

心灵护航

萍心而论
 一周婚姻观察

表面情绪稳定
 背地悄悄崩溃
不要让「伪情绪稳定」束缚自己



李祖如妇女儿童驿站开展亲子沟通沙龙。

职场“铁人”也会崩溃

春宇(化名)是一家装修设计公司项目经理,每日工作时间超过10小时,不仅需要处理项目进度、协调团队成员之间关系,还要经常面临来自上级和客户的高压要求。尽管内心深处早已感到不堪重负,但出于维护职业形象和争取晋升机会,春宇努力保持冷静和积极的态度,把所有负面情绪深藏心底。因此同事给她起了一个外号叫“铁人”。

上月末,一个客户临时提出一项极为苛刻的改动要求,并质疑项

目的整体进展。尽管春宇明白这几乎是不可能完成的任务,但她依然试图安抚客户,同时安排团队加班赶工。

就在关键时刻,电脑屏幕上的项目图表突然闪烁不定,仿佛映射出春宇内心的焦虑与不安。她尝试深呼吸,告诉自己一切都会好起来,但在那一刻,她的情绪如决堤之水般爆发出来。她突然沉默了几秒钟,然后对着电话那头的客户大声宣泄了长久以来积累的不满与压力,甚至一度哽咽。

因为连续数月高强度工作压力,

春宇出现严重的心理不适症状,表现为持续失眠、心悸以及无法集中精力。心理咨询师通过深度交流了解到,春宇所谓的情绪稳定实际上是一种过度压抑和逃避情绪的方式,而非真正意义上的情绪调节与心理健康。治疗过程中,咨询师帮助春宇认识到,情绪并非敌人,而是我们感知世界、理解自我需求的重要途径。过度抑制负面情绪,并不是真正的稳定,反而可能导致情绪能量在内部累积,形成更大的心理负担。

不“发脾气”的妈妈

“这几年,不管是朋友之间、同事之间,甚至是影视剧里的人设,好像都在强调情绪稳定的重要性,只有驾驭好自己的情绪,才能掌控自己的人生。”二孩妈妈静子(化名)说。

在静子看来,追求情绪稳定已经成为了人生课题,“我很渴望成为情绪稳定的人,遇事不会生气,不会着急,说什么都能够好好沟通,但从内心来说,我又很怕成为我妈妈那样。”静子说,在自己的记忆里,妈妈是从来不生气的,但那种

没有情绪的状态,让她现在一想起来心里都觉得“透心凉”。

“从小妈妈对我管教很严,她教育我要不喜形于色,勿怒喝于颜,要求我学会优雅,我一犯错,她就会盯着我,不管我怎么哭,她都不说话,就那么冷冷地看着我,我越长大,越不敢挑战她立下来的规矩。”静子说,直到现在,只要回老家,她都会不由自主地紧张。在静子的印象中,有一次爸爸背着妈妈借钱给亲戚,被亲戚不经意间说了出来,亲戚离开后,妈妈竟然没有“生气”。但就是那天,

静子半夜起来上厕所,看见妈妈一个人坐在客厅里,桌子上有用过的纸巾,“我知道她一定是哭过的。”静子说。

“我能感觉到她在压抑自己,在克制,我看不到真实的她,连为什么事开怀大笑好像都没有过,关键是她也是这样要求我的,但我知道,妈妈所谓的情绪稳定,并不是我真正想要的。”直到现在,静子依旧搞不懂为什么,有人情绪稳定会让周围人舒服,而有些人情绪稳定,却给所有人带来压力。

情绪稳定,不等于没有负面情绪

市精神卫生中心心理科主任刘建辉解释,真正的情绪稳定,是一种主动接纳情绪,并以客观积极视角理解它、消化它、反应它的状态。能够做到情绪稳定的人,从来不会否定情绪本身,相反会很敏感地捕捉迹象并加以理解,再将其反哺出来。

从进化心理学的角度讲,情绪是生物与外部环境和内部环境互动的信息载体。遇到危险就会恐惧,恐惧了必须赶紧跑。吃到高热量高蛋白(转化成脂肪)的食物就会愉悦,吃到有毒的东西就会恶心呕吐。情绪就像是一个温度

