

来自浦东“幸福家庭心理热线”的故事

“你快乐吗/我很快乐/第一步就是向后退一步”，庾澄庆这首《快乐颂》中的一句歌词唱出了情绪管理的真谛。人生本没有什么“一定”与“应该”，也不必强加给自己追求完美的负担。毕竟，完美只是一种空洞的假象，而有缺点的真实才显得更可爱。

生活中，假如你有负面情绪也不要过于担心，存在即合理，负面情绪也有自己的价值。资深心理咨询师沈晓雁指出，情绪管理能帮助你正面情绪和负面情绪之间游刃有余，不为情绪所累，真正让自己成为情绪的主人。 □本版撰文 周盈之

## 改变 从情绪管理开始

### 负面情绪也有积极价值

#### 典型案例

张女士在某公司兢兢业业地工作了五年，工作能力也获得了领导、同事的一致认可。最近，因为部门经理即将调职，公司就这一职务进行了公开甄选。无论是平时表现还是竞聘面试，张女士表现得都相当出色，但她最终落选。为了解自身的不足，她去找人事经理询问情况，才得知新上位的经理其实并不如她，只因为是前领导的“地下女友”，受其推荐才获成功。知道这一潜规则的张女士既委屈又愤怒，思虑再三，她决定辞职自己创业。

#### 专家分析

当遭遇负面事件时，我们的情绪通常会有一个变化的过程，且不同的人有不同的应对方式，基本上可以分为5个阶段。

**第一阶段：抗拒。**抗拒通常是我们面对负面事件的第一反应，也是一个特别折磨人的阶段。处于这一阶段的人必然会产生愤怒与冲动的负面情绪。抗拒的表现或许会引起别人的注意，让别人得以有机会了解你的感受，但这种抗拒并不利于解决事件本身。愤怒会使人失去理智，悲剧可能会再度上演，往往抗拒会带来更多让人抗拒的东西。

**第二阶段：忍耐。**当负面事件发生一段时间后，我们的情绪会慢慢平静下来，尝试去忍耐这样一个不好的结果。但过分的压制容易导致心理问题，长此以往，那些不

善于释放情绪的人要间歇性地进行一次情绪大爆发，要么憋出心理疾病。

**第三阶段：承受。**从这一阶段开始，人们进入了自我负责的领域。无论事情的结局是好是坏，至少开始在心理上慢慢接受和面对事实。

**第四阶段：接纳。**处于这一阶段的人已开始了有较为深刻的觉悟，接近于“不以物喜，不以己悲”的精神状态。无论情况多么糟糕，都能用坦然的心态迎接它的到来，且不再心怀不满或者心生怨怼，这是一种较高的心灵境界。

**第五阶段：爱。**这是一种近乎佛祖式的慈悲。即使他人欺我、辱我、伤害我，我也依旧原谅他、爱他、理解他，这是一个出神入圣的超高级阶段，常人难以到达。

#### 贴心支招

情绪没有对错之分，只有正面和负面的区别，即使是负面的情绪，也并非没有正面意义。案例中的张女士，因为潜规则失去晋升机会，让她产生了委屈、愤怒、不甘的情绪，其中愤怒是主要情绪。虽然愤怒是一种危险的情绪，但也并非没有益处，愤怒中包含着人格的力量和自尊自重的的气节。力量是好的，它能让你克服畏缩的心理，做出很多平时不敢干、懒得做的事情，张女士因为愤怒而选择辞职创业正是因为如此。

愤怒的人背后一直有着自爱和自重的追求，他们敢于向一切不平怒吼，向邪恶挑战。从某种意义上说，愤怒也会有助

于发泄情绪，避免心理压抑。因此，对于负面情绪，我们不仅要接受，还要能够看到其正面意义，并学会善用。比如，张女士的愤怒完全就是出于一种对公平正义的追求，因为这种愤怒，她会更好地奋斗，以证明自己的能力。

当然，愤怒也会产生悲剧，但我们必须承认，悲剧不是因为愤怒而生，是因为我们对愤怒力量的偏差使用而导致。有人用怒气来破坏一切，但也有人用这种力量去建设、去发展、为自己争口气。我们要看到负面情绪的价值，也不能沉溺于负面情绪。当感觉自己无法驾驭时，可试着运动、阅读、参加公益活动、寻求心理咨询等。



