

“情绪稳定”成社交高频词

小心掉入情绪陷阱

前不久,话题“女子吃面崩溃”突然冲上了热搜,女生因为一碗坨了的面想找老板理论,而她的男朋友却觉得小题大做,最后女生崩溃大哭。这一幕引发了网友热议,有人觉得男友不能读懂女生的情绪,也有人觉得女生应该学会情绪稳定。

最近这段时间,“情绪稳定”四个字成了网络高频词,“情绪稳定的好处有哪些?”“如何才能做到情绪稳定?”“保持情绪稳定还是情绪自由?”成了大家关心的话题。

什么是情绪稳定?

逐渐成为大家关注的问题

现代人的生活节奏快、工作压力大,情绪问题逐渐成为大家关注的问题。有网友表示自己的情绪总是在“时而emo时而清醒”之间反复横跳,难以做到情绪稳定。什么是“情绪稳定”?指的是情绪的持续时间和强度相对平稳,不会过度波动或失控。通常是由内在或在因素引起的,如个人性格、生活事件、所处环境等。

情绪稳定为何讨喜?

给人一种如沐春风的舒适感

美国社会心理学家费斯汀格有个著名的法则:“生活中的10%是由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定的。”生活就像一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。而情绪稳定的人遇事总是不急不躁、温柔平静,给人一种如沐春风的舒适感,所以情绪稳定的人才越来越讨喜。

情绪稳定≠没有情绪

我们被允许有情绪

情绪稳定是一种良好的情绪状态,但有时却被滥用,比如有人认为情绪波动是一种负面的体验,需要通过控制和压抑来避免。事实上,谈论情绪稳定的前提是,我们被允许有情绪。真正的情绪稳定并不意味着完全消除情绪或使其保持恒定状态,而是指在情绪的表达、体验和处理中,能够接纳和理解自己的情绪。

学会看见情绪

负面情绪也需要被理解

月有阴晴圆缺,而一个人的情绪有积极的,也有消极的。美剧《怒呛人生》中有这样一个片段,女主艾米在遭遇合作谈判失败后又发生了一场交通事故,正当她濒临崩溃想要和丈夫倾诉时,丈夫说:“你要开始专注于积极的一面,好吧?”于是艾米成功控制住了情绪。但是在接下来的剧情中,艾米被压抑的负面情绪却加倍返还了。

学会处理情绪

接纳并释放自己的情绪

对于负面事情及情绪的排斥,是我们的本能。但真正会处理情绪的人,是会允许自己产生情绪的。只是在产生之后,他们并不是反感、恐惧,而是接纳、引导并释放自己的情绪。比如找好朋友倾诉、寻找解决办法,或者一起去打一场球,疏解内心的郁闷,而不是一味地压抑和逃避。
(据《城报》王梅娟)

段子

你们快恋爱吧,文案我都给你们准备好了。官宣:他和夏天一起来了;分手:夏天不会永久停留;复合:只要他在就永远是夏天。

不擅长表达自己的情绪,别人会以为你没有什么情绪,久而久之就没人会在乎你的情绪。

初中上课时偷看小说看哭了,不小心抬头抹着眼泪和老师对视,老师问我同桌我怎么了。我同桌说:因为您上课不叫她回答问题,她很伤心,经常偷偷抹眼泪。从此每节课老师都让我回答问题。

绝大多数“哈哈哈哈哈”不是用来表达快乐,而是用来稀释尴尬。

向暗恋的女生表白了,她竟然说让我死了这条心!殊不知这句话折磨了我很久,我无法理解,为什么心的量词会是“条”?

有个不怎么熟的跨部门同事这段时间对我特别关心,除了给我小零食,下班后还和我讨论电视剧。我以为终于迎来了传说中的同事友谊,结果今天她给了我一份结婚请柬。

发现了一个快速和长辈们唠嗑不尴尬又讨喜的法子,用到了相声里面的一个术语叫“捧哏”具体方法就是把自己想象成捧哏的就行了!常用语录:“真的吗?”“谁说不是呢。”“唉呀就是呀!”“过分了!”“是,您说的是。”“咋回事?您说说?”

鸡汤

帮别人忙的时候,你也要有充分的思想准备,第一个就是别图回报,图回报和感恩很大可能要失望。第二个是适可而止,很多人你帮了他十个忙他不会感恩,但是一旦有一个忙没帮,那你就是坏人了。

为了自己想过的生活,勇于放弃一些东西。这个世界没有公正之处,你也永远得不到两全之计。

年龄越大,越学会了顺其自然。以前总认为坚持会让我们变强大,但是长大后才发现,让我们强大的,是放下。

山有山的高度,水有水的深度,没必要攀比,每个人都有自己的长处;风有风的自由,云有云的温柔,没必要模仿,每个人都有自己的个性。

用人情做出来的朋友只是暂时的,用人格吸引来的朋友才是长久的。要知道,丰富自己比取悦他人更有力量。

生活中,每个人都希望有人疼、有人懂、有人依靠,可不是每一个人都拥有运气刚好遇见那样的人。大多数时间,我们最值得依靠的人,还是自己。