



【心理X光】

有话直说,可以减少一些受伤

□丛非从

生活中的最痛,不一定都来自陌生人的巨大打击,也许是来自身边每日接触的人的琐碎伤害。比如父母、伴侣对你的挑剔、嫌弃、指责、否定、打击、冷漠……不是什么大事,但会让人很受伤。

静下心来想一想,对于在乎你的人,虽然他伤害了你,但他可能并不知道已经伤害了你。换位思考下:你攻击过对方吗?你每次在挑剔、嫌弃、指责、否定、打击他的时候,你知道他受伤了吗?很多时候我们只顾着表达自己的委屈,完全忘记他也可能会因此受伤。假如你知道他受伤了,感受到了他的受伤,你还会那么坚定、那么狠、那么理直气壮吗?

P同学说:老公总是嫌弃我懒、不做家务,没条理,还嫌弃我不上进,让我很受伤。我问:那老公嫌弃你的时候,知道你受伤了吗?P说:知道啊。我都跟他说过,也吵过。我

接着问:那他怎么知道你受伤了呢?P说:我的表情在那里了呀。他看到我不高兴、语气不好,就应该知道我不高兴了啊。

这就是很多人受伤后的逻辑:我的受伤写在脸上了,写在表情里了,写在语气里了,我写在这么多地方,你应该知道我受伤了。其实,即使你用语言直接表达“你这么说我受伤了”,他都不一定体验到了你受伤,何况用暗示的方式呢?

一个人在自己情绪里的时候,是无法对你敏感识别的。生气的人会光顾着自己生气,忘记了对方是否因此受伤。这是一个人需要主动、刻意并在平和状态下观察,才能做到的,你觉得一个自己尚且处在情绪里的人,会主动、刻意去留意别人的情绪吗?

一个生气的人,即使知道自己有点过分,也不能马上不生气,那多没面子。他得微微缓和下,才能既保留自己的面子,又减少对你伤害的内疚。所以,你不要期待别人

意识到伤害了你之后会立刻改变态度,他总得有个缓冲。

有的人可能会觉得:我的老公就没那么好脾气。如果我表达受伤,他通常会说“你怎么这么矫情”“就你事多”之类的。对方并不理睬你的受伤,反而说话更狠了。其实语言能表达出来的非常有限。你表达了受伤,和对方是否真能体验到你受伤,完全是两回事。我们总是以为自己的感受是被他人知道的,所以就该被他人照顾。实际上这是婴儿的全能自恋:我怎么了,妈妈就应该知道。实际上你无论多么明显地表现你的受伤,他人可能还是不知道:或者没留意到,或者不理解,或者没感受到。

一旦他人理解并感受到了你的受伤,伤害的动作就会降低。哪怕是你在报复敌人,敌人受伤后,你在短暂的快感后也会生出失落和悲悯,你的恨也会相应降低。这是人的本能,如果我们体验到了他人的受伤,是会自动有所收敛。前

提是体验到,而不是别人咋咋呼呼受伤了,你看他张牙舞爪的样子,一点都感觉不到。

因此你需要表达。表达分两部分:一是感受。告诉对方你受伤的感受。而不是告诉他他错了。“我受伤了”和“你错了”,带给别人对你的感受是不一样的。“你错了”会让对方陷入自我保护的防御,完全没有多余的精力顾及你。二是原因。如果你单纯只表达受伤,对方容易感觉到你无理取闹、不可理喻。所以你需要告诉他你为什么受伤,你基于他做的事情联想到了什么。

也许你会发现这有点难,有时候你宁愿用吵架表达愤怒,也不愿意表达愤怒背后的受伤。因为表达受伤有羞耻感,表达受伤就是在自我暴露。自我暴露对很多人来说都是困难的,他们不愿意把自己内心真实的活动告诉对方,不愿意让对方了解真实的自己。会觉得一旦向对方敞开心扉,就会被羞辱、被指责、被利用。



“鸡汤”能治愈什么

□马亚伟

小闻在朋友圈发了张图片,图片上有行字:“逆风的方向,正适合飞翔。”小闻跟了几个字:“情绪用鸡汤来调整。”

最近几年流行“心灵鸡汤”,不过不知从什么时候,人们开始排斥鸡汤了。只要是带有说教劝导意思的话,动不动就被人冠以“毒鸡汤”之称。有人以为,这些鸡汤根本没有养料,只是短暂麻痹人们的心灵,让人像阿Q一般自欺欺人。一碗鸡汤喝下去,世界还是照样,处境还是拧巴,任何事都没有丝毫改观。

其实,除了自己的努力和奋斗能够改变现状,还真没有什么能够改变太多,更别说几句鸡汤了。但是鸡汤也许能够改变我们看世界的眼光和角度。“你不能左右天气,但可以左右心情”,这句“鸡汤”想必大部分人都知道。它的作用其实就是在帮我们调整情绪。我们可以改变一下看世界的眼光,用阳光的心态来面对世界,这样即使遭遇阴雨也会保持心情开朗。

很多人不屑于这种心灵鸡汤,觉得太幼稚。其实,文化代代传承,关于人生和生命的话题,已经被前人总结过千万次了。很多所谓的“金句”,不过是换个角度说而已,跟鸡汤没什么区别。“塞翁失马,焉知非福。”“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。”“难得糊涂。”这些被我们奉为至理名言的话,难道不是古代的心灵鸡汤吗?无论社会如何进步,人生无非就是那么回事。那些事,已经被前人说得透透的。

用鸡汤调整情绪,也是一种驾驭情绪的智慧。俗事乱纷纷,鸡汤随处见。无需批判,喜欢的可以喝上几大碗,让鸡汤抚慰我们幽暗而沉郁的心灵。谁的心情没有起起落落?谁的天空永远晴空万里?当我们陷入情绪低谷的时候,用任何方法拨云见日都是对自己的善待。来上几碗“鸡汤”,吸收点正能量,让自己的情绪尽快恢复平静,这未尝不是聪明的选择。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