### 别以爱为借口随意越界

#### 典型案例

王阿姨的女儿今年30岁，别说结婚，连男朋友都没有，这让王阿姨非常忧心。从女儿25岁开始，为了催她尽快结婚，王阿姨经常唠叨女儿，还拿邻居家的同龄女生作对比，这让王小姐哭笑不得。如今，随着女儿的年龄越来越大，王阿姨也变得越来越焦虑，自说自话给女儿安排相亲不说，还经常以诅咒自己的方式胁迫女儿，这让女儿不胜困扰。

#### 专家分析

世界上有三种事：“我的事”、“你的事”和“神的事”。生活中，我们的压力绝大部分缘于自身的越界，即对他者事情的随意插手，导致自己的事情也出现混乱。

比如，当你在想“别人应该去工作”、“别人是时候结婚了”、“别人应该要个孩子”、“别人可以生二胎”这类问题时，就是在管“你的事”。而当你毫无征兆地担心地震火灾、火山喷发，或整天担心于自己什么时候死去，就是在管“神的事”。

经常插手“你的事”或“神的事”，容易导致个体内心的焦虑与分裂。这其实并不难理解，只需换位思考即可：当你正按部就班地过着自己的生活，我却突然跑去参与并管理你的生活，你的生活因此变为有两个“主人”，你会感到高兴吗？答案当然是“不”。而

且，人的时间和精力毕竟有限，那个越界的人自己的生活也必然会受到影响。

生活中，我们总习惯以爱作为借口，不断越界。事实上，这种爱是一种傲慢自大，它只会给自己和对方带来紧张、焦虑和恐惧。毕竟，处理自己的事情是每个人的本分，在帮助别人解决问题之前，我们必须先管好自己的那摊事。

当一个人充分了解“三种事”，并且懂得不越界，便会享受到一种超乎想象的自在。当你下一次觉得难过或有压力时，不妨问问自己：我到底在管谁的事，自己的还是他人的？这一句扪心自问足够让我们穿透事物的表面，看到生活的真相。只有意识到自己的越界，我们才能把自己拉回来，活在当下、回归自我。



#### 贴心支招

王阿姨之所以对于女儿的婚事如此焦虑，甚至产生了巨大压力，其实就是越界的结果。

每个人需先照顾好自己的情绪，才有力量去关心别人。咨询师仔细寻找王阿姨焦虑情绪的来源，并非是女儿的不婚状态，而是来源于周围人的比较与非议。

咨询师建议王阿姨，与其盯着女儿的婚姻大事，不如改变自己的想法。对于老一辈的人来说，结婚生子是人生必经的重要阶段，但随着时代的变化，不再有什么“应该”、“一定”的事情。每个人都有选择生活方式的权利，婚姻也是如此。王阿姨应该主动意识到：女儿交不交男友、结不结婚，都是她个人的决定。她早已是一个可以对自己负责的成年人了，完全有能力对自己的人生负责。如果越界管理，甚至以自我诅咒的方式加以胁迫，不仅帮不上忙，反而会适得其反。

## “和谐浦东 幸福我家——心理健康服务进万家”实项目·2016“公益课堂”(28)

### 亲子互动有效沟通

主办：浦东新区妇联 浦东时报社  
承办：浦东新区幸福家庭服务中心



秦月英  
国家二级心理咨询师  
亲子关系、婚姻情感系列讲师  
EAP资深心理讲师



【如何与孩子进行有效的互动呢？这是每个爸爸妈妈都会思考的问题】

- 1、你的孩子是否不善于表达自己的想法呢？
- 2、你是否觉得与孩子进行有效的互动非常困难？
- 3、你是否在为不知道怎么与孩子交流而烦恼呢？

恼呢？

【学习和了解“亲子密码”课程，它能帮助你】

- 了解不同年龄段孩子的心理特点
- 更好地与孩子进行沟通，倾听孩子的心声
- 加深父母与孩子间的彼此了解

【课程时间】  
2016年6月25日 13:30-15:30  
【上课地址】  
上海市浦东新区峨山路679弄1号楼3楼广益厅  
【预约听讲】  
1、预约方式：(选择其中一种即可)

A. 咨询报名电话：021-20232392

(周一至周日 9:30—21:30)。

B. 微信：关注“上海浦东新区幸福家庭服务中心”微信(订阅号：PD\_happinessfamily)，发送“姓名+手机号+邮箱+公益课程”。

C. 邮件：发送邮件到 joy-service@icarejoy.com，主题为“公益课程预约”，邮件内容写明：姓名+手机号。

2、预约时间：截至2016年6月24日12:00，满60人报名自动截止。

3、预约确认：每种预约都会收到相应方式确认。

