# 5种情绪纾解的方法

**当你觉得没有自信,总觉得不如人。**

一、停止批评和责难自己。

不断苛责自已,说丧气话的人,通常是对自己不够肯定的人。要对自己温柔点,是建立自信的第一步。

可以拿支笔列出你不断在责骂自己的话语,并且自问看到这些话会有什么感觉,这样的责骂是否对自己有好处。最后发现是没有好处的。

因此,一定要下定决心停止这种责难。如果一时还做不到,不妨先把注意力放在已经做好的部分,告诉自己做得有多好。

二、学习积极正面的自我对话。

我们的内心都有一部投影机,每天读出成千上万的画面与情绪,除了要停止负面的批评,还要积极输入一些正面的鼓励。

写一张自己的履历表,把所有的优点都列上去,每周浏览一次,做为自我对话的脚本,在忍不住要责骂自己之前,先想想看自己还有哪些优点,没有想象中的糟。

三、每天问自己两个问题:「我的人生有什么是好的?」、「还有什么事可以做?」

心灵文学作品《自尊心的六根支柱》作者布蓝登则进一步建议,从这两个问题启发自己更有创意的对话,找到自己的价值,才能更肯定自我。

四、停止和别人比较,珍惜自己所拥有的。

别再羡慕别人的太太比较漂亮,或嫉妒别人比较会赚钱,许多痛苦和不平就是从「跟别人比较」开始的,不只是拿支笔写下自己的优点,也列下自己所拥有的,和自己比,也学会珍惜。

心灵补帖:

一个人应养成信赖自己的好习惯,即使再危急,也要相信自己的勇气与毅力。——拿破仑

**当你伤心难过时,如何为自己打气?**

一、快走或跳个有氧舞蹈。

科学家早就发现,运动能纾缓郁闷,改善心情,因为它能刺激神经传导物质的分泌,像是脑内啡、血清素和多巴胺。

二、找朋友聊聊天。

孤立的人容易郁闷痛苦,许多专家都建议,发生事情或心情低潮时,一定要有朋友在旁边。密西根大学的研究则进一步指出,不只是找到支持的力量,还要有归属感,要找那种可信任、可依赖的朋友给予我们支持与帮助。

三、找只狗玩玩。

研究也发现,养宠物的人比较不容易得心脏病,这都是因为心情纾缓的缘故。抱抱狗、逗逗它,都能带来快乐。

心灵补帖:

如果你不开心,唯一能变开心的方法是,开心地坐直身体,并装成很开心的样子说话和活动。 ——心理学家约翰·詹姆士

**当你觉得,容易担心忧虑。**

一、保持忙碌。

忙碌,使人不再有忧虑的空间,一个人不可能很兴奋地做某件事,同时又很烦恼。在工作上保持忙碌,休闲时也可以多安排一些活动,特别是户外的爬山、运动或打球,让身体动一动,也让脑子连多想一下的机会都没有。

二、用概率来排除心中的忧虑。

想想看:「这件事发生的概率究竟有多少?」仔细研究你会发现,99%所担心的事从来没有发生过,很多是来自自己的想象,而非现实。

三、接受不可避免的事实。

如果真是碰到困境或瓶颈,不妨利用以下几个步骤克服心中的忧虑。先问自己:「最坏的情况是什么?」分析出最坏情况后,接受它,会立刻产生不一样的效果,那就是马上使自己放松,得到心中的平静。

此时,才有余力进一步思考:「我能不能在最坏的情况下做些改善?」因为,一直忧虑下去,永远想不出好办法。

心灵补帖:

我知道生命中有许多麻烦事,但这些事大多数并没有发生。——作家马克·吐温

**当你觉得,愤怒生气**

一、先深呼吸。

把气吐出来,也把气缓下来。从一数到十,看看自己要数几次,才能把气缓下来。

二、区别轻重缓急。

稍微纾缓后,再问自己:「我需要生这个气吗?」想想发怒的原因。或是「我有必要这么生气吗?」区别此事对自己的轻重缓急。

三、培养同理心。

再想想:「如果我是对方,我会说同样的话、做同样的事吗?」

如果会,大可不必这么气,试着从对方的角度看事情,试穿别人的鞋子,培养同理心。

四、善待自己。

最后再想想,有必要拿别人的错来惩罚自己,损害自己的健康吗?所以,也就别气了。

心灵补帖:

仇恨的怒火,将烧伤你自己。——莎士比亚

**当你觉得压力大,喘不过气来。**

一、暂停一下。

在被压得喘不过气时,要善用「策略性暂停」。也就是,让自己有机会做几个深呼吸、喝杯水、安静的坐一下,甚至是发呆,让脑袋空白。

二、想想愉快的事。

闭上眼睛,回忆过去一次愉快的旅行,像是美丽的溪水,宽广的步道。或是回味一下小孩的童言童语,另一半的爱意与温暖。

研究发现,愉快的感觉能重新调整内部的生理时钟,获得短暂但直接的休息。

三、求助于外。

如果是因为事情常常做不完所带来的压力,那么得考虑去找人帮忙,要记得,自己可不是万能的超人。找出事情的优先级,把事情简化,也都是纾缓压力的好方法。

心灵补帖:

停下来,好好享受这个下午,你可没有办法把它打包带走。——迪拉德

后记:

好情绪,会让我们的心情好,让我们的工作顺利,甚至连运气都会越来越好,也会让我们发现世界都开始不一样了。

（摘自：镜子心理公众号）