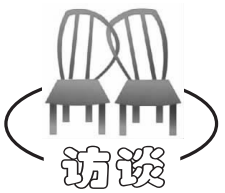


1月15日上午9时,紫竹心理咨询师高美慧将在图书馆举行南官人文大讲堂系列讲座之三百九十七——



情绪认知与管理

□本报记者 李承静

记者:随着人们自我认知的不断提升,越来越多的人深刻体会到“情绪”对一个人的工作生活有着很大的影响。实际上,情绪不仅影响着一个人智力的发展和发挥,也影响着一个人整体的人际关系。具体来说,人在恋爱、育儿、社交、学习等领域无不受着情绪的影响。高老师,对此您是怎么看待的呢?

高美慧:在过去,人们总是强调理性的作用,而忽视以及压抑了一个人的情绪情感体验,于是,在长期生活互动中遇到各种困扰时,导致情绪大爆发。用戈尔曼的话来说:当情绪占据支配地位时,智力可能毫无意义。

我们不时会遇到以下各种现象:
当你遇到某一种类型的人或者某一件事情会情绪失控。可能只是为了了一张掉在地上的纸巾跟妻子大发雷霆,也有可能一遇到戴领带的人就会情绪崩溃。而在发作完之后,你经过思考和反思,发现似乎没有生气的道理。

孩子智力测验那么好,为什么成绩还是那么差。家长通常没有意识到,孩子对情绪的管理能力会极大地影响到智力的发挥,孩子一旦陷入情绪紊乱的状态,注意力就会产生缺陷,导致学习能力低下。在这个时候,情绪的管理能力显然是值得重视的。

情深意切的男女彼此相爱,但是相处的

时候就会出现各种情绪困扰,吵架、争执、各种“作”,最后分道扬镳,有些人总是不能够获得一段持久且良好的亲密关系。在感情关系中情绪体验非常糟糕,即使郎情妾意也不得始终。

你遇到领导瞬间产生恐慌的情绪,或是你在社交场合听到别人对你的评价,你下意识地情绪低落。当然,不仅是这些负面的情绪,也有正面的情绪。我们可能会因为一点小事而高兴得手舞足蹈,也会因为爱一个人感觉甜蜜蜜。

以上这些,都属于受到情绪影响的范畴。情绪总是影响着我们的生活,作为一个人,我们无法脱离情绪而存在。情绪在危急的时刻能够救我们一命,但是如果过度反应又会使得我们破坏生活,造成对他人或者自我的伤害。我们在情绪中收获幸福,有时也会在情绪中迷失自我。

记者:那我们该如何看待并处理这些情绪影响呢?

高美慧:我们无法只强调理性地活着,因为这样会失去趣味,甚至丧失对现实的判断力;我们也无法只强调感性地活着,因为基于一个人的原始欲望,我们可能会失控。激情会压倒理性,过度理性会压抑一个的情感。中国社会在情绪管理教育方面一直都是欠缺的,所以当时代迅速更迭时,人们会遇到很多的心理困扰。

这个时代等不及人们慢慢地思考和回

味,让情绪慢慢地流淌。如果你具备良好的情绪系统,就能够促进你更好地生活和发展,而如果你情绪系统不佳就可能给生活带来各种阻碍。因此,我们要进行情绪管理,了解自身情绪,同时识别他人情绪,人为地进行干预学习,使得理性与感性更好地协调、适应如今的新环境。

我们应该意识到,一个人的情绪受多方面、多种因素的影响,而其中往往容易被忽视的是童年经历的影响,包括所想的、所做的以及体验到的,都是属于这个范畴。而且,情绪不会无故产生,它是多种因素互相影响下产生的事物。我们只有学会识别情绪、接纳情绪后,才能控制自己的情绪。

在我看来,要管理自己的情绪,首先要成为自己情绪的旁观者。所谓“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,很多时候,人的情绪源自于对过往的记忆和对将来的负面预测,这也会影响着人们对当下事物准确、客观地判断。因此,我们就要尝试着去有意识地觉察、非批判地关注当下事物的本身,只有这样,才有可能让情绪处于一个稳定平和的状态,也就能做出正确的选择。而这种非批判觉察其实也就意味着接纳,哪怕这种体会是不愉快的,我们也要学会去接纳这种体会,正视这种体会。当体验发生的时候,就放宽心让它发生,不抗拒,不要过多去分析,亦不要一味去拒绝,用这种方式跟情绪“相处”,也许能收获不一样的惊喜。



