

## 情绪管理：如何调节“控制不住自己的感情”？



现代化的高速发展，使得现代人的心态不断改变。据了解，在100个现代人里面，约有70-80人或多或少是有着情绪上的问题的，而且由于每个人的心理情绪问题各有不同，因此100个有情绪问题的人里面，往往是情绪各异的。

情绪病在大城市里普遍存在

大城市里面的人，大多数都经常过一会儿看一下手机，甚至自己最好的朋友、最好的亲人在面前，也基本上没有共同的语言，而是不停地看手机，所以两个人的关系越来越疏远。我们周围人虽然很多，但多数都是自我的、自私的。很多人不追求信仰，也不追求艺术和哲学，每天都是低头看手机，这叫作“低头

症”——这几年新出现的一个词。它实际上是一个代词，表示“手机”与“冷落”的结合，2012年澳大利亚的国家新词典当中，已经出现这个词。

通过这些信息，我们可以看出，现代的人们有与以往不同的很多的病症。

情绪病的主要特征是什么？情绪病情绪病是泛指所有以情绪困扰为主要特质的疾患，其症状一般会持续四个星期或以上，而且会对患者的日常生活(如工作/学业表现、社交、家庭关系等)带来困扰。据近年的统计数据，香港每五个人当中，就有一人受到情绪病的困扰。虽然情绪病的主要特质是情绪困扰，但其表现形式原来除了有烦躁、紧张、忧虑及情绪低落这

些情绪病征外，还会以身体病征如头痛、失眠、疲倦和原因不明的疼痛等表现出来。因此，有不少患者花费了大量的金钱作身体检查和化验，都未能对症下药，得不到适时的治疗。

大学生常见的情绪问题有哪些？如何调节？

情绪分为正面情绪和负面情绪，具体问题需要看具体事情了，对以后就业问题迷茫；男女感情问题的伤心；学业不如意的失落……当然也有获得奖学金的洋洋得意等。而一切负面情绪的产生，多会归于内心对别人或外界的抱怨，当内心没有了抱怨，负面情绪自然消失。调节的方式就是转移注意力，去跑步，去唱歌，去打球，去健身……当然，平时可以写写心情日记，有调查发现，经常写心情日记的人，能够更好的控制自己的情绪，获得更多的幸福感。

在职人员如何调节工作情绪问题？

用理智控制你的情绪  
公平、不满、委屈，也应当尽量先使自己心平气和下来再说。也许你已积聚了许多不满的情绪，但不能在此时一股脑儿地抖了出来，而应该就事论事地谈问题。过于情绪化将无法清晰地说明你的理由，而且还使得对方误以为你是对他本人而不是对他的安排不满，如此你就应该另寻出路了。

增强理智感，可以使我们遇事多思考，多想想别人，多想想事情的后果，认真对待，慎重处理。当想与人争吵时，也可反复提醒自己：千万别发怒，要冷静。这样，就可以遏制情绪冲动，避免不良后果。

学一点克制暴躁脾气的方

法  
在卧室或在办公桌上贴上息怒、制怒一类的警句，时刻提醒自己冷静。

当发觉自己的情绪激动时，为了避免立即爆发，可以有意识地转移话题或做点儿别的事情来分散自己的注意力，把思想感情转移到其他活动上，使紧张的情绪松弛下来。比如迅速离开现场，去干别的事情，找人谈谈心、散散步，或者干脆到外面慢跑几圈，这样可将因盛怒激发出来的能量释放出来，心情就会平静下来。

有很多事情是可以有多种处理办法的，遇事要灵活行事，不要那么僵硬，有时可以退让一下，给对方改变主意和态度的机会，选择方法要考虑事情的效果。

通过心理换位法来克制情绪

心理换位，即站到对方的角度上想问题，与他人互换角色、位置。俗话说：将心比心。通过心理换位，充当别人的角色，来体会别人的情绪与思想，这样就

有利于防止不良情绪的产生及消除已产生的不良情绪。

当同事触犯自己时，我们也可以站在同事的角度想一想，可能就会觉得同事的行为情有可原。这样，不良情绪就会减弱，甚至消失了。

学会用升华的方法来

所谓升华，也就是将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来，将痛苦、烦恼、忧愁等其他不良的情绪，转化为积极而有益的行动。例如，当我们工作业绩不是很理想时，我们可能会情绪低落，但如果我们不甘心落后与失败，能振作精神，奋起直追，这样就把消极情绪转化为积极的行动了。

注意抱怨的场合

美国的罗宾森教授曾说：人有时会很自然地改变自己的看法，但是如果有人当众说他错了，他会恼火，更加固执己见，甚至会全心全意地去维护自己的看法。不是那种看法本身多么珍贵，而是他的自尊心受到了威胁。发泄情绪时，要多利用非正式场合，少使用正式场合，尽量与上司和同事私下交谈，避免公开提意见和表示不满。这样做不仅能给自己留有回旋余地，即使提出的意见出现失误，也不会有损自己在公众心目中的形象，还有利于维护上司的尊严，不至于使别人陷入被动和难堪。

## 单身不可耻：情感空窗期女人必懂

单身不可耻：情感空窗期女人必懂

空窗期很好理解，没有爱人也没有想爱的人，感情处于空白间隙期。空床期这个概念就很玄妙：单身没有伴侣的，空床；有伴侣但没有性关系的，空床；有伴侣但分隔两地的，也是空床。

