

情绪稳定,不等于没有情绪



■ 曾焱冰

每一种情绪,都值得被看见。这世上没有完美的人和完美的人生,任何人都会陷入愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、焦虑的时刻,不要惧怕情绪,更不要回避它,而是要学会接受情绪,和它们共处。努力从增强自己的生命入手,建立良好的身体机制、和谐的人际关系,并与自己的内在建立联系。

“你从来不会和女儿发脾气吧?”“什么,你也会发火吗?”“感觉你是情绪管理得特别好的人呀……”是个活人就会有喜怒哀乐,我又怎么会不发脾气呢?现在,人们经常把“情绪管理”挂在嘴边,似乎经过管理的情绪就会格外“丝滑”,可以只有正面,没有负面,时时刻刻都能完美控制自己,遇到什么样的难题都不急不躁、平静面对……这实际上是一种误解,管理情绪并非消灭情绪或压制情绪,而是学会和各式各样的情绪共处,更好地驾驭、疏导情绪,得到安抚和排解。

情绪是人在对外界的各种认知和意识下产生的态度和反应,情绪稳定的人并非没脾气,而是能从自己的各种情绪中接收信息,了解自己的状态,更好地达到内在整理和自洽。

愤怒意味着不满,焦虑则表示担忧,迷茫往往是没找到眼下要做的具体是什么……每种情绪其实都有自己明确的症结。当情绪来袭,压制、漠视、绕行并不会让它们消失,盲目地扩大问题、胡思乱想更是糟糕,“打鸡血”对自己大喊“不能再想啦”“不许生气啊”更无济于事,那么怎么办呢?

把问题和情绪分开,想想该怎么做

就如比如对孩子发火这件事,每一场大火都有一个致命的燃点。先找到这个燃点:功课没按时完成?东西乱放?玩手机的时间太长?就事论事,先找到矛盾点在哪里。

善于管理情绪的父母会指出问题,并明确提出改正要求。当然,这个过程是平静陈述,还是声音大一点儿、语气重一点儿都不是关键,关键

是怕机枪扫射一样无目的地乱打:“我为了给他报课花了好多钱,他怎么不感恩?”“白眼狼,没良心。”“我辛辛苦苦为了谁?”……只是乱扔了一双袜子、多玩了10分钟手机,这样一来,想这想那就会对整个人生产生怀疑。

与其想“我为什么要生这个孩子?”,还不如多问问自己:“我的目的是要解决什么问题?”“我要什么样的结果?”,清楚自己为什么生气,才能管理好情绪。

缓解情绪的另一个有效方法是“替换”

我们常开玩笑说“气得我得买点贵重的”,这其实也是一种行为替换情绪的做法。不开心的时候,转换心情,换个环境,不管是购物、旅行、约朋友见面,还是离开让你郁闷的地方出去走走,替换掉坏情绪的“能量场”,做点儿让自己高兴的事儿转移注意力,可以有效地转换心情。用一些积极的言语安慰自己也很管用。

我就有两把万能的金钥匙——“没必要”和“不至于”。无论线上面对网友,还是线下面对真人,不同的意见、听着或看着别扭的言行、遇到的“奇葩”事件,这两把钥匙基本能化解。每个人表现出来的一切都基于各自的生活背景,我们彼此的情感、意见不会相通,但大多数时候也值得宽容。“没必要”“不至于”,能过去的就忽略掉,遇到忍受不了的就默默走开、“拉黑”,不再有交集,如此而已。

此外,很多人用听音乐、做有氧运动、静坐冥想想来转换心情,这些都是很好的方式。

没有完美的情绪,只有各自的独门秘笈。于我而言,这秘笈是以书写的方式疗愈心情。具体来说,就是把自己内心难以言喻的苦楚、焦虑、恐惧、困境试着用文字写下来,这是一种面对和梳理。情绪脑和理性脑被打通、理顺,文字从笔尖

流淌出来再次回射到头脑中,这是改写编辑情绪记忆的过程。

在纪录片《施图茨的疗愈之道》中,心理医生菲尔·施图茨提出一个关键的疗愈自我的“生命力金字塔”模型:最底层是“你和你身体的关系”,包括通过运动、饮食和睡眠让自己的身体更好地运行;中间层是“人际关系”,当一个人抑郁时,人际关系就像攀岩时用的岩钉、把手,把你重新拉回到生活中;顶层是“你和自己的关系”,即你必须和自己的潜意识建立关系,而其中的诀窍就是写作。

施图茨说:“这是件非常神奇的事,写作能够增进你与自己的关系。如果你开始写,文字就像一面镜子,它会反映你的无意识里发生的事;如果你天天写,那些你不知道自己知道的事就会一浮现。”

