

第四节 如何避免情绪被影响

用心于你的家庭幸福，大家好，我是燕呢喃。

我们都希望自己拥有积极正向快乐的情绪，可是当你准备一个重要面试，或者孩子最近成绩出问题，会带来的过分的烦躁，紧张，沮丧。或者失恋，离婚，失业时过分的抑郁，无助。也会工作失误，或者惩罚了孩子而过分内疚，自责。这些情绪却总是左右我们的心灵，虽然情绪不分好坏，但是如果过度负面，也会影响我们的心情和身体。

第四节课我会分享如何避免情绪被负向影响，让你更加快乐和幸福。

首先你的坏情绪是怎么来的？诱因ABC原理

人不是天生就是坏情绪的，心理学有个ABC公式。A代表日常遇见的具体的人或者事，除了重大的事件外，A就是那些烦人的小事，难缠的老板，勾心斗角同事，业绩压力，配偶之间的拌嘴，家务，财务，或者就是犯的一些错误的事情。

B是指你面临A时你的思考和判断。很多人都会认为自己的思考和判断很理性，很合理。但实际上我们的思考和判断会被三种错误模式影响。

第一个思维模式恐怖化：你把什么事情都看的很糟糕，都是灾难，非常害怕，你的思维模式就是“万一，怎么办？”你去面试，万一面不上了怎么办？万一他们不喜欢我怎么办？你越想越多，就越恐慌。

第二个思维模式绝对化模式：就是“我必须，我应该，我一定，我非要，或者你必须，你一定，”这种必须，应该的思维可能从你的童年就开始了，你的父母说：你一定要好好学习，你应该多吃蔬菜，你必须考试100分。一旦有了绝对化思维模式，你会使你对自己或者对别人要求过于严格，所以当你做不到，或者别人做不到时，你就会产生失望，沮丧等负向情绪。

第三是概括化思维模式：“你从来，你一直，你总是，我从来，我一直，我总是”。这是一个把一个小问题放大，评价式的思维模式。当你对自己和身边的人，因为一个小问题，或者

个别的情况放大事实时，这个思维模式会让你和身边的人陷入到无能感，愤怒，无助的感受。

因为有这样的三种思维模式，所以当你遇到A的事件的时候，你很容易被这三种思维模式影响，从而做出一些行为和反应模式。而你最后做出的决定和行为就是我们说的C。

怎么应对这三种错误的思维模式，让我的情绪被更好的被控制呢？

第四种思维模式：更好的选择

就是你要看看在这三种思维模式之外有什么是更好的，比如：我想要...,我更喜欢..., 如果...就好了，这种思维模式不是说你必须时时刻刻积极，也不一定意味着你一定成功，而是说要去试一试，即使可能会失败，被拒绝。但是这种模式会带来更积极的影响。

想要改变这个思维模式不容易，因为过去的三种模式已经控制了我們很多年，所以我们要不断的训练更好的选择成为习惯。可以用下面的方式来刻意练习。

第一步：反思自己的C（感觉和行为）。你的感觉和行为是不是合适，是不是会带来好的结果，还是感觉更糟糕。

第二步：认真思考自己的B是怎么把自己引导到C的样子。过分的焦虑，愤怒，抑郁，内疚)这个时候要想想真的是对方的原因，还是我自己也有一些问题。

第三步：我要和自己的三种思维抗争。因为这些是非理性的。

第四步：用更好的选择来替代非理性的思维。可以有更多积极的解决方案。

所以不是别人和遇到了很多糟糕的事情牵着我摸的鼻子走，而是我们的B，我的思维和理念，做的决定。当然不是说我们有激动，愤怒，害怕，紧张，悲伤的情绪是不对的，而是不要让这样的情绪过激，让它在一定的范围内。即使未来我们还要面临挑战，当你能够不断调整自己的思维模式，找到更好的选择，你才能更加积极和幸福。

只有照顾好自己，才能照顾好别人

谢谢大家，祝福平安。

疫情当前，呢喃家陪您共度难关。

呢喃家开展针对疫情中的心理创伤和抑郁情绪提供免费专业心理干预，请扫描下方二维码进行预约。



 呢喃家
—NINAN—

**疫情艰难
呢喃家陪你一起
共渡难关**

免费公益咨询 已开启
针对此次疫情，
我们为以下症状人群提供免费
公益咨询：

1. 疫情中遭遇心理创伤
2. 抑郁情绪干预

每次25分钟免费咨询，
每日三个名额
一起加油

 

扫码预约咨询