计,时刻告诉有机体环境在发生什么,并促使其去及时采取应对。好的情绪意味着好的环境,坏的情绪意味着坏的环境。一旦这个温度计不够灵敏,行动不够及时,这样的生物大多在生物演化的进程中灭绝了。能生存下来的物种都是对环境高度警觉的,即情绪非常敏感,且非常容易应激。“一朝被蛇咬,十年怕井绳”就是情绪的机制,我们对危险和创伤极度敏感,并不断从错误中汲取教训。

一个人面对冲击和压力,能做到扛下所有,自我压抑,这不是情绪稳定,而是当他认识到压力和情绪

的负面性和破坏性时,可以自主选择适合自己的方式将情绪宣泄和消化掉,这才是真正的情绪稳定。刘建辉坦言,人们对于情绪稳定的错误认识往往在于:我不想有情绪,我希望这个环境温度计可以迟钝一点,甚至它直接坏掉不要给我报警干扰我做事就最好了。同时我还希望这个温度计总是给我好数据,不要给我糟糕的数据。这些错误的认知就会导致情绪的机制发生扭曲,与环境脱节,最终导致心理障碍和适应障碍。“所以可以看到,情绪稳定不代表没有情绪,而是去体验情绪的过程,并积极解决问题。”刘建辉说。

咨询师观点

如果我们长期压抑自己的愤怒、不满等情绪,它们就会慢慢积累成为更具有破坏性的“东西”,不仅伤害我们自身,也不利于维持良好的人际关系。对此,刘建辉建议,正确地表达情绪,其实更有利于关系加深,让双方建立起真诚、舒适、友好的人际关系。那么,如何悦纳自己的情绪?

刘建辉说,情绪的过程分为情绪接收、认知加工、表达。情绪必须被很灵敏的接收,甚至过度灵敏都不是问题。我们与其他动物最大的不同就是我们有发达的大脑,人类的大脑占据身体40%的营养供给,

如何悦纳自己的情绪?

大额新皮质提供充分的理性功能用于认知和调节情绪。

我们经常说想开一点,所谓的想开一点就是当接收到负面情绪时,我们可以在认知加工这一环节赋予这个情绪积极的含义。如被同事误会了感到很委屈愤怒,此时我们可以告诉自己已有误会很正常,重点是要好好沟通解开误会,这样同事之间才能更加信任合作。积极的认知加工会带来积极的情绪表达。

而多数人误会的情绪稳定就是被同事误解时不要感到委屈愤怒,压制这些情绪,不要当回事,转移注意力,做好自己的事情。此时外界的环境问题(误会)并没有被解决,那么情绪就会持续不断地来,甚至问题会越来越大。而我们又要求自己不要有这些情绪,对可能存在的危机视而不见,那这个“温度计”最后不就是要爆了?

“情绪只是个体与环境信息交互的载体,不同的情绪代表了不同的现实问题。”刘建辉解释,情绪稳定的本质是我们采用积极的观念、合理的行动应对现实问题。只有现实问题得以合理应对,我们才能在被“蛇”咬了之后也不再担心恐惧,才有真正的平稳心态。不断地解决现实问题,我们为人处事的智慧才能积累。

再婚两年
 丈夫仍对前妻念念不忘

都说“一日夫妻百日恩”,二婚家庭里,有一个难以绕开的矛盾,那就是伴侣和前任的关系。我们认知里,离婚意味着婚姻破碎,和过去的人、过去的事挥手告别。但事实上,并非所有的离婚都是如此,一别两散之后或许不是各生欢喜,或许还存有一些念念不忘。

“我和老公都是二婚,由于之前经历过一段失败的婚姻,我对第二段婚姻格外珍惜。但是我的现任却无法忘记他的前妻,还经常拿我和她比较,这让我实在难以忍受。”近日,倩倩(化名)在市婚姻登记中心向婚姻家庭辅导志愿者倾诉,她不知今后的路该怎么走。

3年前,倩倩结束了一段失败的婚姻。前夫比她小1岁,是个典型的“妈宝男”,两人婚后生活矛盾重重、争吵不休,不得已选择了离婚。虽然离婚并不是一件光彩的事,但对倩倩而言却是如释重负。离婚后的倩倩并没有对爱情失去信心,在家人的介绍下,很快认识了阿威(化名)。

