。青年问禅师：“如何才能变成一个自己愉快也带给别人快乐的人？”禅师笑答：有四种境界，你可以体会其中妙趣。把自己当别人，此是“无我”；把别人当自己，这是“慈悲”；把别人当别人，此是“智慧”；把自己当自己，这是“自在”。



“平衡有术”  
系列(6)

## 江山代有 美人出

□蒋硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

“去年夏天，部门里来了几个90后。一开始没把她们当回事，觉得小屁孩嘛，既没经验又吃不了苦，要上位，早着呢。谁知最近公司营销大战，她们几个都表现相当突出，通宵筹备活动、圈客户，还想出用滴滴打车传播销售信息这样的点子……脑子快体力好，真有点拼不过她们了。”

“现在的妹纸发育得可真好，可真敢打扮，化妆品全用HR、SISLEY那些贵货，吸足男同事眼球。再看看我们，老了老了。”

“我入职3年了，还是助理，刚来的女孩比我小一岁，却是副主任。我很不平衡，怎么办？”

“小贱人背地里叫我欧巴桑。欧巴桑！明明我只比她大5岁好吗？哼，让她嘴上过瘾去吧，要出头且等着，我这5年也不是白熬的呢！”

看，上篇说过了“女女竞争”，OL们还是无法淡定。女女之间，一旦加上年龄甚至年代差异，竞争似乎更多了几分残酷。江山代有美人出，新生代的加入令职场格局悄然改变，而身为“前辈”的OL们也常因此体验到某些心理不适，或许是威胁、恐慌、焦躁，或许是不安、不平、不甘，就算以上皆无，也难免生出些岁月感慨。在这样的心理不适中，不仅工作愉快程度降低，还可能出现某些行为的“变形”。

那，该怎么破？  
我们得穿过表层感受，去寻找深层根源。种种不适的背后，存在着一个核心问题，用心理学概念表述，就叫做：发展焦虑。

对“新旧更替”规律之不可逆的焦虑；  
“绝对优势”尚未确立、追求的成果或保障尚未获得、无法充分掌控局面的焦虑；  
在新生代比照下，自身弱点暴露的焦虑；

不同价值观、不同行为模式冲击的焦虑；

对可能进一步发生的变化无法预知的焦虑……

焦虑的本质，是储备不足。越是对自身资源缺乏信心，越会夸大外部因素的影响。所以OL们应该明白，并不是新生代给你带来困扰，而是你自己没有准备好。你现处于哪个职业周期，是否具备了这个周期应有的资源、地位、能力？你在完成现有职责的同时是否还有余力，能保持学习和设想未来？你是否有足够的耐心与洞察力，能发现他人身上的优势，并为你所用？你是否仍然具备成长性，并能让上司或合作伙伴了解这一点？

问问自己这些问题吧，如果能清清楚楚回答“是”，相信你就不会为新生代的出现而困扰，更不会在跨年龄、跨年代的竞争中乱了阵脚。前面提出问题的几位也可以据此反思一下：为何要与年轻人拼体力拼点子，而不是在策略层面上胜出一筹？HR、SISLEY难道你不能用？你这把年纪难道还打算职场速配，为何要介意男同事的眼球？刚来的女孩是不是总经理的小三都不要紧，关键是她来之前的3年你为何都没升职？欧巴桑的5年当然是自然，但若资历都用来压制，恐怕也不大够呢……

看，与其一味警惕，不如自我盘点。新生代在某种意义上确是掠夺者，是毫无顾忌的“攻”方，但“守”方的你也未必必要困在原地的左右。先妥善处理好内心的焦虑吧，当你成为一个保持着积极发展的、成熟笃定的OL，你对新生代的态度也会自然而然变得开放，既能欣赏、宽容，又有强大的应对机制。我知道一些做得很出色的例子，那些聪明的OL不但不排斥新生代，反而主动营造伙伴关系，甚至担当起职场导师(当然前提是有足够的能力)，在这个过程中将新生代的优势一点点转化到自己身上，更塑造出博大美好的职场形象。若问她们怕不怕青出于蓝，当然不，新老美人一旦健康互动起来，每件事都是为自己加分呢！

江山代有美人出，长江后浪推前浪。从容面对新生代的成长吧，更重要的是自己也保持成长。只要你仍在奔向自己的目标，再多“后浪”也不会让你死在沙滩，而会成为推动你的力量。