

心灵护航



成为情绪的主人
才能驾驭自己的人生
一念向左一念向右
人生何尝不如是?

全媒体记者 余依萍

拿破仑曾言:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。”如今随着生活节奏的加快,人们情绪的波动也越来越大,“情绪稳定”成为人们的奢侈品。工作被上级否定、与朋友意见相左、因为点小事与伴侣争吵冷战、生活中遇到不合理不公平的待遇……遭遇些糟心事,产生些负面情绪,本来也无可厚非。很多时候,我们往往被情绪裹挟,被自己的脾气牵着鼻子走,导致说了一些难听的话语和冲动的举措。情绪不是人生的全部,但它却能影响人生的质量。本期“心灵护航”,我们一起聊聊如何做自己情绪的主人,解锁幸福的生活姿势。

无理取闹,
是被情绪操控的一种表现

大学生媛媛(化名)最近被学校记过了,她身上发生的故事,就像是言情剧里面狗血的桥段。原来媛媛上大学后相处了一个男朋友,两个人起初特别甜蜜。虽然男孩觉得媛媛有时候脾气太大,但又想想媛媛是独生女,骄傲得像公主一样,任性点也没什么,便不再计较。前阵子,男孩带媛媛回家把她介绍给父母。男孩父母也表现得很开心,一家人其乐融融。可谁知,男孩邻居们突然到访,说是知道男孩有女朋友了,想来看看他们这个小区的骄傲被哪个幸运的

女孩给“降服”了。媛媛各方面都很优秀,就是身高有点矮,而她男朋友的个子却很高。可能是媛媛对自己的身高太过敏感,邻居们在她男朋友的妈妈耳边小声说着“媛媛太矮”“和你家儿子不般配”的话。媛媛听见了竟然发起火来,和她男朋友的邻居吵了起来,弄得男孩一家都很尴尬。

自从这件事后,媛媛男朋友的父母说什么都不同意男孩和媛媛在一起,两人也因为这件事有了隔阂。后来媛媛男朋友提出分手,媛媛便经常在男

孩宿舍楼下、上课的教室甚至是食堂大闹。男孩实在忍受不了便请假躲了几天,谁知媛媛竟然印了许多份“寻人启事”在学校分发。这件事闹得很大,被学校知道后认为对校风有极坏的影响,便将媛媛和她前男友全都记过处分了。其实,我们的生活中不乏这一类人,一切以自己的情绪为中心,不能合理地控制情绪。想做什么就做什么,从来不考虑他人的感受,在对方看来你就是蛮不讲理、无理取闹。矛盾激化后,最终将自己和他人陷入一个尴尬的局面。

你的幸福,
蕴藏在你的情绪管理能力中

网络上有个很火的段子:“把脾气拿出来,那叫本能;把脾气压回去,才叫本事。”严谨(化名)是朋友圈里众人羡慕嫉妒恨的对象,颜值只能算是中等偏上的她,偏偏嫁给了一个帅气多金的好老公。在别人婚姻需要依靠工作来获取“独立”资本的时候,她却在享受生活。经常有人酸溜溜地问道:你不去工作,难道不怕将来你老公嫌弃你吗?严谨只是慢悠悠地回应:“为什么要有这样的担心呢?我没有耶……”身边很多人开始劝她要未雨绸缪,女人只有独立才能更有底气。这句话本身是被大众认可的,或许也是治愈很多家庭问题的良方。但是在严谨身上,却并不太需要这张所谓的情感药方。因为她本身就是一个幸福体质。严谨是个慢热的人,男友追求了两年才开始答应交往试试看。交往过程中,在别人总是通过“做”的形式,确定自己在感情中的优越感和安全感的时候,她自己做起了代购,孩子出生以后,她一个人接管了全套业务,还经常在社交平台分享每天养娃的故事,受到了很多宝妈的喜爱。丈夫经常跟她打趣:“我这么优秀的男人,你可要看紧点,小心我跟别人跑了。”严谨总是会心一笑,说道:“不会的,因为我能给到

你的东西,别人给不了。”在她家的聚会中,她丈夫也是忙前忙后,带着微笑招呼着所有的客人,很难想象这是一对结婚十几年的夫妻会具有的状态。再看严谨闺蜜一家的生活。闺蜜和老公出去吃饭,老公愣是不给她点她喜欢吃的脆皮豆腐和肉末茄子。“真是太不体贴了!”闺蜜心想,对我不够体贴就是不够在乎我,不在乎就是不够爱我呗。想到这里,她感到生气、难过又烦躁,把菜单扔给老公,转过脸去不理不睬。后来回家跟老公摊牌才知道,原来他们去饭店的时候已经过了饭点了,她喜欢吃的这些蔬菜老公担心会是剩菜。而她素来肠胃不好,所以他坚持不给点,其实是希望能够吃上干净、新鲜的饭菜。知晓老公的良苦用心,闺蜜才发现,当时老公看起来不近情理的背后是一份更深的爱。当我们感到受到伤害,其实和别人没有关系,是因为他们触碰到了那片我们自己都不能接受的脆弱和伤痛。当我们感到愤怒、伤心和痛苦,是因为只从自己的角度和感受去看事看人,只用自己的经验和经历去评判他人,只想让别人知道自己的观点和情绪,没有看到到事情的全部。



