

觉察

觉察，即是客观地观察和感受自己当下的情绪状态，不加以分析和评判。

1. 觉察当下的情绪是什么，是难过、愤怒、委屈、悲伤，还是……你可以试着给当下的情绪命名。2. 觉察此刻情绪下的身体反应，如紧张时手心出汗，心跳加快……3. 觉察情绪的强烈程度，你也可以尝试用情绪评分方式来觉察情绪强烈程度。4. 觉察此刻情绪状态下脑海中浮现出的真实想法……

当你能够越客观、越准确、越充分地觉察情绪，情绪的改变也就悄然发生了。

接纳

觉察中的客观观察、不加评判和分析，就是接纳的开始。所谓的接纳，即尊重、理解和允许，是不管此刻我是什么情绪，什么情绪反应，什么情绪想法，都是被尊重，被理解，被允许存在的。

知晓自己的情绪体验是“正常的”，对于大部分正在经历强烈情绪体验的人来说是有帮助的。没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪；没有可怕的情绪，只有缺乏了解的情绪。负性情绪并非一无是处，也具有积极意义。适度的焦虑水平可以让我们意识到危机感，因此适度的焦虑有助于考试成绩的发挥。

转化

觉察、接纳后，很重要的就是要采取各种适合自己的有效方式来调适情绪，这就是“转化”。当你深受负性情绪影响时，可以尝试以下的方式。

1、充分地表达情绪

情绪是能量，充分地看见情绪、表达情绪，是调适情绪的好方法。你可以尝试用绘画、书写情绪日记等表达性艺术来表达情绪。你不需要担心你的绘画技术与文笔，你只需要用颜色、图形、文字等充分地表达当下困扰自己的情绪，好好地跟情绪呆一会。你会惊喜地发现，当你充分地表达了情绪，情绪已经缓解许多。你也可以通过哭泣、合理宣泄、舞动、运动等方式来表达情绪，让你的情绪能量更好地流动。

2、掌握一些身心放松技术

当你身处负性情绪中，你可以试着用呼吸放松、肌肉放松、冥想和正念等身心放松技术开展身心调适。这些身心放松技术有助于你从不可控的想法中抽离，聚焦于呼吸和身体上，体验到可控感，身心得到放松。

疫情期的情绪调适三部曲



腹式呼吸，也就是我们常说的深呼吸，它是众多身心放松技术的基础。具体操作如下：

- ①用鼻子深深地吸一口气（心中从1默数到4）
- ②屏住呼吸2秒（心中从1默数到2）
- ③用嘴慢慢地将气呼出（心中从1默数到6）

腹式呼吸的关键是，吸气时腹部是鼓起的，呼气时腹部是凹进去的。相比胸式呼吸，深而长的腹式呼吸更容易让身心得到放松。

你可以通过喜马拉雅搜索放松训练、冥想或正念音频，在你情绪困扰时尝试使用。

3、寻找自身的积极资源

我们每个人身上都有很多积极的资源，人们是解决自己问题的专家！例如，当我们感到焦虑时，可以回顾以往焦虑时的有效应对经验，你也可以尝试在头脑中储存一些“你的高光时刻”，这些高光时刻可能是你某个幸福瞬间、可能是你某次克服困难后的满足感、可能是你完成某项任务的成就感……当你身处情绪困扰时，试着在头脑中提取你的“高光时刻”，感受这个积极情绪体验，对扫除情绪阴霾有所帮助。

4、JUST DO IT——行动

最天然能缓解情绪的方式便是行动。当我们识别了自己情绪的来源和情绪背后的需求，我们可以问问自己缓解目前情绪困扰有哪些是我可以做的，紧接着就动手去做。

5、主动向外寻求帮助

当我们身处负性情绪中，我们也可以试着找父母、老师和朋友倾诉或寻求帮助。当情绪被看见、被倾听、被理解到，也就缓解了许多。此外，当你尝试了许多的方法都无法使情绪困扰得到有效缓解，那么请寻求心理咨询师、心理治疗师、精神科医生等专业帮助。



心田

第49期 2022年10月20日
疫情期间心理建设专刊

主办：漳州二中政治处
共青团漳州二中委员会
漳州二中关心下一代工作委员会
承办：漳州二中心理健康教育发展中心
顾问：姚家辉 罗文旺 余荣宗 何立维
主编：戴舟斌 庄秋华 姚荣华 钟承兵
编辑：林惠彬

每个人的生命，都是由关系组成的。滋养的关系，创造幸福的人生体验，糟糕的关系，让人感觉身心受伤。生命就是关系。没有人，可以脱离关系独立存在。

内在成长的路无非就是两条，一条是内修与静心，另一条就是通过关系。在关系中成长、蜕变，成为真正的自己。如果创造滋养的关系？如何改善你身边的关系？六张漫画，让你在关系中成长。

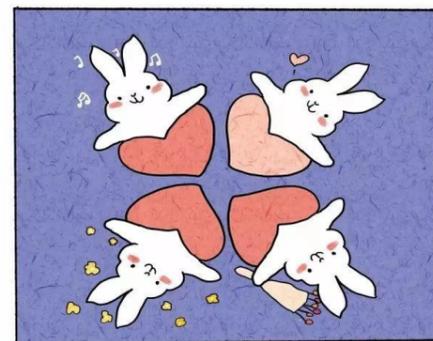
所有的痛苦都是期待和现实之间的距离产生的



最大的爱就是尊重别人的意愿



高级沟通：
和颜悦色、柔声细语、搂搂抱抱、倾听、支持



很多人所谓的沟通就是给对方表达自己的不满并指责、批评和抱怨，基本都是情绪的发泄，是无效沟通。



真正的爱人，你在他面前会感到自由，可以呈现真实的自己，可以自然显露缺点和脆弱，追寻梦想可以得到他的支持。



关系是一种生命，需要经常的滋养，只有这样才能相伴一生，温暖到老。

改善关系的诀窍

当你愿意用心、用你的改变来重新看待你的关系，你就会发现，你身边的一切都会发生改变。而你，将是这一切美好的最终受益人。推己及人，爱人如己，不是一个简单的口号。它需要你向内挖掘到深处时一个自然的了悟，而在某些特定的时刻，你会瞥见万物合一的神性，豁然开朗在关系中成长，你不仅会遇见更好的自己，还会遇见更美好的人生。祝福你。