### 20211201情绪到底是什么做个“知情人”

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

今天咱们产后中心正式开始讲咱们的心理这一块，我叫张娟，是咱们得明四期的小伙伴，也是一个产后风的病人，不过现在康复了，除此之外我还是一位国家二级心理咨询师。今天咱们就来讲一讲情绪，我们知道在日常生活中困扰我们最多的心理问题应该就算是我们的情绪了，所以说管理好我们的情绪是一件特别幸福的事情，因为我们每个人都想要幸福，管理好情绪不单单是我们生活中的一个被选项，而且是我们生活中的一个必选项。

在说情绪之前，我们首先清晰的分辨一下什么是情绪，在分辨什么是情绪之前，我们先来了解一下什么是我们大脑层面的想法和感觉。举个例子，我今天早上走路上班不小心摔了一跤，我的感觉如何呢？我会说今天真倒霉，怎么就会摔倒呢？我的第一种表达真倒霉，第二种表达可能是好痛，疼死我了我的膝盖起了一个大包，很疼。

好，各位亲爱的朋友，我们来分析一下，我第一次说我真倒霉，我们来分析一下这到底是我们的想法还是感觉？然后我第二次说好痛，我的膝盖好痛的时候，这是想法还是感觉？

亲爱的朋友们，当分清楚我们的想法和感觉的时候，我们才能清晰的分辨出什么是我们的情绪。很明显，当第一次我说太倒霉了，仅仅是我的想法层面，而我说很痛才是我的感觉。我们知道我们现在这个社会越来越强调理性的发达，越来越忽视了我们内心的力量，但是我们知道一个人一旦使用自己内心的力量，这是一种由内而外的力量，是非常强大的一种力量。

我们过度的理性让我们不允许有情绪，不允许我们哭，我们有委屈我们必须得忍住。如果说你忍不住随意的表露你的情绪，我们常常会被别人贴上一个标签：你这个人不成熟，你有情绪，你情绪不好。所以说这个社会越来越要求我们一定要理性，而且要求我们过度的理性。

所以我们常常谈情绪的时候，更多的感受的是一份贬义的色彩。实际上我们每一个人生而为人都具备一份能力，那就是喜怒哀乐的能力。喜怒哀乐是我们作为一个正常人的一份能力。亲爱的伙伴们想一想，我们作为一个正常的人，把我们正常的喜怒哀乐的能力给深深的压下去了，那么我们还能快乐、还能幸福吗？其实在最远古的时候，我们人类诞生之初，情绪对于我们病情，情绪保护我们人类生存了下来。

因为在情绪的状态之下，我们遇到危险的时候，我们知道逃跑，我们不舒服的时候我们知道奋斗，所以说情绪根本不是我们的天敌，它是陪伴了我们很久很久的一个老朋友。

心理学界有一个著名的人叫做阿德夫，阿德夫他有一个研究，就是负责我们情绪的是我们大脑里面的一个器官组织叫信任值损，而且阿德夫他曾经做过一个非常有名的实验，就是这样一群信任值受损的人群聚集在一起做研究。研究发现这一群信任值受损的人，他们在面对事情做选择的时候，往往会选择带来巨大损失的那一些，做这些选择的时候，他们的内心丝毫的不会慌张，也不会担心，而做选择的时候他会鲁莽许多，选择的也是有损自己利益的事情。

从阿德夫的实验得出一个结论，就是负面的情绪让我们做选择的时候会更加的谨慎。就是说当我们没有了情绪的时候，可能我们会选择更多有损我们利益的选择，我们会损失更多。

也曾经有一个有名的心理学老师叫做魏兰老师，他曾经把情绪命名为暗语系，也就是说情绪跟理性它其实不是反应词，而是同义词，情绪，它让我们做选择的时候，其实有了一份光辉的色彩。我们区分清楚了想法和感觉，我们再来区分一下什么是情绪，什么是想法。我现在问一个问题，心语你今天过得怎么样？心语可能说我今天过得很好，我过得不错，心语也可能会说我今天很快乐，我今天很幸福。

亲爱的朋友们，我今天过得很好，我今天过得不错，这是想法还是情绪？其实这是一种想法，我今天过得好，我今天过得不错，这是一种想法，而我今天过得很快乐，我今天过得很幸福，就是我们的情绪。

关于情绪，我们常常用情绪颗粒度来表示，一个人情绪颗粒度越高，他越能细致的捕捉到自己的情绪，而一个人的情绪颗粒度过低，他就越不能感知表达自己的情绪，也就是感知表达自己的情绪能力会非常的弱。