《三十年细说从头》

作者:李翰祥 出版社:后浪 北京联合出版公司

李翰祥导演在中国电影史上的地位无需赘述,从影四五十年,几乎每十年都会引领华语影坛风潮。20世纪50年代在香港拍摄黄梅调电影,享誉东南亚,成为当时香港电影业的中流砥柱;60年代前往台湾创立国联公司,为台湾电影产业拓荒,被知名学者焦雄屏评价为“港台影坛风云第一人”;70年代重返香港拍摄的骗术片与风月片,成为后来不少华语电影类型的里程碑。

《三十年细说从头》集结自李翰祥20世纪70年代在香港《东方日报》连载的同名专栏,内容涵盖其从影30年的心得杂感,两岸三地影坛的掌故见闻,老北京民俗文化的五行八作等。书本前几页全部为李翰祥工作与生活的图片,虽与旧版的设计基本相同,但很多是首次曝光的珍贵照片。

正如序言所说:“中国文人笔下,见诸于尖酸辛辣者多,真富有幽默感令人会心莞尔的少。”这种轻松的娱乐精神放在当下也属罕见,口语运用顺口顺心,还不时来个方言与外文杂烩,看似游戏之作,实则有着深厚的文艺积淀。

“用三十年的大题目写小文章,所见所闻免不了风花雪月声色犬马。在下乐业散群,谑而非虐,绝无不敬之意,就算幽了一默,一笑置之。”这是李翰祥对自己这套书的简介。其实,幽默是一种本事,在恰当的地方做恰当的幽默,更是一种难能可贵的水平。



《我的职业是小说家》

作者:(日)村上春树 译者:施小炜 出版社:南海出版公司

《我的职业是小说家》是村上春树首部自传性作品,历时6年完成。一个人,写作35年,13部长篇小说,超过50种语言译本。虽然拥有享誉世界的知名度,但关于村上春树,许多事情始终包裹着神秘面纱:他是怎样下定决心走上职业小说家之路?对他来说,人生中幸福的事是什么?他究竟如何看待芥川奖与诺贝尔文学奖……

小说家看似风光,却是份孤独的职业。35年来,村上春树在孤独中编织着美妙动人的故事。他以十二章肺腑之言,真挚诚恳又不失幽默地讲述自己写作道路上的故事,以及追逐梦想与幸福的人生往事。不论是作为声名显赫的作家,还是认真生活的普通人,他的故事都为人们带来信心和勇气。《我的职业是小说家》就是村上春树热爱生活、追求梦想的真实写照。

在强大的社会惯性体系下,能够从容不迫地尊重自己,选择自己喜欢的生活方式,这种说着容易做着难的生活,或许就是村上成就自己的起点吧。



《日本料理神髓》

作者:(日)小山裕久 译者:赵韵毅 出版社:上海人民出版社·世纪文景

小山裕久是日本料理界的传奇人物。他出身料理世家“青柳”,为了学习更好的厨艺,在年轻时前往日本三大料亭之一“吉兆”修习,返回德岛县继承家业后,开始了一辈子对日本料理的研究。小山裕久一直记得在大阪修习的经验:“料理的唯一窍门就是努力!”每天待在厨房超过12小时,连睡觉都觉得是一种浪费,他终于让“青柳”在日本饮食界口耳相传。东京的三家米其林三星店,主人都是小山裕久的弟子。而今年67岁的小山裕久,仍然每天在自己的店里亲自掌厨,招待客人。

小山裕久不仅是日本国内的料理神人,也带着他的料理哲学征服了全世界的味蕾。他曾被授予法国农事功绩勋章,和许多法国名厨是多年至交。他把他泡了一辈子厨房、对日本料理的思考写成了这本《日本料理神髓》,在这里你可以看到一个天生为了料理而生的人,对食物倾尽一生的热情。



本周主持 舒曼

心理咨询的那些事儿

舒老师:

