

# 管理好情绪，避免情绪化

## 编者按

都说女人是“情绪动物”。作为女性，我们从小被教导要有教养、识大体，懂得体谅他人。在这样的条条框框下，情绪宣泄变成一种“不应该”。而说起情绪，我们又很害怕被打上“情绪化”的标签。为了逃避这个负面标签，有些女人渐渐地学会压抑自己的情绪。这让我们表面上看起来云淡风轻，但隐忍后的淡然，不代表情绪的消化，往往成为精神内耗。

在工作、生活中，在各种关系里，我们遇到的很多的痛苦和消耗，往往都是因为无法控制情绪造成的。情绪需要表达，“情绪化”必须警惕。所以，尝试了解自己的情绪、找到情绪背后的动因、学会既顺畅又克制地表达情绪，对于我们都是必修课。

合理表达情绪，不但对我们身心健康有利，还能为关系赋能。而读懂“情绪邮差”递来的信，接纳自己才是真正的高情商。

学会与情绪和平共处，是我们人生中最重要的事。做“情绪主人”，不做“情绪人质”。

幸福快乐是一种选择，平衡情绪是一种能力。我们有选择快乐的权利，更应拥有平衡情绪的能力。

最近读一首诗叫《客栈》，对我们理解情绪大有裨益。“人生就像一所客栈，每天早晨都有新的客人。‘欢愉’‘沮丧’‘卑鄙’，这些不速之客，随时都可能登门。欢迎并且礼遇他们！即使他们是一群惹人厌的家伙，即使他们横扫过你的客栈，搬光你的家具，仍然要善待他们。因为他们每一个，都是来指引你认识自己的向导。”



## 做“情绪主人”，不做“情绪人质”

■ 胡杨

最美人间四月天，老妹随单位旅游来到北京，我们俩坐在“春风书院”露天喝咖啡。她说起一个女同事很“情绪化”，翻脸比翻书还快，后来又谈到一件往事——那年，我和老妹带老爸妈在鼓浪屿旅游，坐在一家冷饮店里，我喝着芒果汁就抽泣起来了。他们都觉得很奇怪，问缘由，我说“想到老爸老妈总有一天会离开我们”，所以泪流不止。

若不是老妹提起，我都不记得有这档子事了。于是我对我老妹说：“你看，我这是‘情绪自由’，不是‘情绪化’，因为转眼间我就又活蹦乱跳了。”

通常女人被说成是“情绪动物”，但是谁都不愿成为“情绪化”的人。而要避免“情绪化”，需要我们对情绪的来龙去脉，提高“情绪觉知力”。

### “情绪觉知力”：消灭你的精神内耗

那天在小区看人遛狗，突然想到一个比喻：情绪就像一只狗，当我们还没有了解它的时候，它是一只凶猛的藏獒，我们常常被它拖着东奔西突；当我们了解并能觉知情绪时，它就是你手里乖巧的“吉娃娃”甚至是家里可爱的猫咪。这就是“情绪人质”与“情绪主人”的区别。

曾记得年轻时，我每年的收获总结是以“交了几个好朋友”来计算的；后来，这指标变成“这一年挣了多少钱”；再后来，就变成了“一年365天，有多少日子你处于平静、喜悦之中”。可以欣慰地说，这几年“平静喜悦”与日俱增。而年轻时的我，曾经是一个“情绪爆棚筒”，一点就着，内耗严重。

这些年，人们追求“财务自由”“旅行自由”等各种外在的自由，而我实现了内在的“情绪自由”。这并不是说如今的我，就戒掉了情绪，而是情绪低落的时候“少而短”。最为重要的是，一旦情绪产生波动，我就能“认出来”。这就是“情绪觉知力”，它就像一股暖流，瞬间降低了情绪的烈度，最后变成一种能量，缓缓回向你。

讲一个最近发生的事。这些日子先生一到吃饭时就嘟囔，他座位上的餐盘里有水，并且断定了是我干的。按照以前的暴躁脾气，早就跟他吵起来了，但是我默默无语。结果后来一天早晨，他发现猫去饮

