

我们该如何有效管理情绪?



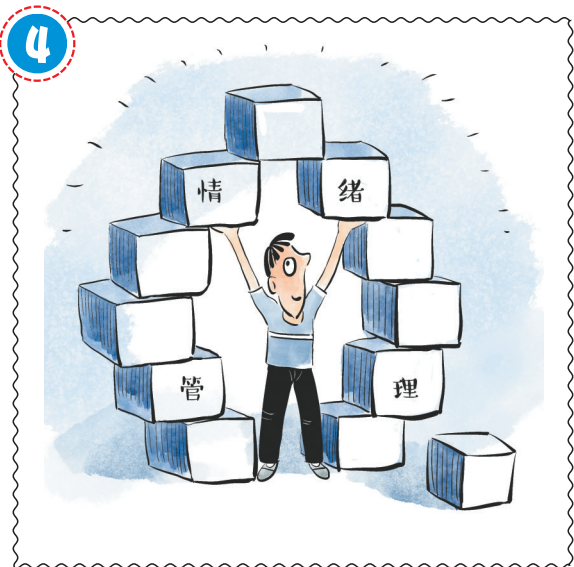
情绪是人们对客观事物的态度以及相应的行为反应。人的情绪往往是多样而复杂的,如何正确处理情绪是我们每天都需要面对的课题。



一种观点认为,情绪稳定是一种非常重要的能力。一个人保持情绪稳定,能减少内耗,提升心理健康水平。



另一种观点认为,情绪稳定意味着更多的情感压抑,可能会导致个人出现潜在心理问题。



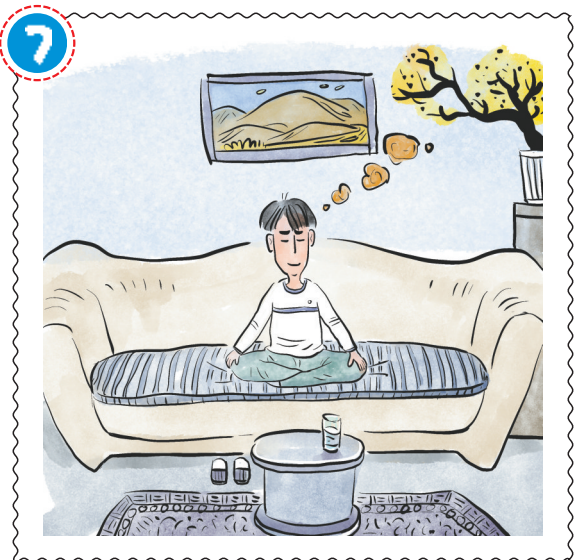
以上两种观点分别从正反两个角度阐述了情绪稳定可能带来的结果,各有各的道理。因此,我们不应盲目压抑自己的情绪,而是要学会有效地管理情绪,寻求情绪稳定与情感表达的平衡。



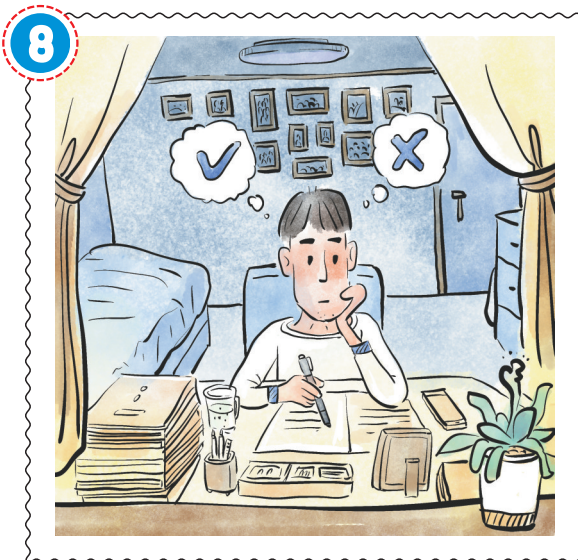
具体来说,以下几点建议可以帮助我们日常生活中保持情绪稳定与情感表达的平衡。第一,识别和接纳情绪。不要逃避或压抑自己的情绪,而要学会识别和承认它们。这是情绪管理的第一步。



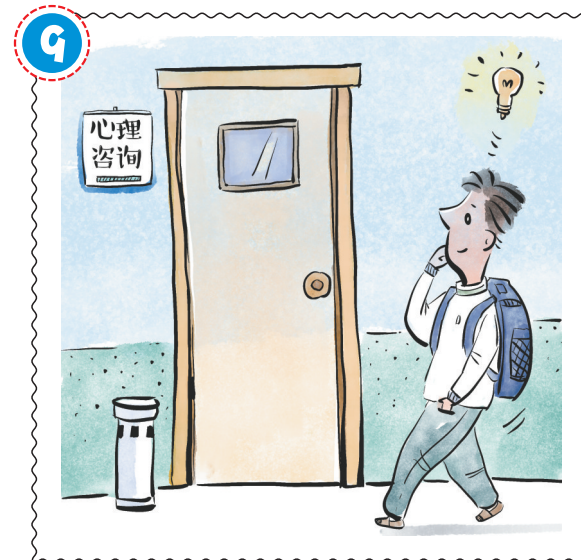
第二,学会正确表达情绪。情绪稳定并不意味着永远不生气、不难过,而是要学会用合适的方式表达情绪。当你感到愤怒或失望时,可以通过与信任的人沟通、写日记或运动的方式进行情绪宣泄与释放。



第三,练习冥想与正念。通过冥想和正念训练,我们可以在不良情绪出现时更加冷静、理智,而不是立刻做出异常或者过激反应。



第四,设定情绪界限。明确哪些行为是不可接受的,哪些情绪表达是可以接受的。



第五,寻求心理支持。如果感到情绪失控或长期压抑,寻求专业的心理支持是非常重要的。

◎文/大众健康杂志 漫画/杨仕成