



科学管理情绪 积极面对挑战

讲课人：赵诗存



前言

近年来，国家对大众的心理问题日益重视，去年8月习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调，“要把人民健康放在优先发展战略地位”，“加大心理问题基础性研究，做好心理知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”。

今年1月，国家卫计委、中宣部、教育部等22个部门又联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，这是我国首个心理健康服务规划，是关系到每一个人健康与幸福的大事，在全社会产生了积极影响。

今年5月份，省委书记刘家义在全省卫生与健康大会上指出悠悠民生，健康最大。要构建大健康治理体系，要更加重视心理健康。既要注重加强思想道德建设，激励人们崇德向善、见贤思齐，形成正能量，也要让全社会行动起来，深入开展心理健康进校园、进社区、进企业、进家庭等活动，转变对心理健康的错误思想观念，及时加强心理疏导和干预，确保早发现、早治疗，要全面提升心理健康素养。

今年10月，习总书记在十九大报告中提到，“要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。



心理学是什么？

是生活的智慧；

是研究人的心理现象发生发展规律的科学。

- 1、精确地解释人的行为；
- 2、合理地预测人的行为；
- 3、有效地影响人的行为。



美国团体心理治疗权威、当今世界仅存的国际精神医学大师欧文·亚隆



作为一个治疗师很重要的一点是去理解自己、了解自己。让自己处在一种被治疗的情景当中很久很久，这对于治疗师非常非常的重要。

欧文·亚隆

存在主义疗法三大代表人物之一



扫码进入直播

我的“病”肯定没有治愈，有好多的问题我要去处理。人就是这样的，当你活着的时候要不断处理自己各种各样的焦虑。所以所有的历程是没有尽头的。

欧文·亚隆

存在主义疗法三大代表人物之一



一、什么是情绪



情绪是人们对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。



情绪的种类

情绪分为两大类，一类是正向的情绪，或者叫积极的情绪；一类是负向的情绪，或者叫消极的情绪。正向的情绪比如说快乐、喜悦、惊喜、爱这些。负向的情绪比如说愤怒、悲伤、恐惧、怨恨、羞耻等等。我们今天重点讲负向的情绪。





情绪的两极性

1、肯定：





情绪的两极性

2、否定:

