

积极地走出“负性情绪” 心理暗示力量神奇

如果现在让你拿出一支笔、一张纸，给你5分钟的时间，绞尽脑汁地在纸上把你所能想到的描写情绪的形容词都写出来，写完之后，我们来一起分分类，把你写的那些关于焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪分为一类，称为负性情绪；把与之相对的高兴、喜悦、愉快等分为一类，称为正性情绪。

为什么人容易沉浸在负性情绪中？

从心理学上看，负性情绪通常与身体的疼痛、不适相联系；负性情绪也通常会与压力、困难、威胁等相关；负性情绪通常会调动身体更多的资源，因此人们不断地沉浸在负性情绪中，实质上是一种习得性行为，是一种强化，

是为了应对未来环境中可能出现的危险情境和不适应状况，是一种生存本能。

那么，长久地沉浸在负性情绪中好吗？我们应该如何快速地走出负性情绪？

其实情绪本身是个中性词，没有好坏之分，每一种情绪的存在都是合理且必要的，然而，如果是长久地、不合理地沉浸在负性情绪中，并且不断地传播负性情绪，让周围的人都不舒服，那就应该学会积极地走出负性情绪。

接纳负性情绪

要想减少自己的负性情绪，一定要做到先接纳负性情绪本身。情绪本身无好坏，每一种情绪的发泄都是合理的，愤怒时我们要允许自己愤怒，悲伤时要

让自己悲伤，负性情绪过后，要学会觉察自己的情绪，而不是抱怨或是责备悲伤、难过的自己，否则你需要花更多的时候去处理这悲伤的情绪。给自己更多积极的心理暗示

心理暗示有一种神奇的力量，如果能够长期坚持，可以在短期内改变人的心理预期和心理状态，从而增加一个人的心理承受力。当觉察到自己有负性情绪时，可以对自己说：“我知道我此时是悲伤的，但是我相信我很快就可以走出去”或者“我知道我有能力应对这个愤怒，我相信我一定可以做得很好”……

但是，需要强调一下，千万不要用否定词做心理暗示，比如说“我不要伤

心”，其实你的潜意识接收到的信息是“我要伤心”，反而会更长时间地沉浸在痛苦中，如果你改为“我要更加快乐”，就会更好地走出阴霾。

写日记或者是找人倾诉

当一个人把负性情绪以及相关事件记在日记中或者跟人交流，这件事情就会有一种完成感，倾诉或写日记本身也是缓解伤痛的方式。

当你需要关心、需要关注时，要敢于大胆地说出来，而不是让别人去猜，用直接了当的方式告诉对方，总是比通过让自己痛苦来获取同情来得好。所以一定要学会正确表达自己的诉求。

科普中国微平台 2017.7.5 文/孙涛 鲁凡英



女人最需要男人的时候

生病无助的时候

人在生病时最脆弱，除了病魔本身的缠绕，还会导致心情低落，导致各种胡思乱想。这时，女人需要深爱的男人陪在身边。甚至很多女人都会将生病时男人有没有陪在身边作为考量男人是否真爱自己的重要指标。

寂寞空虚的时候

男人出差，或正常工作时，女人会莫名的打来电话，寓意着女人寂寞了，想你了。这时，男人或正忙碌，但绝对不要拒绝电话，至少应该拿起电话说一句：“亲爱的，我现在在真忙，等忙完，给你电话。”除此之外，男人在空闲时，要经常给女人打电话，也别在女人给你打电话时不耐烦，否则，她会换个愿意接听她电话的人。

伤心欲绝的时候

在生活遭遇不测时，女人通常会第一时间找心爱的男人诉苦，其目的有二：1、倾诉自己的委屈，渴望得到相应的安慰；2、希望心爱的男人能够为自己挡风遮雨。为此，当女人发出求救信号时，男人一定要回应一份该有的担当。

意外惊喜的时候

女人欣喜的时刻，都会第一时间找心爱的男人显摆，这份显摆其实是分享内心的喜悦，并希望得到男人的奖赏。但是，有些男人不会愉快的聊天，在女人欣喜的时候，泼冷水，从而让女人的好心情顿时瓦解。一旦女人在爱情领域连最起码的浪漫都无法获取，那么，爱情将会成为女人的负担。

惊魂不定的时候

当女人遇到害怕的事情时，男人别在此刻怪女人大惊小怪，而是将她迅速搂在怀中，帮她排除恐惧。女人在惊魂不定时，需要绝对的安慰和保护，而不是听到责备和嫌弃。

医院产子的时候

产子时那撕心裂肺的疼痛会让女人铭记一生，只是为了爱的结晶，女人无怨无悔。女人在此期间对男人其实没有高要求，只希望男人能陪在自己身边。

新浪情感 2017.6.15

归零心态，职场必备

控制“负性情绪”

保持“强心脏”

现在飞速发展的社会给人们带来了更多的机遇，许多人品尝到了小有成就的滋味。但是，一旦工作或生活环境发生改变，或者面临挫折，不少人就经不住打击，失去对工作、生活的热情，甚至对自己的人生产生怀疑。其实，这都是“心理韧性”太弱的表现。

心理韧性，又称“心理弹性”，美国心理学会将其定义为：面临逆境、创伤、悲剧、威胁、艰辛及其他生活重压下，一个人能良好适应环境的一种“反弹能力”。只有具备了较强的心理韧

性，才能在各种不如意面前，控制负性情绪减少其对生活的影响。要“强心脏”，就离不开时刻保持“社会新鲜人”的归零心态。所谓归零心态，就是把自己当新人，从一无所有开始。时刻保持新人的好奇与干劲，不断归零，不断进步。