本版图片来自网络

“不要憋爱,也不要憋恨,不要憋哀,也不要憋怒,让内在的情绪流动起来,黑色的恨就会转化成白色的爱与阳光,滋养自己。”国际萨提亚亲子导师、国际阿卡西阅读疗愈师冀丽琚说,生活遇到不如意,是不可避免的。有了情绪,我们也不需要回避,尝试觉察自己的情绪,接纳它,从而更好地表达它,才能实现情绪自由。在冀丽琚看来,情绪本质只是能量,能量是无法控制的,它只能释放。如果长期压制着它,它就会被积压在身体里,形成一种隐患。等到身体不能再承受它的时候,那么它就会被爆发出来,不仅伤害自己,也有可能伤害到别人。那么,我们应该怎样对待它呢?

1. 自我反省

当心情不好的时候,不要肆意发脾气,要想到到底是什么原因导致自己不开心。这个思考的过程,其实就是一个给情绪降温的过程,情绪降温,理智回笼,我们就能做出正确的判断。如果发现自己是没有缘由就开始生气,那就更要留心了,这可能是我们的身体发出的警告——睡眠不足,对我们的情绪影响极大。

2. 调整呼吸

当人烦躁的时候,还可通过身体的放松来缓解心理紧张。最简单的方法就是深呼吸:深深地吸入一口气,然后慢慢地呼气,这个过程能使肌肉放松。反复坚持几分钟,就能缓解不良情绪。

3. 转移注意力

有些人性格比较急躁,很容易为一些小事情就生气。如果强制压抑,容易对自己身体造成伤害,可若是任意发脾气,就会影响身边的人。所以最好离开现场,或者做些别的事情,冷处理一下,等到情绪放松下来再解决相关事情。烦躁不安时,不如写上几笔字,画上几笔画,驱除心中的脾气,长期坚持,更能净化身心。

4. 找出口宣泄

喜怒哀乐人之常情,如果遇到过于气愤的事情也不要压抑自己,可以找一个合适的通道宣泄出去,比如跑跑步、打打拳击,或者找朋友畅谈一下,放松自己的心情。冀丽琚提醒,不要在我们的潜意识里就把情绪对立起来,它不是敌人。其实它也是另一个自己,善待它就等于善待自己。情绪没有对与错,也不分什么正面和负面,它应该是中立的。一念向左一念向右,人生的路口又何尝不是呢?控制好情绪,才能控制局面。控制好自己

如何控制你的情绪,做情绪的主人?