比如说我今天被上级领导批评了，一个情绪颗粒度很高的人，也就是情绪颗粒度细腻的人，他可能会说今天真遭到我怎么会被领导批评了，我的这份工作没有做好，领导批评我的时候，我心里非常的震惊，非常的难过，我恨不得找一个老鼠洞钻过去。但是一个情绪颗粒度很低的人，就是情绪颗粒的很胖的人，他可能就说糟糕透了真倒霉。所以情绪颗粒度越高，越让我们清晰的捕捉到自己的情绪，而情绪颗粒度越低让我们越无法清晰的表达自己的情绪。

有一本书叫做悲伤的词典，这本书的作者是约翰坦尼格，约翰坦尼格在这本书里面，他把我们的悲伤划分成了8000种，也就是说我们一个人在生气的时候伤心的时候流下一滴泪，这一滴泪里面有8000种可能性，朋友们你想到过吗？你的这一滴泪有8000种可能性哟。所以说亲爱的朋友们，让我们学会愉快的正常的表达我们的情绪，这样才能让我们更幸福的生活。

而我们如果从孩童时期学会许多情感词汇的表达，更容易让我们感知到自己的情绪，也更容易明白自己的情绪背后的那一份原因是什么。我们常常把我们的情感分成两大类，一种是身体的体感，比如说我饿了我疼了。还有一种就是心情的情感，我们常常说的情绪就是说我们心情的情感。而我们常常所说的情绪也全部指的是负面情绪，也就是我们用负面情绪等同于了情绪。

亲爱的朋友们，我们如何面对我们的负面情绪呢？对于负面情绪我们要怎么样逃避他它、干掉它、消灭它？亲爱的朋友们，对于负面情绪我们要学会接纳包容，因为我们对于负面情绪我们越是看不起，我们就会越纠缠、让我们无法逃避。

其实亲爱的朋友们，愤怒让我们了解到了自己的底线，相信让我们了解到了自己的需求，读懂负面情绪背后的正向动作，你就能读懂你情绪背后的真正的原因，当你读懂它的时候，拥抱它的时候，它就会自动的消失。而影响我们的常常有环境和我们的身体状态，包括我们的认知，也就是影响我们的情绪，主要来源于三个方面，第一个方面是环境，第二个方面是我们的心理状态，第三个方面是我们的认知过程。

亲爱的朋友们，你来分辨一下在环境层面，心理状态层面和认知层面，这三个层面哪一个层面最能影响我们的情绪？比如说我今天要去一个陌生的地方见一个陌生的人，就是我们的环境层面，这时候你的情绪是怎么样的？是的，亲爱的朋友，我们可能会紧张。

我们再来看一看我们的心理状态，今天你去见了一个很熟悉的朋友，你们俩聊天聊的很开心，这是开心的一种情绪状态。那么还有第三种，还有第三种就是认知过程，认知过程最典型的认知是在考试的时候，今天考试我考砸了，如果说我的认知是考试考砸了，说明我没有复习好，下次我能考得更好，这是提醒我，我有弱项，这是一种认知。

那么第二种认知，今天我考砸了，我真笨，我笨死了，我怎么会这么倒霉呢？所以亲爱的朋友，这三大类别里面，环境层面、生理状态层面，还有认知层面，我们知道认知层层面最能影响我们的情绪，所以说情绪管理，管理的不一定是我们的负面情绪，而是管理我们的认知。认知过程在我们整个情绪层面占了主导的地位。

所以说亲爱的朋友们，当我们生气的时候，负面情绪来临的时候，先让我们认知一下我们情绪以及负面情绪背后到底是什么？比如说天下雨了，就是一个我们谁都听过的一个故事，天下雨了，老太太很开心，为什么？自己的大儿子是卖伞的，但是老太太一会又会非常忧愁，为什么？自己的小儿子种的庄稼。所以说对于下雨天有些人可能是开心，有些人可能是不开心，这就是我们认知层面。

当我们能从我们的认知层面去调节我们情绪的时候，我们就能很好的管理好我们的情绪。

好了，亲爱的朋友们，今天是我们情绪的第一讲，后续对于情绪我们还有三讲的内容，整个才能了解完情绪。今天我们仅仅是从认识情绪分析想法和感觉，然后分析情绪和想法，然后我们再来看一看影响情绪的三个方面，最主要的是认知方面，来浅浅的认识了一下情绪，那么同一时间，下周礼拜三我们再来了解一下情绪，下周我们不见不散，亲爱的朋友们，今天我们就到这里结束了。