我结婚9年,在别人眼里是个幸福的人,有不错的工作、爱我的老公、乖巧的孩子。不知为什么,我自己感觉并不是很好,总觉得心里压着一块石头,有时候还会喘不过气来。偶尔我也会自我调节,想想周边还有很多人不如我,我没什么理由不开心。

有人建议我寻求心理咨询,但我自己觉得还没到那么严重的地步,不需要花这个钱去心理咨询,而且我也不确定心理咨询到底能给我什么样的帮助。想问一下,我这种情况是否需要心理咨询?也希望您能帮我普及一下心理咨询方面的知识。

风中的承诺

风中的承诺:

我也经常被问到类似的问题,很多人与你一样对心理咨询并不了解,不知道什么时候需要去做心理咨询,也不确定心理咨询能提供什么样的帮助,有些甚至还会误解为心理咨询是针对患有疾病的群体,因此,也就阻碍了一些人去寻找心理咨询师的帮助。在这里,我想简要做一下普及。

首先,我们要明确心理咨询的服务对象。心理咨询师不是精神科医生,也不是心理医生,是不具备处方权的,也就是不能开药。这就决定了心理咨询师的服务对象不是病人,而是有困惑的正常人。当然,虽然是正常人的困惑,但这种困惑已经影响到生活质量,或者将要影响到人的未来发展。比如择偶问题,如果一个人在择偶过程中没有很好的自我认知,就会选择一个并不适合自己的人结婚,继而会影响婚姻的质量,如果不及时调整,也会影响孩子的教育,这些虽然不是病态的,但肯定会影响到生活质量。遗憾的是,很多人并没有注意到,有些人甚至认为自己的理解就是最好的,然后比较“任性”地按照自己的意愿走下去。而一旦处理不好,很容易导致精神疾病的发生,所以,当自己遇到困惑、烦恼的时候,特别是人生的关键节点,要及时求助专业的心理咨询师。

其次,我们要明确什么情况下需要求助心理咨询师。人的一生中,总会有烦恼和困惑,当你自己主观感受不好时,就是你求助心理咨询师的时候。除此之外,在一些关键的人生节点,如升学、就业、择偶、家庭重大变故、人生重大事件等,都可以寻求心理咨询师帮助。另外,是否能适应社会、适应工作、适应生活,也是个很重要的标准,比如恨嫁女、啃老族等也需要求助,以适应社会和生活的需要。也就是说,人们需要有一个好的心理保健意识,及时觉察自己的心理状态,及时求助,当发现自己情绪低落、行动力下降、焦躁不安、生命基本欲望降低时,就要反思,寻求帮助。时下,一些人认为,时间能解决自己遇到的困难,熬一下、忍一下,就过去了,但是,并不是所有的问题都能随着时间流逝而自行消散,有的甚至会演变成更大的伤害。

最后,我们要明确心理咨询的效果。心理咨询的效果是建立在信任基础上的,当你寻求帮助的,你就要充分信任你的心理咨询师。当然,前提是要选择适合自己的咨询师,一旦选定了,就要充分信任。一般来说,只要是具有资质的心理咨询师,如果感觉能做得了你这个个案,就能有效果,如果他感觉有困难,就会转介或者说明。心理咨询的效果还要取决于来访者的悟性、配合以及努力程度。有些人认为,心理咨询就是说说话,讲讲道理,其实不然,心理咨询师不是教师,不是讲道理,是要运用各种心理技术的。还有些人觉得有困惑找朋友说说就好了,有的确实会起到心理支持的作用,但比较多的时候,朋友会越帮越忙,因为朋友是带有感情色彩的,术业有专攻,我们得相信专业。

需要特别说明的是,心理咨询的收费是有必要的,其中一个原因是一项服务收费,会迫使来访者正视自己存在的问题,也能增加心理咨询师的责任心,更有利于达到心理咨询的效果。

舒曼简介:国家二级心理咨询师,家庭婚恋指导师。

手机:13566653316

QQ:578458917(注明:南官心理沙龙)

微信号:zhgrxlzxun

欢迎各位家长关注我们的公众号(妈妈口袋课:mamkdk),加入我们的微信群,添加微信号:jdjy82526000进群,共同学习与成长,有更多更深度的公益家长成长课等着你呢!