阿威比倩倩大4岁,有正式工作,还有一个女儿。虽然和阿威相处时并没有当初和前夫热恋时的感觉,但是,倩倩觉得阿威踏实,能带给自己足够的安全感,便想和他共度余生。“我对另一半要求不高,再加上有过一段失败的婚姻,认识阿威以后,觉得他为人踏实可靠,也就同意结婚了。”倩倩说。

婚后,家里大小事基本由阿威做主,倩倩也乐得做一个“甩手掌柜”。“结婚第一年,我真的感觉好幸福,我只要负责买菜、做饭,把家里收拾干净就好了,投资理财、人情往来之类的事情都是我老公搞定的。”倩倩说,自己是个比较传统的女人,觉得这样“男主外、女主内”的生活挺好的。

自打去年两人计划在市区买新房以来,阿威对倩倩的怨言就多了起来。“现在我们家三个人住100多平方米的房子,我觉得挺好的,但他总考虑到以后再生孩子会比较挤,想换个大平层。”倩倩说,去年年初,阿威拉着她全城看房,从新楼盘到二手房,各家房产中介全都看了个遍。倩倩不懂房产,看了一圈感觉也都差不多,见倩倩拿不出主意,阿威开始抱怨倩倩啥也不懂。后来签合同、办按揭等事务,最终也是阿威一人搞定。

倩倩本来很感激,突然被丈夫一句话惹得心烦了:“如果是晓霞(前妻)的话,肯定什么都会办好,不用我这么操心,我太累了。”这件事情过去后,阿威就常跟倩倩说,要多学习,家里的事情不能样样依靠他。

倩倩说,阿威经常会讲一些投资理财的事情,跟她交流时事政治,可她并不感兴趣。“我喜欢追剧、追星,喜欢看轻松的言情剧,但这些都是他嗤之以鼻的东西。”倩倩突然觉得,两人之间的默契被打破了,丈夫似乎一直在努力让自己变得跟他前妻一样能干。

今年春节,在丈夫的要求下,倩倩主动承担起订酒店、点菜、准备拜年礼包等事务。“我从来没干过这种事,足足忙碌了几天,才把一波又一波的客人招待好。客人们都说我想得周到,我以为他一定会夸我,没想到他居然说我能力不足,还说这种小事要是晓霞,分分钟就能搞定。”倩倩听完心情跌落到谷底,“春节期间我也不想跟他吵,可是我的心里就是很难受,不太想搭理他。”

倩倩实在想不明白,婚前自己就是这个样子,为什么现在丈夫如此不满意,这是一心要把老婆改造成前妻吗?不是说受不了前妻的强势才离婚的吗?“我知道自己的性格,从小到大就是小鸟依人型,再怎么努力都不可能成为女强人。”倩倩说,自己不想再离婚,也不想跟着他的节奏变成他前妻的样子。

结婚两年,和阿威还没有孩子,家里人都劝倩倩趁年轻赶紧生育。“说实话,不是我不想生,而是不敢生,我总担心有一天,他会觉得我不如前妻把我扫地出门。”倩倩说,这段时间自己也在努力改变,可是无论怎么做,似乎始终得不到阿威的认可,更不可能超越他的前妻,所以,她十分纠结、委屈、无奈。

人们常说,得不到的才是最好的,失去后才懂得珍惜。倩倩认为阿威就是这种心理,她暂时和阿威分开一阵子,希望以这种方式换回阿威的真心,但是又怕自己“玩过火”,阿威顺势就提了离婚。“我已经离过一次婚,如果再结束这段婚姻,将如何面对以后的生活?如何面对流言蜚语?”再一次站在生活的岔路口,倩倩感到十分迷茫。

倩倩说,阿威经常会讲一些投资理财的事情,跟她交流时事政治,可她并不感兴趣。“我喜欢追剧、追星,喜欢看轻松的言情剧,但这些都是他嗤之以鼻的东西。”倩倩突然觉得,两人之间的默契被打破了,丈夫似乎一直在努力让自己变得跟他前妻一样能干。

