

直面压力， 做情绪的主人

撰文 郭锐 绘图 小四

工作和生活无法平衡、职业倦怠、职场人际关系紧张、冲动性的行为——这是现代职场人存在的现象。这些现象在情绪上表现为易怒、沮丧、喜怒无常，除了对个人健康造成极大的影响之外，对社会也会产生不良的后果。因此，学会应对压力、做自己情绪的主人就显得尤为重要。

认识压力和情绪

压力源自物理学术语，在工程学和建筑学上指“负荷”。20世纪三四十年代，美国生理学家坎农最先将压力这一概念应用于社会领域。他认为，压力就是在外部因素影响下的一种体内平衡紊乱，在危险未减弱的情况下，机体处于持续的唤醒状态，最终会损害健康。

当个体面临压力，尤其是超出自己的承受能力的压力时，在精神上表现为：注意力不易集中了、总有一种说不清的烦恼、思维不如以前灵活了、灵感出不来了、记忆力下降了、总在小事上纠缠不清、整日有种不清醒的感觉。

情绪是个体受到某种刺激

所产生的一种自觉的身心状况，这些刺激包括外在因素（工作压力、社会压力）和内在因素（紧张、焦虑）。情绪可分为快乐、愤怒、悲哀和恐惧等。情绪具有积极和消极两种作用，对人的学习、生活和工作会产生巨大的影响。消极的情绪有损于身心健康、不利于智力的发展，有碍于正常水平的发挥，而积极的情绪

有利于身心健康、促进智力的发展，有利于正常水平的发挥。

初步了解了压力和情绪的特质之后，我们可以一起来探讨，对于生活中常见的压力和各种不良情绪，该如何应对呢？

案例一：紧张的家庭关系让我窒息

小刘和妻子来自湖南，小刘目



前在苏州工业园区打工，妻子在家里洗衣做饭，年幼的儿子被送回老家，交给孩子的奶奶照顾。为了给家人提供好的生活条件，小刘工作非常努力，经常加班，为了弥补妻子，他在工作之余陪妻子做饭、聊天。但好景不长，小刘发现妻子的脾气越来越不好。在一次争吵中，妻子埋怨他花了太多精力在工作上，情急之际用手挠了他的脸。从那以后，只要妻子不顺心，便会“以抓相报”。小刘也明白，妻子是想念在老家的儿子，觉得一个人待在家中心烦，但是每次被妻子挠，心情都会糟糕至极。小刘如何来面对“家庭暴力”呢？

应对策略

1. 正确把握性别的特点

人际关系和情感问题研究专家约翰·格雷在《男人来自火星，女人来自金星》一书中谈到男人和女人在认知上的巨大差异：男人习惯“聚焦式”看待世事，女人则是“发散式”看待周围的一切。在压力之下，聚焦式认知会变得更加聚焦，而发散式认知则会变得更加发散。和案例中的小刘一样，男人在遭遇工作的压力时，很难放松注意力，回到家中还会继续思考工作，即使在陪伴家人的时候，也会心不在焉，答非所问。对男人来说，可以尝试着转移注意力，将工作之余的注意力转移到与家人的交往中来，既能缓解工作压力，又能获得家人有效的情感支持。

在生活中，女人会在家庭中发一些牢骚和倾诉，并非是抱怨。小刘的妻子说，为了更好地照顾家人，辞掉了工作，为了能陪伴在丈夫身边，忍痛将孩子放在老家。听到妻子的话，小刘会认为这是一种抱怨和指责，其实妻子只是倾述自己内心的想法，希望得到丈夫的关注和支持，作为丈夫，只需要耐心地倾听和积极关注就是对妻子莫大的支持。

2. 带着感受去交流

在日常的交往和沟通中，沟通双方切忌情绪化。案例中的小刘夫妻在生活中遇到矛盾就会火冒三丈、怒极攻心，将“总是”“从来不”“为什么”等字眼

会挂在嘴边。在这样的情形下，进行的沟通是无效的。因为我们在带着情绪沟通时，容易出现以偏概全、过度夸大、主观臆断等，对对方无情攻击甚至造成人身伤害。遇到这样的情景，我们可以适当地放下自己的愤怒，换位思考，之后再进行沟通。比如当丈夫遭到妻子的责备，抱怨他回家晚时，他可以从谈感受的角度来表述：“我知道你为我好，担心我，但是公司的项目催得紧，希望你能谅解。”这样的应对方式可以达到两个目的，既考虑到妻子的思考角度，又表达了自己的苦衷，有利于下一步的沟通和夫妻之间的相互理解。