水机喝水，然后大摇大摆走下餐桌。“原来是猫干的，我冤枉你了。”他自言自语道。

我发现，年轻时大多是我“没事找事乱发脾气”，而随着对自我认知的了解，现在的我成了“有情绪、没脾气”。反而常常可以在对方身上，看见原来的自己。

生而为人，我们都离不开情绪，它是我们对外部世界的心理反应。所以，无论是积极情绪还是消极情绪，存在即是合理的。可是，我们习惯对积极情绪采取迎合的态度，对消极情绪进行无情打击。其实，即使是消极情绪，也传递出我们内在的一些信息。

比如，通常我们对自己、对他人都有着太多的期待，一旦这些期待不能被满足和实现，就会产生失望情绪。

如果你认为“老公应该体贴、照顾我”，那么当他下班回来，坐在沙发上玩手机，而对在厨房里忙碌的你闻不问时，你就会得出“他不再爱我”的结论。于是乎，本来愉快的心情顿时被委屈、愤怒取代了。你从厨房返回客厅，对着他大发雷霆；你也可能压抑了情绪，日积月累后终于在日后的某个时刻爆发。

仔细观察你会发现，生气、愤怒的过程，通常是谴责别人和合理化自己的过程。“他应该进来帮我一起做饭，至少过来问候一声，为什么对我不管不问？”“我对这个家付出了一切，没有人知道我的辛苦……”就这样，我们不自觉地把自己放在“受害者”的位置，从而沉溺在自我合理化的痛苦中。这一切其实揭示我们内在的需求——被注意、被关爱。

从某种程度上说，我们都“偏爱”自己的情绪，即使它会带来伤害。因为被情绪裹挟的我们，有一种自我确定感。尤其是女性往往通过发脾气来引起对方的关注。这一点在恋爱中的女孩身上，表现尤为突出。恋爱中的女孩动不动就生气了，其实是在引起男朋友的关注。

所以，面对消极情绪，要改变的不是他人，而是提高我们的“情绪觉知力”。比如我现在，我感觉到自己情绪低落的时候，就知道自己处在低能量状态，而不是去评价它、抗拒它，甚至是被它牵着鼻子走。

### 读懂“情绪晴雨表”：情绪即信息，情绪即能量

情绪其实是我们身心状况的“晴雨表”，有其内在的“生物节奏”。美国加州大学心理学教授罗伯

特·塞伊说：“我们许多人都仅仅是将自己的情绪变化归之于外部发生的事，却忽视了它们很可能也与你身体内在的‘生物节奏’有关。我们吃的食物，健康水平及精力状况，甚至一天中的不同时段都能影响我们的情绪。”通常那些晚睡、睡眠质量差的人更容易情绪不佳。此外，我们的精力往往在一天之始处于高峰，而在午后则有所下降。“一件坏事并不一定在任何时候都能使你烦恼，它往往是在你精力最差的时候影响你。”

另外，情绪还跟我们的心理认知有关，所以提高认知水平、优化心性结构对我们每个人都极为重要。

那些年，为了走出“情绪泥沼”，我读了很多相关书籍，最喜欢的是胡因梦老师翻译的《改变，从心开始——学会情绪平衡的方法》。平衡情绪是一种能力，你必须以不压抑的方式辨识、认知、接纳并协调你的情绪。情绪平衡的第一个法则，就是接受发生在你身上的事，而且承认自己有能力采取行动带来改变。不愉快的情绪是来自潜意识的线索和信号，提醒我们还有尚未解决的问题。如果我们忽略它们，会错失解决生活中重大问题的宝贵机会。

情绪即信息，情绪即能量。当时，我一边看书，一边对照自己。比如我发现女人脾气暴躁期，多半在月经前的那几天。于是适时地向家人发出“红色警告”，特殊时期“请绕行”。那些年，老公和儿子一旦遇到我的坏脾气，他们就会默契地说：“世界如此美妙，你却如此暴躁。这样不好，不好。”这是当时热播电视连续剧《武林外传》中的台词。于是，本来火冒三丈的我，顿时转怒为喜。一场“暴风雨”就这样烟消云散，并转化成暖暖的爱意在家的上空流动。