提起笔去写,就是去认真凝视这份记忆,在措辞、理顺、寻找逻辑的过程中,也许你会发现以前没有察觉的东西,那种引起你悲伤或疼痛的记忆会一点点生出新的内容和思考。心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的一个重要观点就是:“决定我们自身的不是过去的经历,而是我们自己赋予经历的意义。”这种赋予经历的意义实际上就是在书写的过程中再次由我们主动构建的。

每一种情绪,都值得被看见。这世上没有完美的人和完美的人生,任何人都会陷入愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、焦虑的时刻,不要惧怕情绪,更不要回避它,而是要学会接受情绪,和它们共处。努力从增强自己的生命入手,建立良好的身体机制、和谐的人际关系,并与自己的内在建立联系。

当情绪来临时,选择最适合自己的方式与心灵进行交流,有的放矢,驾驭情绪,自我分析,自我疗愈,这也是我们每个人成长的必经之路。

我们的信息越来越丰富了,接触和获取信息的能力也越来越强了。但具体到个体,人与人之间的“知识差距”,只会随着信息便利性的发展而进一步加剧。面对着汹涌而来的信息革命,学习,比以往任何一个时代,都变得更加重要。

3种小众能力,助力美好人生

乐活态度

■ 李睿秋

未来的社会究竟需要什么样的能力?在我看来以下3种小众能力的培养尤为重要。

知识面越广,自我放大的能力越大

随着时代的发展,我们接收信息越来越简单,比如现在就已经有了AI文章总结、AI信息提炼、AI搜索……那么,我们还有必要读书学习吗?

从整个社会来讲,我们的信息越来越丰富了,接触和获取信息的能力也越来越强了。许多信息被打包成更易于消化的产品,许多工具被开发出来帮我们“咀嚼”信息,整个社会对信息的利用率越来越高。

但具体到个体,人与人之间的“知识差距”,只会随着信息便利性的发展而进一步加剧。原因很简单:马太效应是永远存在的。如果一件工具被大范围地使用,那么一定是拥有更多资源和能力的人更能够从中受益。

比如现阶段AI已经十分流行,而它本质上只是一种工具,并不能凭空为你创造什么,而只能基于你所知道、所了解的知识基础上,“放大”你的视野。同样随着技术的发展,有

许多低成本、低门槛的工具被发明出来,那么什么样的人更能够从中受益?是把些工具用得很好的人吗?不是的。是那些具备“交叉知识领域”,懂得用户思维、产品设计、内容创作、市场营销的人。

许多人容易把目光放在“硬技能”上,总想着要去掌握更多的工具、学习更多的技能……实际上,更重要的可能是“软技能”——也就是你的知识面。

因此,面对着汹涌而来的信息革命,学习比以往任何一个时代都变得更加重要。如何让自己更好地适应未来?非常关键的一点在于:让自己拥有更宽广的知识面、更多的“知识触点”,也就是在不同领域都有一定的理解和涉猎,能够更好地将多个领域的知识交叉、串联起来,结合工具的帮助去创造价值。

知识就像一张网,你涉猎的领域越多,能够串联起来的“交叉领域”越多,这张网就越大,它的“表面积”也就越大。我将其称为“将自我放大的能力”。

知识是有网络效应的。你涉猎的知识越广泛,就越容易将它们联系起来,涌现出超越单科领域的整体性。或许它们未必能够在短期内为你提供足够的回报,但长远来看,它们将会是你的能力被不断放大的稳

固根基。

把“动手试试”变成一种习惯

很多时候,一个优秀的人,或者一个在别人眼中成功的人,不过是习惯有想法就动手做起来的人。

我们可以为自己的生活腾出一点儿可能性,留出一个“接口”,探索一些新事物。我自己在坚持的策略就是:把生活分成两部分,一部分是“多数”,去做确定的事情,获取确定的积累;另一部分是“少数”,去探索种种可能性,寻求变化可能带给自己的机遇和收益。

这个思维脱胎自塔勒布的“杠铃法则”,我自己把它叫作“15%可能性”。即用85%的时间和精力去完成日常生活,积累优势;剩下的15%则去做各种各样的尝试,投入不确定和未知之中,让自己试错。

许多人会容易陷入“过度准备”的困境里,容易对一个想法翻来覆去地想,去斟酌得失、权衡利弊……但正是在这种翻来覆去的考虑之中,很容易把它无限延期,最终不了了之。

不要多想,先迈出第一步再说。一旦你走出去,你的惯性就会驱使你一直把它做下去。一旦把“动手试试”变成一种习惯,

你可能会发现:原来我是能做出这么多东西的,原来我也可以拥有这么多的积累和成果。

高质量聆听的能力

如何更好地跟人沟通,会是未来的一个重要课题。我在践行的沟通原则和信条是:多聆听、少评判,试着去理解和接纳。比如:不要自作主张,而是多提具体问题;不要妄加评论,而是表达鼓励和关怀;不要急于建议,而是提供支持和援助;放下自己的表达欲和主导欲,而是尊重对方作为一个主体的自主性。

