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，有时候则是有意的。

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的人和事情左右着，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；

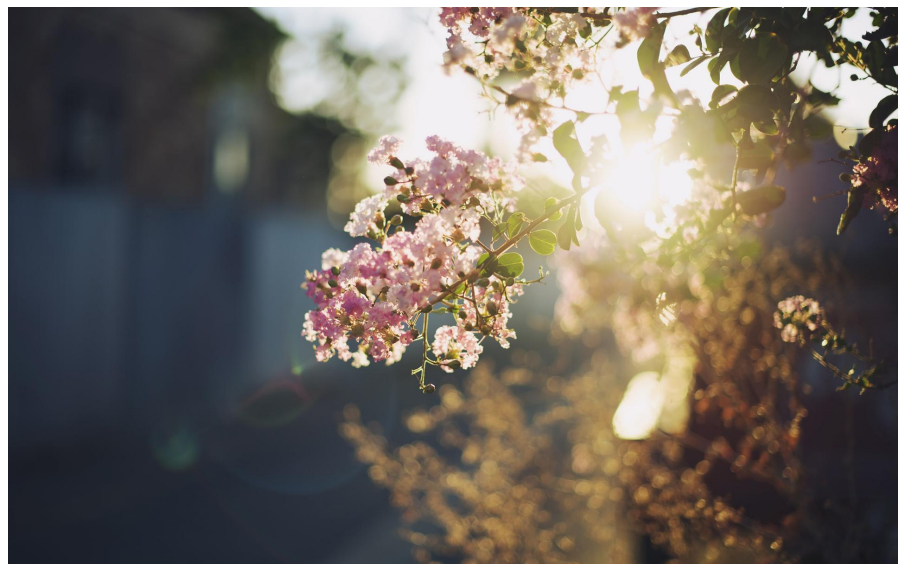
B代表你对这件事的看法；

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·埃利斯也同样认为：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，他就已经是个很能解决麻烦的人了。

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：是指笼统地将一切划入合理范围，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。

恐怖化思维的人会担心：他会不会喜欢上别人了？万一他不爱了我怎么办？

结果是让自己患得患失。

应该化思维的人会生气：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。

合理化思维的人会蒙上自己的眼睛，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。"

请常念
南无阿弥陀佛

听经闻法
欢迎参加ZOOM
线上学习佛经讲座
（扫描即可参加）
星期一至五晚上：
7:30-8:30
周日上午9:00-11:00

净化身心 智慧人生 离苦得乐
消除烦恼 学佛念佛 同登极乐

服务
临终助念
消灾祈福

联系方式
301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

观音堂

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

以心控物｜淨空老法師開示

大乘教裡頭佛常說，「心外求法」，這就是外道，說得好！心外有沒有法？心外沒有法，沒有法你去求法，那不就錯了嗎？一切法從心想生，一切法都在心內，不在心外。如果一切法在心外，你怎麼能轉得了它？正因為一切法不在心外，所以你的心才能轉得了它。

這個道理，近代科學家他們發現了。我對這個道理以前也懷疑，只能隨順古大德這個講法，模模糊糊的就說了。實在講，近代科學報告對我的幫助很大，我看到這些報告我看得懂，跟佛法講得一樣；換句話，說明佛法一點都不假，完全接受了。佛法，釋迦牟尼佛三千年前講的，這些科學家最近三十年才發現的，居然講得一模一樣，我們對世尊不能不佩服。

今天的科學，當然最近這二、三百年來，這是科學的基礎，步步高升，踏著前人研究的成果不斷向上提升。提升到近代，德國的普朗克應當做出了很大的貢獻，為什麼？他發現物質的真相。這個人了不起，一生研究物質到底是什麼。這是宇宙的奧祕，他的研究把這個奧祕揭穿了。原來物質是個假象，不是真的，物質只是意念波動裡頭產生的。所以他說，意識是物質現象的基礎，沒有意念就沒有物質，物質是從念頭產生的。

正是佛在經上所說的，一切法從心想生，這個一切法就是物質現象，從哪裡來的？從心想生。所以今天科學家告訴我們，這個發現如果是真實的，被科學家都接受了，我們整個世界要改觀了。為什麼？他說第一個，就是醫療上，需不需要醫藥？不需要。

科學提出了四個字，「以心控物」，就是用思想、念頭控制物質現象。他舉出很多例子，有證明，許多得不治之病，醫生宣布他的存活期只有二、三個月，放棄治療了。這有些人心平氣和，把生死看得很淡，他完全不在乎，集中精神還幹他的事業，過了三、四個月再去檢查，病沒有了。什麼原因？就是他沒有想到他的病，他不想他的病，反正才有幾個月的時間，想它幹什麼？他該想什麼、該幹什麼他專心去幹，他帶著病毒的細胞自然恢復正常。這是以心控物。

如果有宗教信仰的，他意念更容易集中，他集中在他的經典，集中在他的上帝、他的神，它真有效。不是那個靈，是你自己靈。我們佛門有這個例子，早年「山西小院」四十多個人，不是少數，都得的是癌症末期。醫生宣布二、三個月存活期，他們放棄了，放棄治療。他們也不怕死，心平氣和，專心念佛，求生淨土。三個月之後再去檢查，病好了，沒有了。醫院裡驚訝，是不是診斷錯誤？再把診斷書找出來，沒錯，為什麼他好了？奇蹟。不是奇蹟，念頭。這是以心控物最好的例子，就是心，最重要是信心。念頭要集中，其他的都不想了，只想佛。

所以我們現在知道念佛這個力量太大，無與倫比，意念集中，無事不辦，佛在大小乘經上都說「制心一處，無事不辦」。用意念來治病，小事，小事一樁，自己身上這些病毒的細胞可以完全恢復正常。就用一句佛號，我們其他的東西都不想，這個最重要，什麼事情都放下。

二六時中心裡頭只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼都沒有，無論什麼樣的毛病全好了。除非你壽命到了，壽命到了肯定阿彌陀佛接你往生；壽命如果沒有到，什麼毛病都好了，都恢復正常。冤親債主他也會離開，為什麼？你天天念阿彌陀佛，以這個佛號加持他，他得利益。因為你是用真誠心念、用清淨心念，冤親債主都沾你的光，他都能往生，真的是自利利他。

科學家告訴我們，我們居住的環境不會有災難。為什麼？災難是不善的念頭感得的，念阿彌陀佛善中之善，沒有比這個更善，這個力量不可思議。自己的念力，阿彌陀佛本願威神的加持，你這個地方怎麼會遭難？哪有這個道理！理一定要搞清楚。

网上佛经学习：

周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日9:00am-11:30am《金刚经》。

电话参加：1307158592 ，再拨ID号码: 97826380822#

Zoom登陆：

ID:97826380822（不需密码和注册）；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831，240-621-0416