总之，提高“情绪觉知力”，是我们与情绪共处的秘密，也是行之有效的消除不良情绪的方法。

最近读一首诗叫《客栈》，对我们理解情绪大有裨益。“人生就像一所客栈，每天早晨都有新的客人。‘欢愉’‘沮丧’‘卑鄙’，这些不速之客，随时都可能登门。欢迎并且礼遇他们！即使他们是一群惹人厌的家伙，即使他们横扫过你的客栈，搬光你的家具，仍然要善待他们。因为他们每一个，都是来指引你认识自己的向导。”

的确，幸福快乐是一种选择，平衡情绪是一种能力。我们有选择快乐的权利，更应拥有平衡情绪的能力。

■ 李筱懿

在工作、爱情、婚姻、亲情、友情这些关系中，我们遇到的很多的痛苦和消耗，往往都是因为无法控制情绪造成的。所以，尝试理解自己的情绪、找到情绪背后的原因和问题、学会既顺畅又克制地表达情绪，对于大多数人来说，都是一门必修课。

很多人认为，“敏感就是情绪化”，那按照这个逻辑推理，女性很敏感，所以女性很情绪化——这恐怕不仅是男人对女人的刻板印象，甚至大多数女性也这样看待自己。

假如敏感就是情绪化，那么《红楼梦》中的林黛玉恐怕是情绪化的代表，整天哭哭啼啼，心眼儿比针尖儿还小。这其实是很多人对林黛玉的误解。

情绪化和敏感，这两者有着本质的区别，敏感只是一种特质，但情绪化的人却需要解决自己的“情绪问题”。解决“情绪问题”的出发点，是“真实地面对自己”，而不是压抑所谓“不好”的感受。

“过度敏感”确实是引起“情绪波动”的原因，所以我们需要让“敏感”保持在恰到好处，关于这个问题，我有三个好用的方法分享给大家。

**第一、找出哪些敏感会触发负面情绪，然后优先处理掉。**

每个人的“敏感点”不一样，你可以尝试问问自己：究竟哪些敏感带来情绪的波动？是朋友的评价，还是父母的唠叨？是工作的压力，还是婚姻的困惑？是消费的渴望，还是攀比中带来的挫败感？找出那些触碰就会让你焦虑的来源，找到解决方式，就会舒展很多。

**第二、找到自己释放压力的方法。**

你释放压力的方法是什么？和朋友聊天还是看电影？唱歌还是打游戏？玩剧本杀还是旅行？不要小看这些爱好，人有所爱，才会觉得精神放松，生活值得。

**第三、真实地表达自己。**

我们周围可能有很多不敏感的人，对声音、气味、语气、色彩的变化没有什么强烈的感觉，这个时候我们可以不用隐瞒自己的感受，直截了当地告诉他们：“这里光线太刺眼，我们换个位置吧。”“刚才你的批评有点严厉，我感受到了难过，你不会因为我这个缺点而影响我们的关系吧？”学会及时给别人反馈，让不敏感的人了解我们的感受。这样，我们和家人、朋友、合作伙伴之间越来越了解，相处也越来越融洽。



情绪是一个“邮差”，它只是来给你送信儿的。读懂了这封信，就读懂了自己，读懂了他人。这才是真正的高情商。只有接纳情绪，读懂情绪这个“邮差”给你带来的礼物，我们才有可能去驾驭它，最终超越它，成为情绪管理的高手。

## 读懂“情绪邮差”递来的信

■ 高琳

在餐厅吃饭，服务员不小心打翻了你面前的茶杯，茶水洒在了你的新裙子上。这让你心生不快，这是你的真实感受。你产生了“她怎么这么笨”的念头，这是你当时的想法。而你忍不住开口指责她，骂她“愚蠢、笨笨、笨手笨脚的连倒茶都倒不好”时，你就陷入了情绪化的漩涡。因为你的言行举止已经脱离了正常轨道，进入了由情绪支配的深渊。