情绪顺畅流动,健康贯穿始终

树洞提问:

最近看到一个话题,讨论的是“高情商的人怎么发脾气”。我觉得自己恰恰属于对立面——情商较低的人,我习惯压抑自己的各种情绪,不愿意暴露对他人的情感。爱一个人不敢说,压抑在内心深处,因为害怕被拒绝;恨一个人也不敢说,憋在心里面委屈得不得了,因为害怕被人伤害。所以渴望能更顺畅地释放自己的情绪,请问应该如何处理情绪的克制与表达之间的关系?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

心理学中不太使用“情商”这个词,比较接近的概念是桑代克提出的社会智力(Social Intelligence)和巴昂所说的情绪智力(Emotional Intelligence)。它们大体上都是指个体在自我控制、人际互动、环境适应、压力管理、情绪状态(乐观度,快乐感)方面的综合能力。这些能力可以通过学习、训练提升,与之相关的性格、人格也可以逐渐改变。既然有“渴望能更顺畅的释放自己的情绪”这样的意愿,就不必急着给自己贴上“情商低”的标签,来试试以下几种改善表达的方式:

表达情绪,不是在情绪中表达

学会洞察自己的情绪,并且如实描述它们,比如:“和你在一起很愉快,也有点紧张”“我觉得委屈,我不希望被这样对待”“我受到了你的攻击,我很愤怒,需要你道歉”“放弃这件事让我很沮丧,我想再试试”。

尽量多掌握一些关于情绪的名词,多体现情绪的细微。你会发现,当你清晰、准确地说出自己的情绪,这本身就是一个释放的过程。而这个过程,是超越原有的情绪的,我们要做到的是通过语言,平静、理性地呈现情绪,而不是泣不成声或怒气冲冲地乱喊。“不带情绪地描述情绪”是最有效的表达,既利于自我的纾解,也利于实现有尊严、有效率的人际互动。

回归真实,坦承需求

洞察情绪的同时,你还要对现实事件、环境、关系,以及你的内在需求形成更准确的认知。因为情绪只是表象,我们要处理更实质的问题,才能真正优化情绪、获得发展。

比如“爱一个人不敢说”,是否资源匹配不足?“恨一个人不敢说”,是否存在利益风险?把现实一一厘清,同时弄明白自己“到底要什么”,据此作出务实的行动计划。当处境与关系发生改善,情绪与性格也自然会变得积极。

不期待、不预判、不限制

期待与预判会阻碍我们的表达,“害怕被人伤害”就是典型的例子。所以,在描述自己的情绪或提出自己的需求时,试试看“不抱有任何期待”,压力就会降低。与之类似的是“不进行任何预判”,因为预判往往并不准确,也不会改变实际结果,只是白白消耗勇气、制造焦虑。

还有“不做任何限制”,是针对表达对方而言的,要意识到,“对方不是我,而是另一个独立个体,他(她)对我的表达做出任何反应,都是有可能的,也是被允许的”,这种开放、接纳的态度,将大大减轻人际互动中的负担,并帮助我们维系良好的情绪品质。

以上,并没有将“情绪的克制”与“表达”对立来谈。情绪是流动的,贯穿表达的始终。它可以更顺畅,你会更健康。

□钱永广

抱抱孩子

一次我去参加家长会,谈到如何教育孩子时,一位家长问:“我家孩子什么都好,就是和我有抵触情绪,哪怕我讲的是对的,也听不进我的意见。”之后,众多家长七嘴八舌,似乎都深有同感。

“孩子每次回家,你通常开口会说些什么?”老师问道。“我会问,你的作业做好了吗?今天你的考试怎么样?”那位家长如实答道。“原来你每次关心的,只是孩子的表现怎样,而不是孩子本身。”老师停了一下才说:“关心孩子,家长应该从培养孩子对父母的感情着手。注意,说的是培养孩子对父母的感情,而不是父母对孩子的感情。父母对孩子的感情是天生的,这几乎不

需要培养。如果孩子对父母的感情有隔阂,那么,父母再与孩子沟通就会有障碍,孩子对你就会有抵触。”

“你们经常和孩子一起玩耍吗?”“孩子放学回家,经常和他拥抱吗?”“经常带孩子参加户外活动吗?”“会带孩子去公园静静地看一朵花吗?”老师一连串又提出很多问题。

不少家长都摇了摇头,有的抱怨没有时间,有的说忙着带孩子去补习班啊。听完家长的抱怨,老师沉默了好久:“如果你们真想和孩子相处好,也许下班回家后多抱抱你的孩子,才比较重要。”

老师解释说,学习是孩子的事,作为父母,谁也替代不了。可一个孩子,如果没有父母的亲近参与,他学习就会没有动力。这种亲近参与,不是单纯

的关心孩子考试考了多少分、全班考了多少名。如果父母把孩子当成工具,换成谁都会有抵触情绪。因为,你们忽略了人与人之间最重要的就是交流。哪怕他还是一个孩子。

孩子在情感上往往比成人更敏感,也更需要父母的亲近。亲近孩子的最好方式,除了经常在一起聊天、参加户外活动外,回家最容易做的,就是多抱抱你的孩子。只要多抱抱你的孩子,亲近了孩子,父母和孩子才有可能变得亲密无间,孩子的抵触情绪才有可能消散。

生活中,每个人都不愿被人拿来拷问,也都不愿被别人当作工具,当然包括孩子。多抱抱孩子,亲近孩子,让孩子学会主动,孩子变好就会水到渠成。