影响幸福感的最大因素是什么?哈佛大学成人发展研究项目给出的答案是人际关系的满意度。而“人际关系的满意度”的含义是:重要的不是人际关系本身,而是你对人际关系的满意程度。

一个喜欢独处的人,一个跟所有人都维持着一定的疏离感的人,完全可以有充盈的人际关系满意度——只要他所拥有的,满足了他需求的程度就行。

那么“人际关系的满意度”的核心是什么呢?是每个人都渴望“被看见”“被聆听”。通过有效沟通,让交流变成双赢,彼此成全幸福的人生。

在我的世界里,我懂得自己到底需要什么样的事业和生活,我的灵魂需要如何去滋养,我的生命应该怎么去绽放。就像剧中的玫瑰一样,做一个真正独立,满怀赤忱的我自己。

■ 黄莉

看电视剧《玫瑰的故事》后,一起起玫瑰学会了开飞机,骑着摩托车行驶在长长的公路上,自由自在的,我还是觉得有莫大的感动。倒不是说因为她被爱情婚姻还有生离死别洗礼后重获新生,让我有多感慨,而是我真的很久没有看到有这么一个女人真正发自内心的富足和觉悟了,不管是戏里戏外,玫瑰和刘亦菲本身,都是足够闪亮的。

大概很多女孩都经历过,或者正在经历玫瑰的前半生吧。求学、工作、恋爱。用很多的时间才看清这个世界。转眼间,我也早已奔四了,2001年入行,在大厂工作7年,2008年创立了属于自己的设计工作室,也已经16年了。入行的这20多年,仿佛一转眼又仿佛很久远,这种感觉很奇妙。

仔细想想,刚毕业时也为未来迷茫过,害怕失败,不敢行动,又焦虑一事无成,这些毫无例外的都有过。我记忆犹新在外租房的时候,经历了各种各样恶劣的事情,所以我内心是非常渴望一个属于自己的小窝的。所以,在很年轻的时候我就靠着努力为自己置办了第一套房子,那个时候的快乐真的很简单。

装修的第一步就是为自己设计了一个大浴缸,因为房子本身不大,但我觉得,生活永远会眷顾有追求的人,如果不能让自己舒服,不能找到自己的生活方式,那么努力的意义是什么呢?巧的是,剧中的玫瑰在20岁时,遇到了庄国栋,这段感情是玫瑰第一次真正投入。但因为双方对待情感的态度不同,使得二人最终分道扬镳。在我的20岁里,也有一段经历和玫瑰的很像,曾经交往过一个男朋友,他特别爱好自由,常常穿梭在各个国家和城市让我羡慕不已。但当我30岁可以随时开始一场旅游的时候,我开始懂得,拥有是“祛魅”的最好方式,不要被男孩的一句“等有空了我带你去看看”就感动得以身相许。

剧中的玫瑰说过这样一句话:大部分的人活着像流水线上的商品,只有少部分人能活成艺术品。只有将刻刀牢牢地攥在自己手上才能让自己更闪亮。

和玫瑰相同的是,我也相信自己有无限可能。那个时候,我选择放弃了稳定的大厂工作,选择自己创建工作室。周围的人都百般阻挠,也听到了许多不被看好的声音,但我依旧坚持了下来,我坚信自己无限的。你问我我是如何做到的,我的答案是:我是如此的幸运,遇到了我这一生真正热爱的职业。

在我的世界里,我懂得自己到底需要什么样的事业和生活,我的灵魂需要如何去滋养,我的生命应该怎么去绽放。就像剧中的玫瑰一样,做一个真正独立,满怀赤忱的我自己。

剧中的玫瑰在离开庄国栋、方协文、傅家明后,再次开启了属于自己的人生,不仅考下来各种证书,还学会了开摩托、开飞机。

如今40岁的我非常了解自己,懂得迁就自己的情绪,遇到不喜欢的人或者事情,我会礼貌性拒绝。也会定期外出去充电学习,融入一些疗愈的课程让自己的身心得到净化。

现在的我和“重生”的玫瑰一样,潇洒自在,内心强大,我对自己十分满意。剧中玫瑰的爸爸在安慰玫瑰时,说过这样一句话,我很喜欢,他说:“人啊,不要和基因斗;不要和人性斗,更不要和命运斗,人生短短几十年,不需要大懂事。只要你开心的时候比不开心的时候多,你这辈子就值了。”

罗翔老师曾说过:永远不要去后悔,因为很多事情都不能重来,就算时间重来一遍,以当时的心智和阅历,还是会做同样的选择,避免不了同样的结果。现在的我们不要去抱怨过去的一切,应该向前寻找答案。

最后,《玫瑰的故事》中的一句话一直激励着我:“希望你能够轻松愉快地走上大路,明确自己的方向,健康自由,世界在你面前,指向你想去的任何地方,自己就是好运本身。”

人生本就是旷野,每个人都有每个人的活法,做自己的玫瑰,就够了。



做自己的玫瑰