

# 你的情绪，就是你的边界

有段时间，非常害怕微信弹出一个朋友的信息。

她不管你在做什么、有没有时间看，总会连续发好几条信息，内容就是吐槽。

不好相处的上司、公司的一些事情有多不合理。

曾经很多次站在她的立场，想这些问题该怎么解决，发现她也并不想换个工作或者改变什么，只是习惯性诉苦。

一次，我鼓起勇气说，不想当她的垃圾桶，她不解地说：“朋友之间难道不应该互相倾听吗？”

倾听和接收情绪垃圾是两件事，后来我们之间的联系也就慢慢少了。

好的关系，需要边界，但边界不是简单的，我的东西你不该拿、你的事不应该都推给我做。

人最重要的边界是情绪。

一个牢骚满腹的朋友，一个漠不关心的伴侣，一个总是跟你对着干的小孩，一个服务不到位的服务生，一个对你品头论足、挑三拣四的亲戚……

有时候，他们是无心的，有时候则是有意。

但结果都是，你的情绪被他们操控了，你生气、失望、疲惫，感受到深深的挫败。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，而这些负面情绪，也会传染给别人。

“有一个暴躁的父亲是一种什么体验？”

一个女孩说：她的父亲就是如此，一旦有不好的事发生，就会成为父亲的出气筒。

父亲的暴躁也让全家人都笼罩在这种负面情绪里，爸爸吼全家，妈妈吼儿女，哥哥吼妹妹……

作为这条“情绪发泄食物链上”的最后一环，她从小就觉得自己是个错。吃饭是错、上学是错、花家里

的钱是错、比哥哥成绩好是错、甚至出生都是错。

她活得小心翼翼，尽量不引起任何人的关注，总是安静地躲在角落。

另一个女孩的痛苦来自于和妈妈的相处，妈妈不暴躁，但是每天都在释放负面情绪。

她挂在嘴边的几句话就是：“我就是砸锅卖铁，也要供你上学。”

“你爸对我这么不好，要不是为了你，我早就离婚了。”

一次，她忍不住跟妈妈说：“那你就离啊。”

妈妈又说：“为了你，我都耗成一个老太婆了。”

时间久了，女孩发现，其实妈妈并不想真的想离婚，想做出改变，只是把她当做垃圾桶，负面情绪都倒给她听。

其实，情绪容易被别人影响的人，往往有一颗更敏感、柔软的心。

他看不得别人不开心，听到妈妈诉苦、父亲发脾气，本能地有压力、有内疚，总觉得自己有责任。

如果真的是自己的原因导致的，内疚感就会更重。

他们会心软，会继续接受对方的情绪垃圾，甚至希望自己能改变他们。

而不容易受到影响的人，心更“硬”，他知道你的情绪是你的，和我无关。

通常，我们认为情绪是被一些诱发性和事情左右着，比如一个负能量的朋友、一次突发事件，但是理性情绪疗法创始人阿尔伯特·埃利斯认为，情绪遵循一种ABC诱因公式。

A代表你遇到的人或者事，比如丢了钥匙、被上司批评等等；

B代表你对这件事的看法；

C代表你的感受和行为。

事实上，A本身并不会直接导致C的结果，中间最重要的一环是你

对这件事的看法，它决定了你的感受和情绪的好坏。

叔本华说：“事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”

阿尔伯特·埃利斯也认为：人们的情绪是由人的思维、人的信念所引起的，而不合理的信念往往使人们陷入情绪障碍之中。

埃利斯是著名心理学家，也是最长寿的心理学家，他活到93岁，自然死亡。

小时候，埃利斯的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢唠叨，却从不倾听。他12岁时，父母就离婚了。

