

情绪不稳定，易失控？理解情绪是第一步！

罗厚员 博士 (Ph.D.)

注册咨询及临床心理学家 (C. Psych.)

情绪是什么？

我们所有人都有各种各样的情绪感受，区别是有些人能够意识到自己的情绪感受，而有些人不能。虽然目前研究者们不能就情绪的定义达成一致意见，但是大家普遍认为，情绪有很明显的生理基础。当我们有强烈的情绪时，我们通常都会有一些生理反应。比如当人们感到焦虑时，很多人都会有心跳加速，呼吸急促，身体发抖，大汗淋漓等身体反应。此外，人们也会通过情绪来理解周遭环境，比如，恐惧通常意味着危险的事情即将发生，而经历了一些好事后，人们普遍会感到快乐。

很多人无法分辨情绪和想法的区别，比如“我觉得局面可能会变得更糟糕”这句话是在表达情绪还是想法？有些人可能会认为这是在表达情绪，因为里面有“我觉得”这三个字。然而这句话是在表达一个想法，这是这个人对未来局面会如何变化的想法。情绪通常可以用单个的词语来表达，比如快乐，生气，担心等等。想法通常会以一个句子的形式来表达，无论这个句子里用了什么词语，比如“我觉得我的老板恨死我了”。

情绪有何用？

情绪帮助人类在数十万年的进化史中繁衍生息，这一切都是怎么发生的呢？首先，情绪具有信号功能，正如十字路口的红绿灯一样，它告诉人类哪些是好事，哪些是坏事。比如说，恶心反胃的感觉帮助人类远离危险或者不干净的环境，比如有毒的食品或者被污染过的水源。这种情绪不仅仅局限在对物理世界的反应里，也存在于对人类社会的某些现象的反应里。如果你对某些人的行为感到恶心反胃，那通常意味着那些行为是可鄙的，比如欺骗和背叛。第二，情绪会促使人们去做一些事情。比如当你在单位接到一个新任务时，你可能会感到有点焦虑，这种焦虑会让你更努力工作，从而顺利完成这个任务。如果你害怕晚上独自在荒郊野外行走，你就会尽量避免这么做。如果你很喜欢跟某个人来往，你就会经常去找这个人说话。情绪的这两个功能对人类的进化和日常生活都非常重要，试想一下，如果我们的祖先对凶猛的野兽（如老虎和毒蛇）毫无畏惧，那么人类可能早已灭绝。如果一个人对工作中接到的高难度任务毫不担心，那这个人可能对工作不太上心，因此也很有可能搞砸这个任务。

情绪的背后是什么？

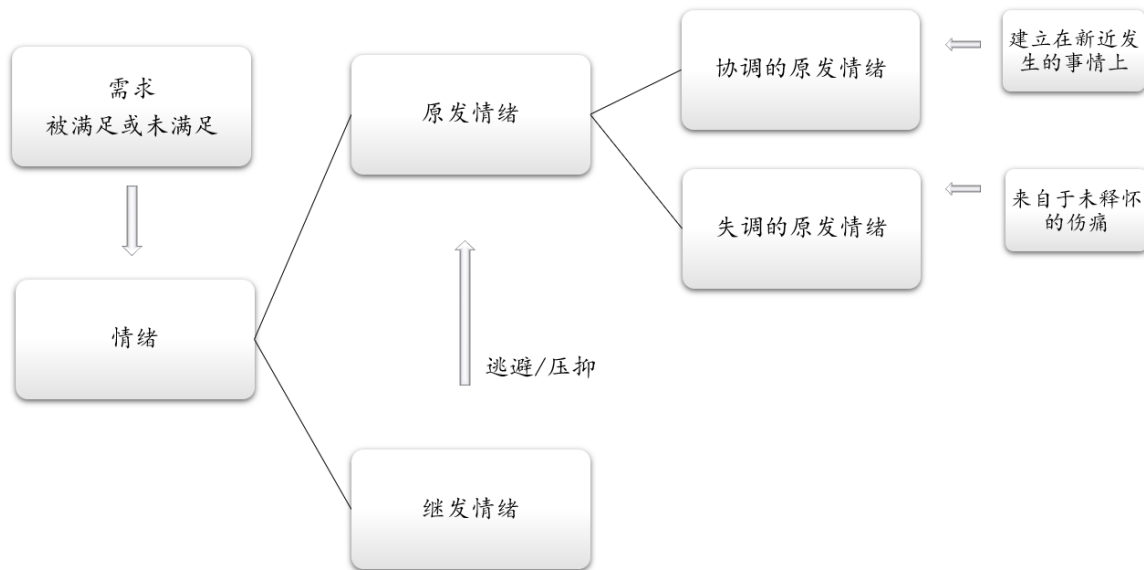
根据 Leslie Greenberg 博士的情绪聚焦理论，情绪的背后是人类的需求。换言之，情绪是需求的信号灯。当某种需求被满足或者未满足的时候，人们就会体验到一些情绪。这些需求包括基本的生理需求（如吃喝拉撒等），被尊重，被爱，安全感，人际关系以及自我实现等等。比如当你的伴侣指责你时，你可能会感到伤心，因为你安全感和被尊重被爱的需求被破坏了。再比如你在工作单位升职后，你会觉得很开心，因为被认可和获得职业成就的需求得到了满足。因此，理解情绪的关键一步就在于弄清楚情绪背后的需求是什么以及这种需求是否被满足了。

