

大学生常见的心理症状

如何与“坏情绪”相处？



我们在生活中有喜、怒、哀、惧四种情绪，在这四种情绪的基础上，能够组合成很多种复杂情绪。情绪就犹如双刃剑，好的情绪能充实我们的体力和精力，但坏的情绪则会起到相反的作用，甚至做出一些让自己后悔的事情。



你肯定经常听到这句话，“与你的坏情绪做朋友”。但是当你身处愤怒、恐惧、悲伤、焦虑……的漩涡，你真的知道应该怎么做吗？今天，八张图告诉你，如何用静观自我关怀的方式，与你的困难情绪真正做朋友。

大学生常见的心理症状



把自己的身体想象成一栋房子，把困难情绪想象成到你家来拜访的客人。如果是羞愧、恐惧、愤怒在敲你家的门，你一般会是什么反应？“滚出去！”“你找错门了！”“求求你不要找我！”“我不在家！”……或者干脆把灯关了，假装没听到。这些都是对抗的状态——我不想让你进来，或者我连想都不想见你。如何才能做到真的欢迎这些你不喜欢的客人呢？你可以按以下阶段练习。

大学生常见的心理症状

第一阶段：好奇、探索



除了假装不在和不让对方进入，你可以试着通过猫眼或者门禁对讲器，看一看，到底是谁来了？

外面的人可能会回答：我是“悲伤”。

于是你知道了他的名字。

大学生常见的心理症状

第二阶段：感受、对抗



你知道了他的名字，也许可以试着打开门让他进来，但是只让他在玄关那儿呆着，就像接收快递时做的那样。虽然你的身体和情绪不太舒服，内心依然会有抵抗，担心这个客人闯入之后会赖着不走，但你已经开始感受这个不被欢迎的客人了。