除了回归初心，自我调节对加强心理韧性十分重要，有自我调节能力的人，能在挫折后迅速调整心态，不陷入自怨自艾，重新设定目标和调整做事方法，力争不在同一个地方跌倒。



职场中，遭遇困难、挫折在所难免，与其被打击得像缩头乌龟、畏畏缩缩，不如放下架子、放下担忧，从零开始，调整心态，再次出击。

《生命时报》2017.6.30 文/吴晓 王勤

“随大流”背后的心理因素

几乎所有人都或多或少地做过一些“随大流”的事情，比如作为一个刚刚参加完高考的准大学生，你本来很想填报考古专业，但却得知朋友们都选择了金融专业，于是你在填报截止的前一个小时，毅然决然地把志愿改成了金融专业，那么在做选择的时候，你为什么总是喜欢“随大流”，去做一些自己本来并不感兴趣的事情呢？

从心理学的角度来说，“随大流”是一种从众心理，指群体中的成员在真实或想象的群体压力之下，改变自己的信念或行为。其中，群体压力是一个必然存在的关键因素，倘若没有这种压力，个体就不会“随大流”。群体压力又分

为真实存在的压力和想象的压力，真实存在的压力指个体如果不从众，就会受到群体的威胁或惩罚等；想象的压力指个体认为自己不从众，就会遭受某种损失，或受到群体的区别对待等。

为了帮助人们更好地理解自己“随大流”的原因，心理学家们总结出了一些会使个体从众的因素，例如个人处境、个人能力、群体规模和一致性、任务特点等。在个人处境方面，如果个体希望自己能继续与群体中的其他成员保持来往，那么他在做选择的时候往往会和群体保持一致；在个人能力方面，如果个体认为自己能力有限，并且需要寻求他人的帮助，那么其在做选择的时候很可能从众；在群体规模

和一致性方面，如果群体规模较大，而且内部一致性较高，那么身处其中的个体在做选择的时候很可能会服从群体的意志；在任务特点方面，如果任务十分困难或模糊，那么个体就很可能把群体当作信息来源，在做选择的时候也更倾向于与群体保持一致。

从众心理对人的影响有好有坏，比如这种心理既可以帮助人们更好地适应社会，也可能使人们感到后悔和自责，所以大家在做出选择的时候要权衡利弊，三思而后行。一般来说，从群体中获得信息，学习群体中其他成员的经验，吸取其教训，然后把群体利益与自己的实际情况结合起来，在不违背法律和道德的前提下，做出符合自己意愿的决定才是比较好的选择。

科普中国网 2017.7.6 文/焦艳

父母眼中的子女何以“远”香“近”臭？

上了年纪离不开儿女的照顾。您有没有发现，在很多家庭，鞍前马后照顾的子女往往不受待见；远在外地偶尔回家“度假”的反倒成了“香饽饽”……是距离产生美，还是在父母眼中子女“远香近臭”？

忙前忙后却最不受待见

上海浦东59岁的方有念12年前就和妻子承担起照顾母亲和残疾弟弟的任务。母亲把2000元养老金交给方有念，一老一小吃喝拉撒全由方有念负责，“妹妹在浙江，弟弟在新西兰，还有一个姐姐在上海郊区，多的一年来探望两三趟，少的一年来半天”。“母亲平时跟我们没半句话说，可只要给弟弟妹妹打电话，一讲就是大半个小时。”春节里，母亲一见到其他子女就喜笑颜开，还说方有念夫妻俩的“闲话”。“她去年手麻手抖，竟然怀疑是我们做的菜里盐放多了。要知道，她的菜我们还特意单独做得更清淡的呀。”

最让方有念委屈的是，母亲在人前总说弟弟的好，“说他在国外，有出

息”，就连方有念过年给的红包，母亲也都转手就给已在上大学的侄儿。“对我们就斤斤计较，以前养老金归我们管，这些年养老金涨了，她就扣下几百块，生怕我们都用了。”

从远香近臭到远近皆仇

在北京回龙观医院老年病房主任燕江陵看来，父母这样的表现很普遍。在多子女家庭中，远方的子女是老人的情感寄托，他们如事业有成，是父母的骄傲，即使付出很少，老人也更喜欢；远方的孩子如果过得艰难，父母更会偏心，觉得他们在外面受苦。相反，家里孩子长期如一地照顾容易被父母当成“习惯”；但和父母发生一点别扭，就会被记下来。

“相隔较远的子女往往给的钱多些。”国家高级婚姻家庭咨询师李雪梅分析，老人容易记住这些形式上的关怀。

3条建议做到远近一般亲

笔者结合专家的建议，采访了多位“远近兼顾”的家长，他们一同梳理了3

条压箱底建议：

常开“一个会议”。山东潍坊63岁的退休工会主席齐承波说，不要让子女认为你跟他的某个兄妹有“秘密协议”，关于理财、房产等大事都开家庭会议公开讨论。

不做“两手准备”。山东青岛72岁的肖运娟说，自己给子女、孙辈准备的礼物和红包都一样，“大儿子对我照顾较多，在聚会时，我会当众给他敬酒夹菜表示感谢”。

坚持“三不原则”。云南昆明65岁的廖弟友提醒，对于普通的子女不要看轻，不能总当面炫耀某位成功的子女，更不能拿着子女作对比。

中国社工协会婚姻家庭委员会理事左力羽则建议，对于常照顾自己的子女，老人要学会“心宽嘴甜”，“任何摩擦都可以用‘对不起，谢谢你，我爱你’化解，说不出口的可以留字条发微信，或买份礼物表达”。

《当代健康报》2017.7.6 文/贾燕