案例二：办公室里的苦恼

“在办公室里看到同事的业绩比我好，我心里就不服，越是不服，心里会越难过，我甚至会偷偷地哭！我怎么这么不争气啊！”靳女士3年前从外地来到北京发展，凭着吃苦的精神和坚持的韧劲，靳女士很快获得了领导和同事的认可，被提升为助理。3年时间过去，靳女士发现原来的拼劲儿没有了，尤其是弟弟高考的失利让自己感觉备受压力。28岁的她发现自己不仅已经跨入“剩女”行列，而且工作的热情也所剩无几。

应对策略

1. 接纳自我，懂得赞美

每个人在工作和生活中都有自己的特点和优势，美国著名职业指导专家霍兰德在职业兴趣量表中将职业兴趣取向分为艺术型、调研型、实际型、常规型、企业型和社会型。每个人的职业选择并非是个人的最恰当的选择，初入职场者在工作中会存在不足和缺点，用接纳、正视的心态来面对自己，利用空闲的时间沉下心来审视自己内心深处真正的动机与情感，在同事和朋友面前敢于承认自己的不自信和不确定性，对自己每次取得的小进步给予积极的鼓励和支持。

2. 进行有效沟通

虚心向有经验的员工请教或与同级别的同事沟通，诚恳地交流工作上的看法和见解，在条

件允许的情况下，寻求专业人士进行职业生涯的规划和梳理。

3. 用合理的方式疏导内心的压力

寻找外在的资源，通过和朋友聊天、陪伴家人来转移工作上的压力。发现内在的资源，懂得欣赏自己、肯定自我，用积极的心态来面对工作和生活中的压力。有时候换一个角度考虑问题，会发现自己有新的收获和新的思考。

案例三：公共场合发生的暴力冲突

2013年7月，北京大兴区庾殿路西侧一公交站旁发生恶性事件。一男子因停车与人争执，当街摔伤2岁正熟睡女童，女童在送医

路上被确认死亡。无独有偶，在南林州也有一从警近30年的民警，酗酒后突然抢走街上一男子怀里7个月大的女婴，举过头顶后猛摔在地。

应对策略

1. 保持沉着冷静的心态

我们在痛恨和谴责当事人行为的同时，也要深刻地反思自己，在遇到不公的事件或冲突时，如何来克制自己的情绪。在公交车站、地铁站和电梯里发生的拥挤和踩踏，都在考验一个人的耐心和容忍度。每次的暴力冲突都有一些人因“面子问题”或长时间负性事件的积累，导致情绪失控，进而发生恶性事件。保持冷静的心态、主动退让可以将恶性事件减少到



最小的程度。

2. 改变错误认知

人们的问题不是根源于诱发事件本身,而是人们对事件所持有的信念。因此,改变压力或负面情绪的最佳途径在于改变对事件的信念。同样是突发的恶性事件,A认为现在的社会太负面,因此在情绪上会焦虑、紧张、害怕;B认为虽然事件性质恶劣,但是我们应懂得善待自己、珍惜他人,因此在情绪上平和、沉着。



减轻心理压力的调节方法

减轻心理压力的方法有很多,比如阅读、听音乐、宣泄、冥想、运动、讲笑话等。

阅读 阅读可以开阔人的眼界、开拓人的思维、转移消极情绪,卡仑达菲等著《心理学改变生活》、郑日昌《情绪管理压力应对》、肖锋《做情绪的主人》等都是不错的选择。除了阅读,一些励志影片,如《肖声克的救赎》、《阿甘正传》、《爱》等影片也是不错的选择。我们在进行阅读和观赏影片时,会潜意识地将自己的思想和行为与书中影片中所描述的人物形象进行比较,无形中就提高了自身的思想和积极的能量。

音乐放松 听轻松的音乐(班德瑞、神秘园、钢琴曲)有助于缓解压力。如果你喜欢玩乐器,不妨亲自弹奏一曲来应对心

绪不宁。

宣泄 在寂静的地方大喊大叫或哭泣,通过发自内心的呼喊和流泪可使悲哀的感情发泄,也是减轻体内压力的一种方法。

冥想 在安静的时候体会自己的内心,想象自己身处美好悠闲的情景,这对我们的身心有良好的调节作用。

运动 情绪烦恼是一种难以释放的负性能量,有节律的运动可以把这些能量通过汗水释放出去。同样,当大脑因为心理压力疲惫不堪时,运动转移了对压力的关注,让我们可怜的心智获得喘息。

幽默放松 试着为你的生活添加一些笑声与幽默。全家人

一起欣赏喜剧电影或者相互讲笑话是个不坏的主意。

每个人都会有压力,无所谓好坏,而压力也不会集中在你一个人身上。只要坚信自己是什么样的人,你慢慢就会成为那样的人。喜怒哀乐就是现实的人生,善待自己就是最好。■

(责编 李瑄)



更正

本刊2014年第1期(总第291期)85页人物图片引用有误,正确的图片如左,特此更正。