愤怒

悲伤

恐惧

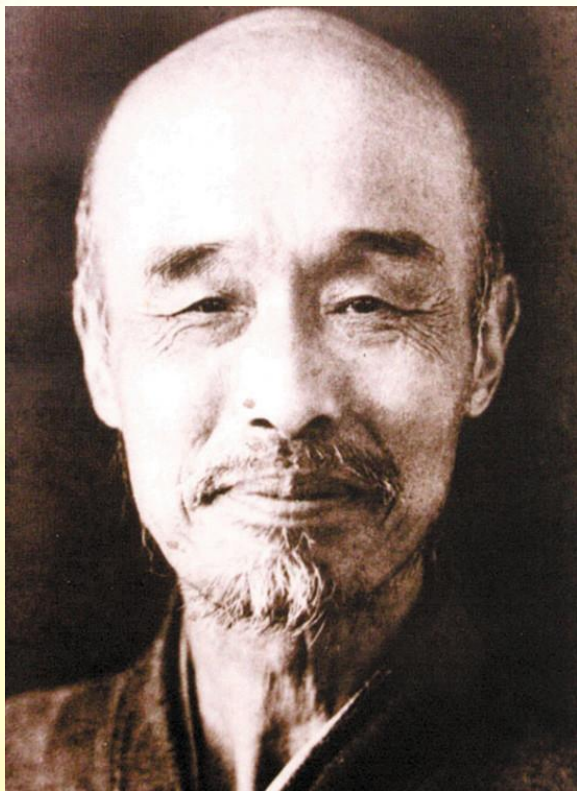
忧郁

嫉妒

厌恶

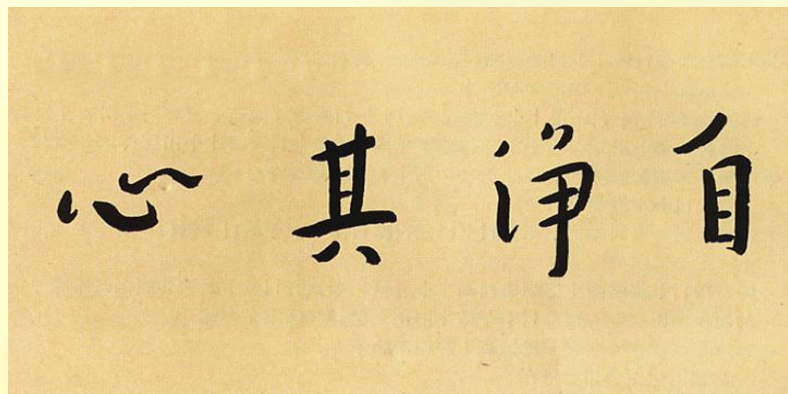


生活中要学会管理情绪



愤怒之气就像一把双刃剑，不仅会伤到别人，也会刺伤自己。所以，切不可为一时的情绪宣泄而不加控制，导致事后的追悔莫及。

——弘一法师





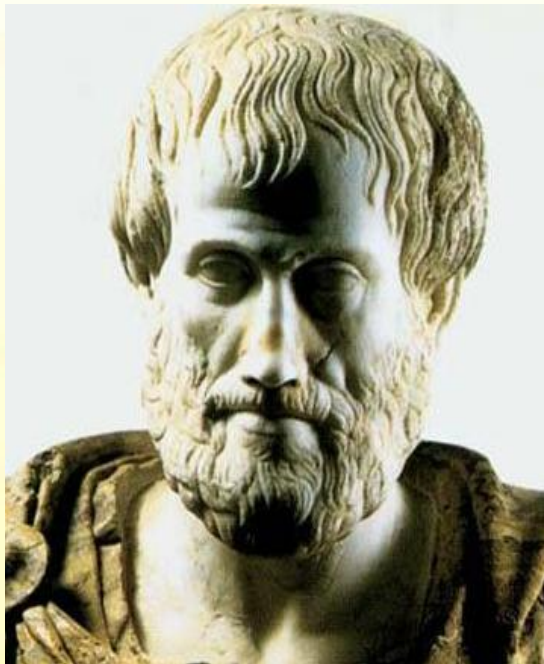
生活中要学会管理情绪



一个能控制自己的情绪的人，必然有着强大内心，那在人生路上，也就没有什么可怕的了。拿破仑说：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大”。



生活中要学会管理情绪



古希腊哲学家亚里士多德：“任何人都**会**生气，这没什么难的，但要**能**适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”



二、人为什么会有情绪

首先，情绪导向我们的行动，让我们的行动向某个目标而努力。比如说，当我们过马路的时候，一辆汽车向你的方向冲过来。你就会感受到危险，同时心跳加速，感到紧张和焦虑，这种情绪就指导你快速逃离危险。

其次，情绪使我们与人沟通。情绪能引导我们与人进行语言上的和非语言上的沟通。比如说，当我们生气的时候，我们的语调会更坚定，更直接，并且会更直视对方的眼睛。同理，我们也能通过情绪的表达了解别人的感受。



三、情绪有哪些特点

1、来的迅速

情绪是对所发生事件的一种突发反应，它会自动产生而且启动的速度很快，往往在我们还没有意识的时候就已经发生了。

人愤怒的那一个瞬间，智商为零，过一分钟后恢复正常。



控制不了情绪，即便给你整个世界，早晚也会毁于一旦



很有时候，情绪来了，讲话不过大脑，也懒得听人解释，图一时口舌之快，出口伤人。也许只是脱口而出，无心之举，却给他人致命的心理伤害，自己付出代价。

- 惨绝人寰的武汉杀人事件
- 事件冲突的导火索来自于面条价格上涨，却并未更换面馆招牌。一名目击者李大爷说，3个人点了最便宜的“素宽粉”，即只有面汤和简单调料的米粉。标价4元，但结账时姚某告知涨价了，5块钱一碗。
- 胡某问店主姚某：“你标价是4块，我只给4块。”姚某没有做任何解释，用蹩脚的武汉话对胡某说：“我说几块钱一碗就几块钱，你吃得起就吃，吃不起你莫（不要）吃，你给老子滚。”

随后，两人发生口角，打输了的胡某转身进入了面馆的内屋，提了一把菜刀出来。胡某猛砍数刀，将姚永胜的脑袋砍了下来，嘴里还嘀咕着什么。



三、情绪有哪些特点

2、感性而不理性

理性考虑的是外在事物的客观逻辑，而情绪指向的是自我，我高不高兴，我愿不愿意，我有没有价值，也就是说情绪关注的是我们自身的需要是否得到了满足，自身的价值感是否得到了认可。



世界正在惩罚管不住情绪的人

近年来跳楼频发，震惊之余，人们开始深思，在这些逝去的生命背后是怎样的冲动和无奈？又是什么引他们走向了极端。



- 自杀行为本质上是自我关系紧张的极端化。
- 现代社会生活节奏快、压力大，给人们带来了紧张、不安、怨恨与苦闷的情绪。源于负面情绪堆积，缺乏关爱，内心感受被忽略。
- 常见原因有工作不顺、生意受挫、人际不和、家庭不睦、学习不好、欲望得不到满足等。
- 人的愿望长期得不到满足就会产生消极情绪，慢慢会感觉自己越来越卑微，除了死什么也做不了。
- 从纯粹的心理角度来分析，跳楼自杀者在立于高楼边缘时，会反思之前走过的人生。如果解救得当，让他们感到哪怕一丝安慰，让他认为自己不孤独，应该回到家人朋友身边，也会出现放弃自杀的念头。
- 跳楼自杀者，大多没有自我认同感，认定生存的世界如此狭隘，容不下他们。那么只要顺着他们的思维，给他们被接纳、被尊重和应有的关爱，是可以有机会避免悲剧发生的。