负面情绪并不一定是“坏”情绪

既然情绪是需求的信号灯，那么当我们有负面情绪的时候，我们需要做的并不是马上想办法把负面情绪消除掉，而是去理解它为什么会产生。比如当你发现单位同事欺骗了你并且带来了工作上的麻烦后，你可能会感到很生气。这种“生气”本身并没有什么问题，因为这位同事说了谎话，这种行为打破了你对于 TA 的信任，而且还造成了负面影响。如果你反而对此感到“开心”，这才叫有问题。只有当那种“生气”持续时间太长或者促使你去做一些冲动的事情时，它才会变得有问题。再比如你把上周刚买的新手机弄丢了，你可能会感到难过，这种难过也是极其正常的，因为你丢失了对你而言很重要的东西。因此，负面情绪本身并不见得就是有问题的，它可能仅仅意味着很糟糕的事情发生在你身上，如果你对糟糕的事情觉得开心不已，这反而是有问题的。当你对负面情绪充满反感，想要不惜一切办法回避负面情绪时，这个时候就会出现这个问题。

根据 Leslie Greenberg 博士的情绪聚焦理论，我们的情绪可以分为两个层次：原发情绪（Primary Emotions）和继发情绪（Secondary Emotions）。原发情绪是指我们对当下所发生事件的情绪反应，而继发情绪是我们对原发情绪的情绪反应。比如当你把上周新买的手机弄丢了后，感到难过（原发情绪）是极其正常的。但是很多人可能还会感到很愤怒（继发情绪），因为 TA 们可能会认为自己不应该对一件已经发生的事情感到难过，这种难过不仅于事无补，而且还代表着自己心理素质不好，总是为一件无法改变的事情耿耿于怀。再比如很多人在被精于算计的老板强行安排一项工作任务后，都会感到很愤怒（原发情绪），而 TA 们可能很快又会觉得难过（继发情绪），因为种种原因，TA 们发现在感到愤怒后也不能怎么样，这种无助感会让人感到伤心。上述例子充分说明，同一种情绪既可以是原发情绪，也可以是继发情绪，想要区分情绪的层次主要在于理解这种情绪为什么会发生。除了情绪的层次外，情绪也可分为协调的和失调的。所有的继发情绪都是失调的，因为它之所以会出现，是因为人们反感和想要回避原发情绪。然而原发情绪也不全是协调的，比如当一个人在失恋后感到格外伤心，因为这次失恋让 TA 回忆起了之前的一次很惨烈的分手，但 TA 并没有真正放下那次分手带来的影响，所以 TA 在这次分手后会觉得这代表着自己没有能力维持一段亲密关系。在这个例子里，TA 体验到的“格外伤心”不仅