咨询师观点

萍心而论
一周婚姻观察

婚姻家庭辅导室里
传出阵阵婴儿啼哭声

全媒体记者 余依萍

今年的冬天特别冷。市民政局婚姻登记中心大厅里婴儿的啼哭声,吸引了大家的目光。严寒的冬日,年轻的女子,穿着厚厚的棉衣,戴着毛线帽,怀里的婴儿用小被子裹得严严实实,身上盖着的毯子掉到了地上,围观的人赶紧帮她拉,有人帮孩子掖被角,有人递给女子纸巾,有好心人上前关切地安慰:“孩子这么小,可不要冲动啊……”人们七嘴八舌地指责男方:“你这要不得,坐月子让媳妇受气,小心落下一辈子的病根!”“媳妇坐月子都不知道让着点,太不懂事了!”男子想辩解,总是被人们毫不留情地打断。办理离婚的工作人员按照工作程序,先请进婚姻家庭辅导室进行调解。女子说,自己和丈夫都是二婚,彼此与前任的孩子都交给了前任抚养。也许因为丈夫的父母早年就去世了,丈夫对家庭的观念非常淡薄,婚后两人也长期分居,不在同一个城市。从怀孕到孩子出生,偶尔是女子的父母过来照应着,但父母每来一次,都避不开对丈夫的谴责,久而久之,丈夫索性当起了“鸵鸟”。在她看来,虽然孩子刚满月不久,但是日子真的没法过了,所以一定要离婚。“你心疼自己,也不可怜可怜孩子吗?”调解员问。“哪有当妈的不心疼自己孩子啊?怀孕10月,为生娃差点丢了命,谁想离婚啊?谁想在坐月子期间离婚呀,但是一想到要和这样的一个男人共度余生,我这心里的气就不打一处来,长痛不如短痛,我受够了。”女子边哭边说,手里的纸巾换了一张又一张,眼睛红肿成一条缝。调解员兵分两路,一边批评男方,另一边规劝女方。这时,女子突然哀号:“不用劝了,不用劝了,赶紧办吧,一分钟也不想看到他。”调解员继续规劝女子,“冷静一点,不为自己着想,也要为孩子着想,孩子的成长离不开父母的陪伴。”女子抽抽搭搭,眼泪已经流干。女子接着说,两人是因为怀孕了才结的婚,整个孕期,直到分娩后的月子里,丈夫的态度已经蛮冷淡。孩子出生后,丈夫的行为更是让她失望。尤其让她刻骨铭心的是,她生产后独自在医院度过的三个夜晚,陪同她的是新生的宝宝和医护人员。出院回家后,孩子睡着的时候,丈夫偶尔会去看几眼,一旦孩子醒了就不见踪影,每天只要稍微照看一下孩子就会喊累,孩子哭得再大声,他也躺在沙发上不为所动。孩子出生还没满月,丈夫并没有出去上班,就是不愿意待在家里,对妻子和孩子关心甚少,似乎并没有想要一起照顾孩子,好好过日子,这个家有他没他一个样,没有了这个男人,心里还不至于如此绝望。典型的“儿子随我姓,养活全靠你”。因此,摩擦日益升级,两人从争吵上升到动手,家里的东西拿起来就摔,有一次丈夫甚至抱起孩子也要摔。女子一番哭诉,显然累了,疲惫地垂着头。调解员只好分好了很多关于孩子成长当中,因为父母的缺失会带给孩子的一些成长问题,但该女子很淡薄地说,“你们说的这些问题,不是一定存在的。”看着孩子的脸越来越苍紫,细细软软的头发被汗水湿透了,女子心疼地抚摸着孩子的头,孩子“哇哇”哭出了声,小婴儿的哭声脆亮又揪心,一边哭一边打嗝。“孩子给我吧。”男人终于对女子说了句温软的话,女子又大哭了一场,已经虚弱得抱不动孩子,男人从女子怀里接过孩子。女子站起来,扶了扶帽子,整理了一下自己的衣服,跟在女子的后面,准备办理离婚手续。“你是真想离吗?”走出婚姻家庭辅导室,有人质问男人。“她还在坐月子呀,坐月子因为身体的原因,产妇容易患上抑郁症,产后抑郁症,没听说过吗?你多陪陪她,多关心,多开导一些不好吗?”整个过程中,男子并没有说些什么,“她想离婚,离就离吧,孩子我会养的。”

◎记者手记 >>>我们常说日久见人心,在婚姻中更是如此,那个和自己共度余生的人,也需要反复确认才知道是否是真爱。太多太多男人嘴里的花前月下,都是经不起考验的。而生孩子就是最能看清一个人真心的“大关”。很多女人都生下了孩子才清楚,那些自以为爱着自己的男人,其实只不过是把自己当作传宗接代的工具而已。中国有句老话叫“一孕傻三年”,女人一旦怀孕,身体、精神都要经受很大考验,生了孩子后更是连睡个安稳觉都很少有机会。所以,女人在生孩子后几年时间内,往往是一辈子最脆弱的阶段,这时候丈夫如何扮演自己的角色就显得尤为重要。毕竟对很多女人来说,结婚是第二次投胎,嫁给什么男人,也就选择了什么样的人生。嫁给那些在自己生孩子时无动于衷的男人,注定不会太幸福;而嫁给那个知你冷知你热,见不得你受伤的男人,则会永远被宠成公主。但若是遇到那种像亦舒所说的,既不能给你很多爱,又不能给你很多钱的男人,建议你还是趁早离开。愿所有的女人都能被温柔对待,希望她们的家人能用温暖和关爱陪伴她们走过人生最艰难的一段岁月。

●心理答疑

二胎后的全职妈妈心情很烦躁怎么办?

问:我是一个全职妈妈,一个人在家带孩子。自从生了二胎之后,经常有一种想哭的冲动,而且非常烦躁,做什么都感觉烦,尤其是当两个孩子都不听话的时候。我这种情况是否属于产后抑郁症?

心理咨询师答:你现在的这种情况的确需要做一些调整,否则很可能会对自己和孩子、家庭都产生负面的影响。全职妈妈是一个特殊的身份,几乎全部的精力都放在孩子和家庭上,容易和社会产生脱节,看似没有创造什么,实际非常辛苦,需要来自家人的理解和关怀。作为一个全职妈妈,你要注意觉察自己的状态,多和爱人沟通交流,如果负面情绪出现得较为频繁,且不容易自己调整,则要考虑寻求专业帮助。至于是否属于产后抑郁症,需要去正规医院的精神科进行诊断。