### 情绪需要表达，“情绪化”必须警惕

情绪不是问题，情绪化是问题，因情绪化而做出的各种“事后大概率会后悔”的决策也是问题。

很多人以表达情绪为耻的一个重要原因，是把“情绪”和“情绪化”搞混了。“情绪化”指的是一个人不能管理自己的情绪，经常因为一点小事，不分场合随便乱发脾气。“情绪化”的人，无论是做朋友、伴侣、领导都是噩梦。这种“情绪化”，的确

需要戒掉，因为别人没有义务承担你的情绪爆发。但问题是，很多人戒着戒着，矫枉过正，把“情绪”也给干掉了。这才是很多人内耗的原因。

因为情绪的本质，仅仅是一种能量，不分好坏。它反映了你对他人、对自己的期待，以及你的信念和价值观。比如在排队，突然有人插队，你觉得“愤怒”，是因为你觉得“公平”很重要。比如，孩子写作业总是拖得很晚，你很烦躁，于是骂了他，因为你期待他更好地管理时间。但骂完又很懊恼，因为你觉得自己应该耐心点儿，这说明你对自己有很高的期待。

我经常打一个比方，情绪是一个邮差，它只是来给你送信儿的。读懂了这封信，就读懂了自己，读懂了他人。这才是真正的“高情商”——对自己、对他人的情绪有一定的敏感度，并且能够用恰当的方式表达出来。

如果你不断压抑自己的情绪，做一个波澜不惊的“成人”，那可就是对邮差——不开门，拒绝签收吗？而这邮差也只有不断敲门，不断来烦你。内耗就是这样来的。而且，过分压抑情绪不仅伤己，还会伤人。

### 合理表达情绪，为关系赋能

我的一个学员，她老公在单位经常被

他的上司PUA。他不敢表达自己的不满，只能唯唯诺诺地应承。这股怨气、怨气无处安放，只好回家拿老婆撒气，最后这段关系以离婚告终。其实，如果男的回到家和老婆聊聊自己的委屈，两个人一起想想办法，共同面对，结局就会大不一样。

但是很多时候，人们尤其是关系中的男人，往往不想也不善于表达自己的情绪，特别是负面情绪。还认为自己是大局为重，是为了整个家庭、集体的和谐。但其在关系中合理表达情绪，才是维护关系的手段。

前两天我在一家企业讲“教练式领导”，其中就讲到了关于情绪的部分。第一天下课我给大家留了一个作业，让大家回去给自己的家人一个嘉许，也就是夸一夸，但是要夸得具体。很多中国男人在关系里，就像一棵沉默的树，人一直在，但好的话不说，坏的也不说。

第二天上课的时候，很多男性高管都大为感慨。一位“70后”销售高管说，他那天回去跟妻子说，自己常年出差在外，感谢她对家里的照顾。妻子虽然嘴上说客气了，但看得出来她其实很开心。

还有一个“80后”高管说：“我那天给老婆打了电话，认真地夸了夸她。”然后老

婆说：“你知道吗？我等你这句话已经等了很久了，我是从小到大被夸大的，但在你这儿，从来没有获得过。”说到这里的时候，他开始哽咽起来。我猜想他可能很久都没有哭过，更不要说当着这么多人。但大家都鼓起掌来，为敢于表达情绪的他庆贺。

你能感受到，当一个人能够在关系中表达情绪的时候，整个关系，都被赋能了。在职场中，我们为什么很多时候不敢表达负面情绪、总担心对方不能承受？但其实自己才是那个不敢承受的人。所以，真正解决这个问题，不是“堵着”不表达，而是让情绪流动起来，无论是正面的，还是负面的。只有在关系里及时表达正面情绪，才给了负面情绪以表达的空间。

不是有一句话吗？批评不自由，则赞美无意义。同样的，情绪表达不自由，则维持关系也没有意义。

《奇葩说》里鲁青云说过：“最重要的情绪管理，就是你要相信，没有任何一种情绪是不应该的。”是的，只有接纳情绪，读懂情绪这个“邮差”给你带来的礼物，才有可能去驾驭它，最终超越它，成为情绪管理的高手。而这一切，都是得先允许自己拥有情绪。因为坦诚，尤其是对自己的坦诚，才坚不可摧。