糟糕的原生家庭和曲折的经历让他对别人的心理活动特别感兴趣，也更能对别人的痛苦感同身受，从小学时，他就已经是能很解决麻烦的人了。

后来，他在哥伦比亚大学攻读临床心理学硕士，开创“理性情绪行为疗法”，重视认知、行为和情绪之间的关联性。

埃利斯认为：面对A的时间或人，会升起恐惧、内疚、愤怒等负面情绪的，往往有三种思维模式：

恐怖化思维：面对事情过度恐慌，总是想“万一情况如何，自己该怎么办”。

恐怖化思维会让我们太容易在乎别人怎么看待自己，害怕不被喜欢、不被爱。

应该化思维：是一种带着巨大压力的思维习惯，总是想“我应该、我一定要怎样”。

这种思维方式会让我们无法忍受在重要任务上失败，对未来总是抱有深深的忧虑。

合理化思维：是指笼统地将一



切切入合理范围，常常说：“我就这样，我也没办法”。

比如你每年情人节，伴侣都会给你准备礼物，但是今年没有。

恐怖化思维的人担心：他不会喜欢上别人了？万一他不爱了我怎么办？

结果是让自己患得患失。

应该化思维的人生气：我为这份感情付出了很多，他应该关心我，应该情人节送礼物，我必须得让他认识到自己的错误。

结果是发脾气、吵架、冷战。

合理化思维的人蒙上自己的眼睛，想：相处这么久了，感情平淡也很正常，就这样吧。

结果是不沟通、不交流，关系越来越淡。

在《我的情绪为何总被他人左右》一书里，埃利斯分享了一套非常具体的技巧，教大家成为情绪的主人，做出更好的选择。

我们可以通过四个步骤来剖析自己的想法，看到自己的思考方式，然后寻找更好的思考方式。

首先，你需要问自己：在这种情形中，我的感觉和行为是多么的不恰当？

然后反问自己：我到底是想了什么，导致我有这些不恰当的情绪，让自己如此不开心？

接着，问自己：我如何对抗自己的非理性思考方式，对抗这些坏想法坏情绪？

最后：我可以用何种更佳之选来替代非理性思考方式？如果我将恐怖化、应该化和合理化转变为“我想要……”“我喜欢……”“如果……就更好了”，诸如此类的想法，我的情绪将有何变化？

《我的情绪为何总被他人左右》一书，没有高深晦涩的理论，也不教你肤浅的“积极思维”，而是提供了一套非常具体的技巧，教你在他人或某件事操纵你的情绪时，你应该如何应对。

这些技巧已在全球讲了一万多场次，可用来应对各种各样的情景。比如如何在工作上不让他人他物牵着鼻子走；

不让爱人做你的情绪“终极操盘手”；

育儿中有哪些情绪的考验……

埃利斯说：“改变想法需要付出、觉悟，还有就是练、练、练。”

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 心灵法门让诸病缠身的我走出苦海

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨！感恩十方三世一切诸佛菩萨！感恩龙天护法菩萨！感恩恩师慈父！

今日弟子怀着无比感恩的心，现身说法，希望能让更多的人相信观世音菩萨，也拿起经书，学佛念经。

我是2018年5月份开始修心灵法门的，在这之前我浑身都是病，身心都在煎熬之中。偏头痛、胃溃疡、妇科病、腰椎间盘突出、手麻、腿关节也不好，还有口腔溃疡、痔疮、静脉曲张，眼睛出现白内障，头皮特别发痒，掉头发，还有10多年的便秘以及困扰我好多年的失眠，加起来10多种病。我曾打胎好几次，小时候还用开水烫死过很多蚂蚁，愚痴的我还开过几年餐馆，杀生无数。在此弟子向观世音菩萨深深地忏悔！弟子错了！

堕胎、杀生、邪淫的业障很重，这么多年来，我的事业、身体、感情都不顺利，婚姻问题、家庭矛盾等一系列的问题，使我身心俱疲，几乎对生活失去了信心，正在我迷茫的时候，菩萨慈悲我，让我走进心灵法门，开始运用“三大法宝”：许愿、念经、放生，来化解冤结，消除业障。我明白了，这一切怪

不得别人，都是自己的业力感召。

我坚持做功课、念经文组合小房子，给家人念诵解结咒来化解我和家人的冤结，念了几个月之后，发生了巨大的变化。两位老人之前不喜欢我，总和我吵架。现在他们对我的态度发生了180度的转变，对我说话甚是温和。我和先生的感情也从之前的三天一打、两天一闹，变得融洽了。

我先生之前身体不好。我帮他念了经文组合小房子之后，他好了很多。现在他也常帮助不方便放生的同修去代放生。两个小孩子也从之前的叛逆、迷恋玩游戏，变得乖巧听话，懂事了，现在两个孩子也学佛念经，也念经文组合小房子了。

我的大孩子曾有鼻炎，小的孩子也有皮肤病，我给他们念经文组合小房子后，不到两个月就都好了，后来孩子们就自己念经了，真的太法喜了。

我刚刚念了三四十张经文组合小房子的时候，我的身体就好了很多。大概又念了140张左右，身上所有的病都好了，感觉太神奇了！佛法不仅救度了我的慧命，救度了我的灵魂，也救度了我先生和两个孩子，挽救了我们这个家庭，现在一家人和和

睦睦，我和两个孩子一起学佛念经，感觉无比幸福、快乐、法喜！

我非常感恩大慈大悲救苦救难的观世音菩萨和我们的恩师慈父，我一定会好好学佛念经，修心修行，弘法度人。

师兄们，世上真的有菩萨在的。观世音菩萨就在我们的身边。只要我们好好修学心灵法门，我们每个人都会身体好、家庭好、事业好、孩子好、感情好、生活好！

没学佛之前，我们迷失在红尘中，没有方向，没有目标，挣扎在五欲六尘当中，真是苦不堪言啊！现在我们学佛了，有方向，有目标了，感恩观世音菩萨在末法时期把这么好的法门传到人间，让我们每个人都受益匪浅，我们每个人都是受益者，也是见证者。师兄们，我们只有好好念经修心，才能报答观世音菩萨和师父的救度之恩。师父豁出命来救我们，我们得救了，一定要分享给有缘人，让更多的有缘人，因修心灵法门而离苦得乐！

我今天的分享就到这里。

姚同修 2021-01-04  
有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

# 觀音堂

7-162

1111 Spring Street, Suite 301  
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运  
远离病疼  
超度亡人  
消灾延寿



家宅平安  
子女教育  
挽救婚姻  
净化心灵

## 開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放  
每周六有免費素食分享  
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福