



坚强内心

潇洒生活

人生如大海，无日不风浪。生活不可能永远风平浪静，人们也难以苛求事事遂心，可以说，压力和伤痛才是人生的常态。然而，多数人在面对它们时，往往选择逃避，让其在心里不断累积，一旦超过承受能力，焦虑、抑郁等心理问题就会暴发。心理专家总结出八个方法，助您强大内心、潇洒生活。

正视压力和伤痛。“人就像一座大坝，而压力和伤痛就像不时袭来的洪水，我们要学会正视它、分流它，才不会被冲垮。”广东省社会医学研究会心理咨询专委会常委马健文告诉笔者，每个人都要掌握“情绪分割法”，将糟糕的一天分割为一件件糟糕的事，并分析这些事如何变为压力和伤痛，或许在分析中，它们就会变得微不足道。如果一件事，我们一时间难以消化，最好把解决它的步骤做成规划，每天完成一点，就像愚公移山，压力这座大山终究会被慢慢铲平。亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰也指出，正视压力和伤痛不仅是种积极的人生态度，还能督促人们做出积极、正面的改变，内心强大起来便不会轻易受伤。

学会冥想减压。“我们常被过去和将来所困，忽略当下，身心分离。”汪冰认为，练习冥想有助于将察觉力拉回到身体，使压力得以消散，心灵得以涤荡。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣具体介绍了冥想的方法：找一个宁静的环境，闭上眼睛，“关”上耳朵，让思想自由漂移，想像游荡的白云、辽阔的草原、茂密的森林、清澈的溪水，暂时忘记功名利禄、恩怨纠葛，每天一两次，每次 10 分钟以上。汪冰还指出，每天最好进行几次“微休息”，品味一杯茶、去户外散个步，都和冥想有异曲同工之妙。

书写消减痛苦。汪冰指出，写作必然经历思考，过程中，人们多以观察者的角度记录，与自己拉开了一定距离，距离不仅产生了美，还会产生理智，所以，写作后，多数人都能释怀一点。如今，越来越多的人喜欢使用电脑记录，王国荣建议大家最好手写，因为大脑颞叶与情绪有关，

书写能让颞叶变得稳定，从而调节情绪。书写排解不良情绪时最好注意三点：不要限制自己，表达越自由越好；除了记录原始事件，还要加入分析，借助文字思考，把语言变成解剖痛苦的“刀子”；最好以第三人称来写，写完后大声朗读，宣泄情绪。

寻找聆听者。如果你把痛苦藏在心里，就会蚕食心灵；如果你把痛苦随便宣泄，可能伤及他人；唯有寻求一位合适的聆听者，才能分担痛苦、获得温暖。汪冰表示，好的聆听者必须满足四个标准：很在乎你，替你保守秘密；以听为主，不打断你，愿意把时间给你；像个侦探，常以提问的方式，引导你说更多；站在你的角度，体验你的痛苦，真心去安慰，不提过多意见，不一味地把经验填鸭给你。如果身边暂时没有这样的朋友，不妨咨询心理医生。

跳出自己的角色与立场。汪冰指出，我们的经验是有限的，用有限的经验看无限的世界，难免有些偏差。马健文也认为，

有时不是困难把我们难住，而是我们跳不出狭隘的视角。长期沉浸在既定思维中，就会很难发现问题，容易造成对他人的误解。相反，跳出自己的角色，换个立场，将会得到不同的感受。汪冰指出，想要跳出自己的角色，首先，需要假设不同的可能性，比如你和同事打招呼，对方视而不见，你可能猜疑他是不是升职后不想再搭理你了，或是有人在他面前说了你的坏话？然而，换个角度想，他是不是没带隐形眼镜看不清，还是家里出事了，或是刚被领导训了。其次，不能觉得自己所有观点都是对的，而应寻求他人角度的合理性，不去指责。

相信时间会给你答案。“我们都喜欢寻求终极答案，就像爬山时想看到山顶风光，一味埋头苦爬，却错过一路的风景。”王国荣指出，生活中，不是所有事都能很快得到答案，急于寻求答案的人，往往将过多注意力放在结果上，却把生活变成一副沉重的镣铐。随着时间的推移，人们的认识能力、情感意志、社会经验都在成长，

三十岁找不到的答案，到六十岁时可能就懂了，因此，我们应该期待成长的力量，相信总有一天，我们有能力找到答案。明白这点，利于我们走到时间的前面、看到未来的希望、忘记眼前的伤痛。汪冰补充说，我们还要把眼前的事做好，不放弃对生活的反思，每天有所收获，就不会那么期待答案揭晓的一刻。哪怕时间最终没给我们答案，善于反思的人随着自我成长，会变得更加智慧，或许到时候，你会发现答案已变得不再重要。

认清自己。诗人苏东坡说，人之难知，海洋不足比其深，山谷不足喻其险，浮云不足拟其变。可见，认清一个人是件多么困难的事，尤其是认清自己。王国荣认为，认清自己是认清他人和社会的前提，是每个人一生的任务，但外在环境的影响常让自我认知变得困难，最常见的影响是挫败、动摇自信，让人不知道自己价值何在。汪冰认为，认清自己需要证据支撑，出现负面情绪时，找到正面证据，既要看到自己的挫败和不足，也要看到成就和优点。认清自己还需要观察能力，常把他人当做一面镜子，对方的反应能折射出你的样子和性格。当然，别人的反应不一定客观，我们需要冷静思考、摘选信息。马健文则认为，认清自己最重要的是认清自己做事的动机，生活中最常问自己几个问题：为什么这件事会影响到我，我为什么会有这么大反应，是什么推动我产生情绪……

备些“心理补充剂”。每个人解压的方法不同，暴饮暴食、沉迷电子产品、乱服药物等都很常见。但在王国荣看来，这些行为只能在短期内宣泄不良情绪，它们无助于人们提高认知能力，尽管情绪一时被宣泄，新的压力和伤痛又会出现，还会带来近视、肥胖等身心问题。马健文认为，出现负面情绪时，人们容易钻牛角尖、走入心理误区，因此，平时就该备些“心理补充剂”，以便不时之需，随时调节自己。运动、旅行、聚会等都是不错的调节方法。王国荣推荐，读书是一种长效的心理治愈方法，有助于人们打开视野、增加知识和人生阅历。

（据《生命时报》）