大学生常见的心理症状

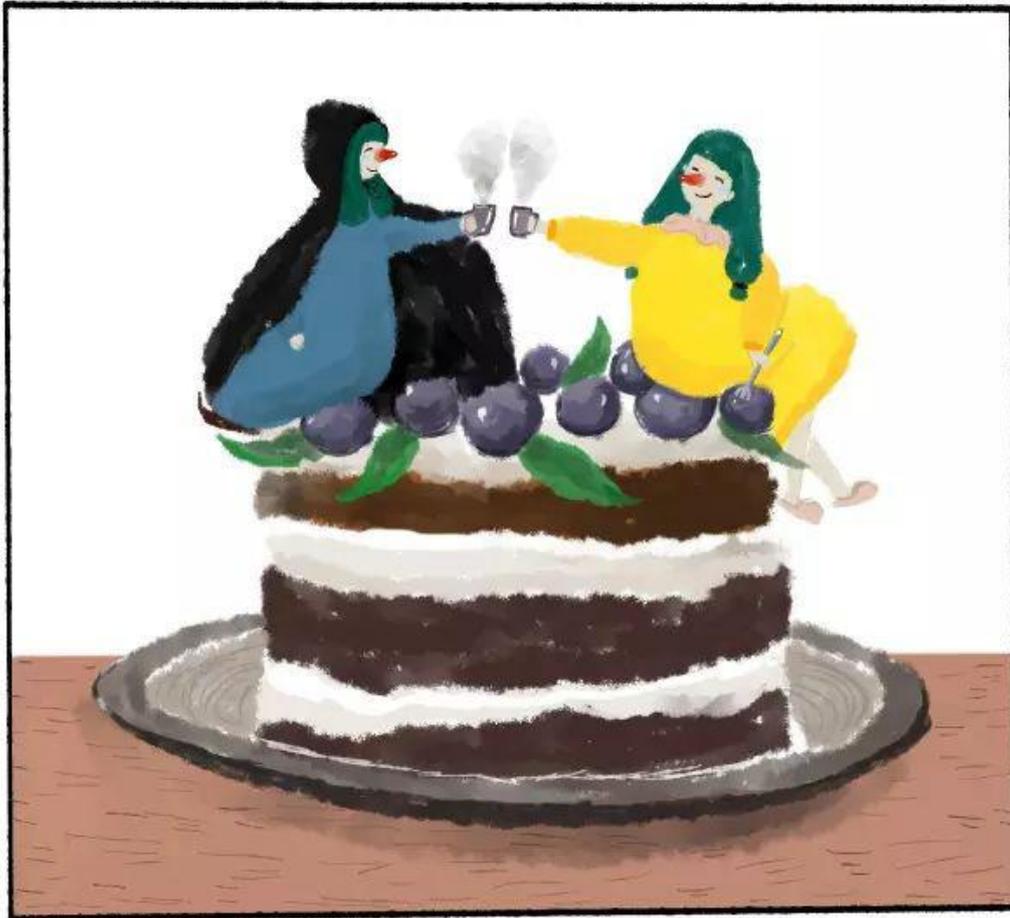
第三阶段：允许



接下来你可以尝试这样想：来了就来吧，既然来了，你想在这个屋子里呆一会儿就呆会儿吧，你想去哪儿就去哪儿吧。这个阶段叫做——允许。允许悲伤这个客人在房间里四处游走，允许自己的身体、情绪此刻有这样的感受。真的去体会，什么叫做悲伤。这一点，其实很不容易。因为悲伤这个客人在你家里到处溜达的时候，你自己还得继续在那儿。这个客人也许不那么招人喜欢，但我们可以把手放在胸口，给自己关怀。同时也相信，这个客人也不会再带来更多的伤害了，他只是让你有点不舒服而已。

大学生常见的心理症状

第四阶段：成为朋友



当悲伤来了一次又一次，你对上面的几步体验越来越熟悉、你内心的安全越来越多的时候，对抗就会越来越少。也许，接下来你会想听听这个客人他为什么来这儿，他想告诉你什么。于是，你可能愿意请他坐下来，喝杯普洱茶，吃点栗子糕，和你聊一聊。他也许有一些非常重要的话想要和你讲，也许他带来了一个很重要的消息。例如，也许悲伤会和你说——你真的需要休息一下，你真的需要放下一些东西……

大学生常见的心理症状



后来，你可能就和这个客人成为了朋友。也许他把想对你说的话说完以后，使命达成，他以后就不来了。也许他下一次还会再来，但是你对他已如此熟悉，知道他此行的目的，你就可以对他说——啊，悲伤，你又来了，我知道你是要来提醒我，我会做到的，我会照顾自己的。你快进来吧，坐下吧，来喝杯茶。

大学生常见的心理症状



这个房东与客人的比喻，看起来非常简单而顺利，但其实是非常理想化的，在实际生活中，不可能一天完成。有的时候，来的可能不是一个悲伤，而是一群，甚至其他情绪也一起拖家带口的都来了。如果你的房子不够大，你可以选择一次让一个客人进来。你也可以问自己，现在是开门的好时机吗？在整个变化的过程中，你可以自己来做选择，与此同时，你需要给予自己很多关怀，支持你完成整个过程。练习自我关怀，就像增强情绪免疫系统，而痛苦就像疫苗，可以激活、帮助你培训和建立自己的情绪管理系统。

大学生常见的心理症状



不良情绪的产生有其内源性和外源性，要阻止不良情绪蔓延，关键在于正己。即加强个人的修养，提高素质，以增强对不良情绪的免疫力。重要的要做到心胸开阔，不以物喜，不以己悲，笑对，荣辱不惊。自己无不良情绪，也就不会造成对别人的感染。当然，对别人的不幸和悲伤，必须的同情心是需要的，但更需要的是劝慰和帮其解脱，而不需要你一齐陷入旋涡。

人总是有情绪的。学会驾驭复杂多变的情绪，最好的办法是给这股“流水”建筑一个“闸门”，调节水情，控制水势，趋利避害，让正常的情绪主宰自己，避免劣性情绪的困扰。

【文章来源：心理漫画公众号】