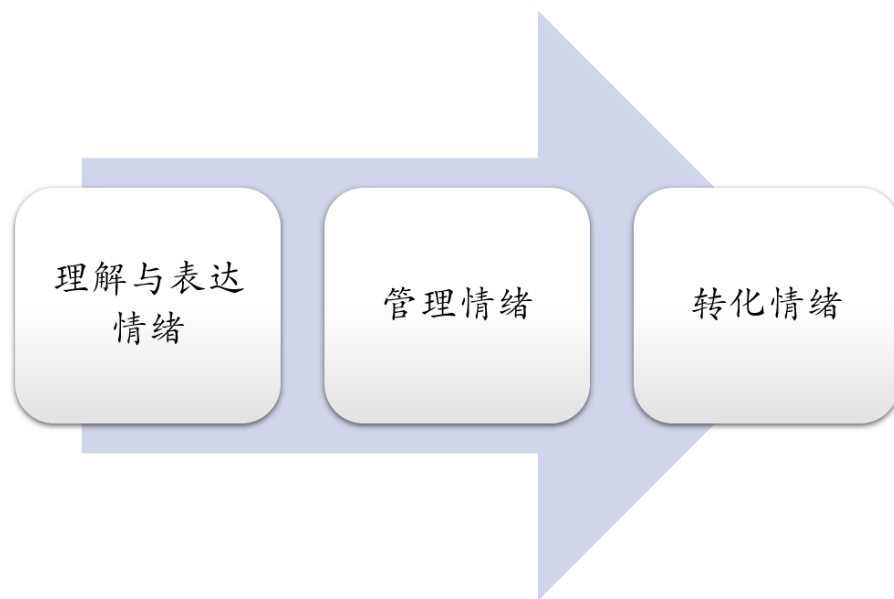
仅来自于这一次失恋。换言之，当一种感受与此前从未真正释怀的伤痛有关时，即使它是原发情绪，也既有可能是失调的。



理解情绪
由罗厚员博士根据Leslie Greenberg博士的EFT理论制作

我应该怎样应对情绪？

你可能经常听到诸如“调节情绪”、“管理情绪”或者“控制情绪”等说法，但是这种“调节”、“管理”或者“控制”似乎意味着所有的负面情绪都需要立刻得到控制，否则就会有严重的后果。然而事实并非如此，正如前所述，当你体验到负面情绪的时候，第一步是充分理解它背后的含义，即那些情绪对你而言意味着什么以及它们说明你的哪些需求未得到满足。当你充分理解了这些负面情绪后，才会到达所谓的情绪管理和情绪转化的阶段。



应对情绪的过程
由罗厚员博士根据Leslie Greenberg博士的EFT理论制作

以下是一些能够帮助你更好地理解自身情绪的方式：了解情绪发生和发展的过程，建立对自己情绪状态的觉察力，经常观察和思考自己的内心体验，使用语言或者其他方式表达情绪，与他人交谈，阅读自助书籍，收听自助播客，观看自助视频，撰写自我分析性质的日记，与心理咨询专业人士交流等等。

对于调节情绪而言，可以用以下的方式：学会对自己更宽容，多与深解人意和充满温情的人来往，学习放松技术，练习正念觉知和冥想，学习自我舒缓技术以及与心理咨询专业人士交流等等。

转化情绪的方式包含上述提到的所有理解情绪和调节情绪的方法，它的特殊之处在于，你需要付诸行动来让那些未满足的需求得到满足。比如当你发现单位同事不尊重你时，你会感到生气，那么你需要付诸行动，礼貌而又明确地让那位同事知道这样做是不合适的。如果你很担心完成不好刚接到的新任务，那么你需要多花一些时间和精力去工作（尽管要注意不能过劳）。如果你在失恋后感到伤心，那么需要好好地花时间去哀悼这段关系，而不是想尽办法逃避这种伤心。

为什么有些人总是很淡定？

你可能注意到，有些人好像对任何事情都非常淡定，你心里默默希望自己也可以做到这样。我们首先需要排除掉这种人不是在外人面前佯装淡定。当一个人对所有事情都很淡定的时候，基本上有两种可能性：第一，这个人已经得道开悟，成为了世外高人；第二，这个人只是在压抑负面情绪。第一种可能性超出了本文的探讨范围，而第二种可能性其实并

不罕见。压抑负面情绪对很多人来说可能效果很不错，但是这种做法有两个严重的问题：第一，它通常只在短期内非常有效，长期看来，这个人可能会越来越难以压制住不断积累的负面情绪；第二，它在让人没有负面情绪的同时，也让人体会不到正面情绪。换言之，这种“淡定”更像是一种对情绪不加区分的“冷漠”。没有人会在不付出任何代价的情况下仅仅通过压抑，就可以让负面情绪消失。

“你无法离开一个从未抵达的地方。”

---Leslie Greenberg 博士

原文地址：

<https://chinese.drhouyuan.com/2021/10/24/emotional-dysregulation-or-regulation-understanding-it-comes-first/>