今年春节,在丈夫的要求下,倩倩主动承担起订酒店、点菜、准备拜年礼包等事务。“我从来没干过这种事,足足忙碌了几天,才把一波又一波的客人招待好。客人们都说我想得周到,我以为他一定会夸我,没想到他居然说我能力不足,还说这种小事要是晓霞,分分钟就能搞定。”倩倩听完心情跌落到谷底,“春节期间我也不想跟他吵,可是我的心里就是很难受,不太想搭理他。”

倩倩实在想不明白,婚前自己就是这个样子,为什么现在丈夫如此不满意,这是一心要把老婆改造成前妻吗?不是说受不了前妻的强势才离婚的吗?“我知道自己的性格,从小到大就是小鸟依人型,再怎么努力都不可能成为女强人。”倩倩说,自己不想再离婚,也不想跟着他的节奏变成他前妻的样子。

结婚两年,和阿威还没有孩子,家里人都劝倩倩趁年轻赶紧生育。“说实话,不是我不想生,而是不敢生,我总担心有一天,他会觉得我不如前妻把我扫地出门。”倩倩说,这段时间自己也在努力改变,可是无论怎么做,似乎始终得不到阿威的认可,更不可能超越他的前妻,所以,她十分纠结、委屈、无奈。

人们常说,得不到的才是最好的,失去后才懂得珍惜。倩倩认为阿威就是这种心理,她暂时和阿威分开一阵子,希望以这种方式换回阿威的真心,但是又怕自己“玩过火”,阿威顺势就提了离婚。“我已经离过一次婚,如果再结束这段婚姻,将如何面对以后的生活?如何面对流言蜚语?”再一次站在生活的岔路口,倩倩感到十分迷茫。

记者手记 >>>

失去之后才懂得珍惜,是很多人的通病。拥有的时候,你为他付出再多,他只会觉得理所当然,甚至还一度厌倦。可一旦失去,那些关怀和体贴就都涌上心头,成为他最想回去却再也回不去的曾经。

把配偶跟前任比,还毫无顾忌地说出来,一则说明前任在他的心中还有地位;二则说明他不懂得尊重和关爱,这对现任来说,无疑是一种伤害。这样的沟通方式,必然会给婚姻生活留下隐患,毕竟婚姻里彼此尊重是基础。

对倩倩而言,必须明白,这

世上没有无缘无故就对你一往情深的男人,更不会有一味纵容你的男人。一个男人之所以深爱着你,那是因为你太深爱着他。所以,要清楚自己内心真实的感受,是继续或是分手,继续就做好改变,开诚布公地与对方谈心交流,改变自己同时也要想方设法改变对方,分手就不要后悔,也许下一段才是更好的。

经营幸福婚姻,不仅仅需要渴望幸福的心态,更需要婚姻中的执行力,大家不仅要加深对中华优秀传统文化的理解,还结识志同道合的新朋友。

市妇联相关负责人表示,希望通过此类活动,增进青年人之间的友谊和文化交流,鼓励青年男女找寻人生伴侣时,树立新时代婚恋观、生育观、家庭观,也将个人理想植入家乡热土,用炽热激情,描绘美好的未来画卷。

国风雅韵 书香“结缘”

本报讯 日前,稠江街道江湾吴氏祠堂内,一场别开生面的联谊交友活动举办,吸引了众多对中华优秀传统文化有着浓厚兴趣的青年朋友参与。

本次活动由市妇联指导、义乌市青心红娘工作室主办,邀请众多热爱阅读与汉服文化的青年人才共同分享读书心得,交流传统服饰知识,并进行汉服展示、诗词朗诵、古琴演奏等丰富的文化体验活动。

活动现场,身着各式华美汉服的青年才俊款款而来,他们

在充满古典气息的环境中以书为引,展开了一场跨越时空的精神对话。同时,通过精心策划的互动环节,大家不仅加深对中华优秀传统文化的理解,还结识志同道合的新朋友。

市妇联相关负责人表示,希望通过此类活动,增进青年人之间的友谊和文化交流,鼓励青年男女找寻人生伴侣时,树立新时代婚恋观、生育观、家庭观,也将个人理想植入家乡热土,用炽热激情,描绘美好的未来画卷。



扫一扫 看新闻