三、情绪有哪些特点

3、情绪本身也是一种能量

洛伊·马提纳博士在《学会情绪平衡的方法》中说到：连接身体与心灵的自然愈合能力，最强而有力的途经就是情绪。有些消极情绪可以使人完全失去行动能力或者产生破坏性的行为，而积极的情绪可以使我们的行动敏捷而充满活力和建设性。



三、情绪有哪些特点

4、盛极而衰

情绪并不会持续增加强度，而是像抛物线一样，到达顶峰以后，继而下降。即便是情绪崩溃了，之后也会慢慢平息下来。



四、导致情绪失控的原因

1、人格特质的原因

心理学家在研究人格这个问题的时候，经常会参考几个特质维度，比如内外向，比如神经质。这里说的神经质并不是我们生活中理解的神经病或精神病，而是指一个人情绪的稳定和不稳定程度。当我们用神经质这个维度来观察不同的人的时候，就会发现，有的人在情绪上天生就偏稳定，而有的人就很敏感和不稳定，容易产生情绪波动。



四、导致情绪失控的原因

2、特定经历造成的心理创伤

有时候，在多数人看起来很普通或者很小的一件事，我们往往会莫名奇妙的大动肝火。如果我们经常在同一类事情上出现情绪失控的情况，就需要思考一下，在自己的成长经历中，在与父母，与朋友相处的时候，有没有发生过什么印象深刻的事件和不好的体验？

心理学上有个词叫心理按钮，如果我们会因为对方无意间的一句话，一个表情或者一个行为就暴跳如雷、怒不可遏或惊恐万状，这很可能是因为ta摁到我们的心理按钮，勾起了我们童年或者成长过程中的痛苦经历与情绪。这时我们要及时提醒自己，我们的负面情绪和痛苦与眼前的这个人无关，ta只不过是无意间接了这个按钮而已。



五、情绪与身心健康

人体70%的疾病都和情绪有关



- 情绪是身体的报警信号
- 不同的情绪对应不同的疾病
- 胃肠道被认为是最能表达情绪的器官
- 其次是皮肤
- 第三就是内分泌系统



情绪与身心健康

1.情绪是身体的报警信号

现在人们最爱说的一个字就是“累”，不仅累身更累心。生存压力让很多人越来越情绪化，有些情绪连自己都没意识到，但身体却早早地发出了“报警信号”。当人情绪变化时，往往伴随着一系列生理变化。比如恐怖会让人瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白；而情绪低落或过度紧张时，人会越来越讨厌自己的长相，觉得怎么穿、怎么梳妆都不顺心，然后就会发现自己头发爱出油、鼻翼出油、心烦冒汗，甚至下体分泌物异常或有味。精神科专家表示，不管是正面情绪还是负面情绪，长时间处在某种情绪中不能自拔，就会对健康产生不利影响。

2.不同情绪对应不同疾病

不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛；批评、内疚引发关节炎；压抑导致哮喘；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生脓肿；恐惧会引发晕车和痛经。**胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，心理上的点滴波动它们都能未卜先知。**在所有的心身疾病中，胃肠疾病是排名第一位的，比如胃溃疡和十二指肠溃疡，全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候根本吃不下饭。司机、警察、记者、急诊科医生等患胃溃疡的比例最大。

烧心
反酸

胃
溃疡

食欲
不振

精神
紧张

脾
胃



其次是皮肤。对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。牙齿也是非常敏感的情绪器官，脾气很暴躁的人常常会牙痛。**第三就是内分泌系统。**女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不愉快的人，免疫力低下，经常感冒、一着急就喉咙痛；紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；经常忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍。



六、如何科学管理情绪，积极应对生活挑战

首先是认知上的改变——改变自己的不良认知

其次是行为上的调节——疏导、缓解内心积累的负面情绪

第三是意识上的觉察与成长——觉察行为模式及未被满足的欲望与期待



六、如何科学管理情绪，积极应对生活挑战

情绪如树叶，永远剪不完。持续精进的方法，就是把情绪化为优势，把消极化为积极，不要被情绪控制。情绪来了面对它、接纳它、觉察它、放下它，唯独不抗拒它、排斥它，以无时无刻的觉知，锻炼砥砺强大的内心。



“我” 是一切的根源



世间万物，境由心生。唯有我们改变自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人，事，物，都会随之改变。

说到底，情绪控制的根本，还是在于心性的修养。任何人最终的归宿，都是自己。



谢谢大家!