仔细想想，空床期这个概念涵盖的范围其实非常广：单身未有男友的，空床；有男朋友但没有同居的，空床；有伴侣但分隔两地的，也是空床。

这是一种怎样的生活状态，孤枕难眠还是自由无忌？经历过“空床期”的女性们一定深有感触，当夜幕降临，整个世界只得一张大床。寂寞慢慢潜入内心，白天里再坚强的外壳是否会在这刻轰然崩塌……

总之空窗和空床是两个完全不同的概念，前者是情感状态，后者是性生活状态。没有人愿意处于既空窗又空床的“双空”阶段，张爱玲说，“在枕头上，还是两个人比一个人要好。

于是，有的女人会爱上一种运动或一部缠绵的韩剧，有人会成为天抱怨弄得内分泌失调，也有人选择找一个临时情人暖床……

那么，你呢？如果迫不得已，来面对这样的境况？

空窗期快乐指南：  
独处的能力

空窗期的女人要学会独处。再好的朋友也不能每时每刻陪伴着你。

要学会一个人吃饭、一个人看电影、一个人旅行……要学会给自己买花，给自己买钻戒，让自己高兴。

不一定非要恋人才能令你的生活充实，一个人也能快乐。千万不要为了寂寞就随便找个人恋

健康的体魄

单身生活最怕生病，那种没人照顾的寂寞感，可以把你的乐观心情统统摧毁。

每个星期花几个钟头上健身房、游泳、打球；间中到一些女人会所享受享受香熏、SPA、按摩……

对自己身体的投资，是永远不会亏本的。身心健康的人，才能在空窗期里保持快乐。

单身不可耻：情感空窗期女人必懂

知心的好友

空窗期女人一定要多储备一些知心好友。

他们能陪你逛街吃饭、陪你唱歌看戏；他们能帮你度过单身时期最落寞的时刻；在你最困难的时候第一时间赶到，来温暖你。

可以寄托的爱好

跳肚皮舞、玩杀人游戏……选择一种爱好，可以让你永远保持活力。寂寞？靠边站吧。拥有一种爱好，不但改变你的生活方式，还能帮你认识志同道合的朋友。或者，下一份美丽的爱情就这样诞生了呢？

爱惜自己的心情

不要因为单身就蓬头垢脸！随时随地把自己打扮得漂漂亮亮的，你的美丽不是为了给某个人看，你的美丽是为了自己的好心情。参加一个纤体疗程；每天为自己的皮肤做一个保养；让自己保持最佳的状态……

每个成年的单身男女，都会在某个时刻情感处在“空窗期”，一个人寻寻觅觅，又走走停停。

身体也就跟着进入了“空床期”，说不寂寞那是假的，说不需要除了是自己出了毛病，床的那一半都长荒草了，那冷寒会随着身体冰到了心里。

## 什么是婚姻厌倦症的表现？

“厌倦期”是指对一事物的耐久能力。每个人的心理总有“厌倦期”，试想，如果夫妻两个人就这样生活下去，将会有几十年的时间共同生活在一起，每天面对相同的面容，大家做着同样的事情，伴随着人的情绪波动，厌倦心理会自然而然地产生。爱情就像童话世界的事情，一旦坠入凡间，就会被每天的柴米油盐、锅碗瓢盆呛得烟熏火燎。闷在心里的浪漫，因久不见阳光而适时枯竭，昔日的王子和公主从此萧郎陌路。结婚数十载，夫妻感情淡漠似乎成了普遍现象。但这是否表明你们都已经厌倦了婚姻呢？

1.不再讲甜言蜜语

众所周知，对配偶讲些贴心话、恭维话，是构成和谐夫妻关系的要素之一。表达一个意思可以有多种方式，关键在于表达方式。如果你“懒得”哄伴侣开心，这预示着“你已经厌倦了”，至少对爱人的心情已不再那么看重。

2.热衷于社交活动

夫妻都忙于参加社交活动，以避免两人的亲密接触，这就是“生分”，无论心理还是生理，你们已经出现了隔膜。

3.羞于把两人的合影摆在显眼位置

如果房间里没有你们的合影照片，即使有，也只是胡乱塞在某个不起眼的角落，这时你就要反省一下了：为什么羞于让别人知道你们的亲密关系，是因为你觉得彼此不匹配，还是因为你不想让人知道你的婚姻——这是对伴侣不自信的表现。

4.你是否经常在设想离开的那一天

如果时常有这种念头，说明对两人生活有极度的不满，甚至“情不自禁”地在为离开对方做心理准备。

5.不愿和伴侣一起度假

和相爱的人畅游湖光山色之间，是一件惬意的事，但如果只愿意短时间呆在一起，那就和“热衷

于社交活动”一样，说明两人关系有了隔膜，也是感情出现裂痕的标志。

6.不再争吵

这是最坏的标志。那些整天吵架的夫妻，比有气闷在肚子里的夫妻更容易生活在一起。争吵表明你们还有热情，有勇气交流。而那种冷淡的默不做声则是离婚的最大征兆。

什么是婚姻厌倦症的表现？

结婚时间长了，很容易产生厌倦，这是一种正常的现象，但是如何处理好这个问题就比较关键，如果夫妻之间懂得发掘生活的新鲜和乐趣，他们之间的情感一般不会随着时间变长而改变，如果能够顺利度过这样的“厌倦期”，那么他们就能够避免许多婚姻危机，因为很多潜在的危机就是由这样的“厌倦情绪”产生的。同时夫妻之间应当保持正常的沟通，以了解对方情绪的变化。夫妻之间的沟通对婚姻家庭来说相当重要。

