

心理战“疫” 把情绪的能量有“黑”变“白”

国际应用心理学会主席、法国心理学家克里斯蒂娜·罗兰-勒维在前不久中国心理学会主办的“抗击新冠大流行下的国际心理学”网络论坛上提出，人们面对突然发生的疫情，会经历6个心理阶段：忽略威胁，焦虑和恐慌，愤怒和反叛，逐渐适应，接受形势，疗养和康复。北京大学第六医院副主任医师孙伟也认为，疫情期间，焦虑、抑郁、愤怒、无聊、抱怨等负面情绪都是人们最容易出现的情绪反应，“这些负面情绪一定要适时释放出来，否则容易导致很多问题”。

情绪是一股能量，不释放出来就有爆炸的危险

“比起思维，情绪更接近人的内心，对身心健康的影响更大。情绪本身就是一股能量，如果不释放出来，就会像‘炸弹’一样，有爆炸危险。”孙伟说，“中国传统医学认为情绪可以导致脏器损伤——怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。现代心理学研究则认为，情绪的压抑可以表现为躯体化或攻击性。”

孙伟告诉记者，躯体化表现为各种躯体不适症状，最常见的是疼痛，而使用现有医学手段却查不出明确的器质性病变。攻击性常表现在对自己的攻击或对外界的攻击。对自己的攻击可以是身体上的，如划伤皮肤、以头撞墙等；也可以是心理上，如无力感、无望感、自责

等，严重的会发展为抑郁症。对外界的攻击形式更为多样，如批评、谩骂、抱怨、打架等。常见的“路怒症”也是对外界的攻击性表现之一。“别人开车变道时，没有开转向灯，‘路怒症’的人就受不了，非要超车到人家前面猛踩刹车，把人家逼停。这就是因为长时间的情绪压抑，没有地方释放，借这个机会发泄出来”。

情绪本身没有好坏之分

我们应如何管理自己的情绪呢？孙伟认为，管理情绪就像《孙子兵法》所讲的，要做到“知己知彼”，才能“百战不殆”。首先要“觉知”自己的情绪，才可以去管理。“觉知”情绪可以借助正念呼吸的方法。在进行正念呼吸时，人的内心比较安静，这时候容易听到内心的声音，感受到自己的情绪。在感受到情绪之后，要给情绪命名，分辨出这种情绪是愤怒、委屈、悲伤，还是恐惧……一旦感受到并给情绪进行了命名，就对情绪有了“觉知”。

觉知到情绪后，接下来就需要释放情绪。孙伟告诉中青报·中青网记者，释放情绪主要有四个途径：向当事人表达，向他人表达，向环境表达，向自我表达。

向当事人表达的意思是，“谁让你产生了这个情绪，你就对谁说出来。”孙伟说，“向当事人表达在家庭关系里尤为重要，之所以鼓励每个家庭成员都及时把自己真实的情绪感受说出来，是因为如果不及及时表达，堆积之后就会大爆发，后果就会很严重。很多夫妻之所以离婚，就是平时没有很好地进行情感的沟通。”

表达方式也是有技巧的，要以“我”开头，而不是以“你”开头。可以说“我感觉很委屈”，而不是说“你让我感到委屈”。孙伟解释说，以“你”开头，会容易让对方感受到指责，从而影响后续的沟通。

孙伟特别指出，父母要鼓励孩子说出自己的真实感受，允许子女说“不”。“我们现在的子女教育大多是‘听话教育’，但很多时候，要求孩子‘听话’其实是在压抑他们的情绪，容易使孩子产生心理问题”。

如果不方便向当事人表达，还可以采用向他人表达的方式。“比如在单位受到了领导批评，很委屈、愤怒，但又不能向领导说出来，这时候就可以找家人、朋友诉说。从心理学角度讲，如果把痛苦告诉朋友，你的痛苦就能减少一半。如果家人和朋友中没有可倾诉的对象，也可以去找心理治疗师。心理治疗起效的一个重要的因素，就是治疗师帮助来访者表达了压抑的情绪”。

此外，还可以通过向环境表达的方式来释放情绪。孙伟说，最常用的向环境表达的方式是运动和呐喊。当心情不好时，做一些运动，出点汗，会让人感到畅快淋漓、身心轻松。而“喊山”“喊海”等方式，都可以释放内心压抑的情绪。如果能找到一个“宣泄室”，可以在里面尽情踢打喊叫，也是不错的方式。

最后，向自我表达是最为重要的情绪表达途径。孙伟说，向自我表达就是看到自己的情绪，也就是觉知情绪的过程。“觉知本身，就是一种情绪表达。”觉知力提高后，就可以随时随刻看到自己的情绪。

如果在情绪刚开始起来的时候就能觉察，情绪就不会继续恶化，也就是人们所说的“不怕情起，就怕觉迟”。而如果觉察迟钝，就容易导致更严重的情绪爆发。“一滴水，任何人都可以挡得住，当一滴水变成一江水，就挡不住了，情绪的洪水会漫延成灾”。

在孙伟看来，情绪本身其实没有好坏之分，“重要的是它有没有被看到”。情绪好比是一股能量，当能量发射出去以后，被对方看到、接纳了，这个能量就是“白色能量”；如果发出的能量对方看不到，或者看到后不接纳，这个能量就是“黑色能量”。

孙伟说，与人相处的一个重要沟通技巧就是“共情”，也就是看得到对方的情绪。看到了对方的情绪，并能抱持、接纳，就是给对方最好的礼物。“心理学讲‘看见就是爱’‘抱持就会变’，就是说要学会看见、接纳别人发射过来的那股情绪能量。抱持就是接纳的意思，一旦能量被接纳了，‘黑色能量’就自动变成‘白色能量’”。

没有一种情绪能够一直存在

觉知到情绪以后，要学会“破执”，不要执着在某种情绪里不放。孙伟说：“情绪就像河里的水，流来后又会流走。没有一种情绪能够一直存在。如果它流不走，那最主要的原因是你在和这种情绪较劲。”因此，应对情绪，可以采取“八字方针”——不迎、不随、不拒、不抗。意思是，情绪来的时候，不迎接它；情绪走的时候，不跟随它；不拒绝情绪到来；也不与情绪抗争。

“决定你反应的，是你的思维规则、想法、信念等。所以要学会破除思维的执着。如果你能够找到思维规则，并打破它，那你的情绪反应也就自然改变了。”孙伟说。

如何找到自己的思维规则呢？孙伟告诉我们，凡是含有“应该”“必须”等词语的观念，基本上都是思维规则。比如一个失眠者经常持有的关于睡眠的思维规则有：“应该睡8小时”“应该沾枕头就着”“应该一觉到天亮”。其次，“当……时才……”的句式结构，也提示着思维规则的存在。比如：“当有钱了，我才幸福”“当学习成绩好了，才会有幸福的人生”。

“破执”之后，还要学会“无别”，也就是没有分别心。孙伟说，分别心是痛苦的根源。明代思想家王阳明在著名的“四句教”——“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”中指出，人心的本体没有善恶，也就是没有分别心。儒家基本理论之一“格物致知”，其实也是让人回到没有分别心的“心之体”。“我们之所以痛苦，就是因为有了分别心。比如因疫情而焦虑痛苦的人，是因为他认为没有疫情的生活才是正常的生活。但其实疫情下的生活是一种生活，没有疫情的生活也是一种生活。当回到没有分别心的状态时，内心就不再纠结了。”（记者夏瑾）

摘自健康中国网