别被不真实的“情绪稳定”束缚

遇见自己
一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。
心理热线：15595169923（微信同号）

记者 王敏

时时刻刻追求情绪稳定，是否真的是一种可取的情绪调控？或许很多人会认为，情绪的稳定能够带来内心的平静和幸福感，而不断变化的情绪则让人感到不安和困扰。但是，过分苛求的情绪稳定，有时却可能带来更多的负面影响。

资料图片

1 让人羡慕的“情绪稳定”

不知何时起，“情绪稳定”成了不少人在心理学习和建设中追求的状态，似乎流露出“怨”与“酸”，就是负面情绪，就是不对的；即便生气也要求自己保持冷静，因为“情绪化”是不成熟的表现；面对亲近的人如果做错了事，也不能随便表达情绪……但凡情绪不稳定，就会自责，觉得自己“修行”不够，矛盾没处理好，是自己的问题。

35岁在银川做设计师的孟佳说，尤其是这几年，不管是朋友之间、同事之间，甚至是影视剧里的人设，好像都在强调情绪稳定的重要性，感觉这就像一个“万能装备”，只要拥有了，就无所畏惧，能够解决所有遇到的难题，也能让自己成为掌控情绪的“智者”。“就连最近看综艺，演员周一围和爱人朱丹又上了热搜，原因就是周一围是个情绪稳定的人，总能接得住朱丹的情绪，能给她提供很多的情绪价值，所以你看，感觉情绪稳定没什么不好，甚至让人羡慕。”

2 不“发脾气”的妈妈

在孟佳看来，追求“情绪稳定”已经成了自己的人生课题，“我很渴望成为情绪稳定的人，遇事不会生气，不会着急，说什么都能好好沟通，但从内心来说，我又很怕成为我妈妈那样。”孟佳说，在自己的记忆里，妈妈的确是从来“不生气的”，但那种没有情绪的状态，让她现在一想起来心里都觉得凉。

“从小妈妈对我的管教很严，尤其是不准我哭闹，也不准我大喊大叫，她要求我要学会优雅，我一犯错，她就会盯着我，不管我怎么哭，她都不说话，就那么冷冷看着我，我越长大，越不敢挑战她立的规矩。”孟佳说，直到现在，只要回妈妈家，她都会不由自主地紧张。“有一次妈妈过生日，我爸爸忘了，但她并没有‘生气’，连埋怨都没有，但就是那天，我半夜起来喝水，看见她坐在阳台上自己喝着酒，桌子上有用过的纸巾，我知道她一定是哭过的。”

孟佳说，自己搞不懂为什么，为什么有人情绪稳定会让周围人舒服，而有些人的情绪稳定，却给所有人带来压力。“我能感觉到她在压抑自己，在克制，我看不到真实的她，连为什么事开怀大笑好像都没有过，关键是她也是这样要求我的，但我知道，妈妈所谓的情绪稳定，和我羡慕的，不是一回事。”

3 情绪稳定，不等于没有负面情绪

对此，国家二级心理咨询师周欣怡说，其实对于“情绪稳定”，很多人是有误解的。

“情绪稳定，不等于没有负面情绪，而是如何正确面对并妥善处理它。”周欣怡解释说，真正的“情绪稳定”，是一种主动接纳情绪，并以客观积极视角去理解它、消化它、反应它的状态。能够做到情绪稳定的人，从来不否定情绪本身，相反会很敏感地去捕捉迹象并加以理解，再将其反哺出来。“而且很重要的一点是，情绪稳定的人加工情绪，大多时候是为了服务于自己，而不是刻意逢迎他人。所以我们鼓励的，是能够自我调节平衡不受情绪折磨的‘情绪稳定’。”

为了让大家分辨出什么是健康的“情绪稳定”，周欣怡举了这样几个例子——一个人面对冲击和压力，能做到扛下所有，自我压抑，这不是“情绪稳定”，而是当他认识到压力和情绪的负面性和破坏性时，可以自主选择适合自己的方式将情绪宣泄和消化掉，这是“情绪稳定”；一个人不以物喜不以己悲，什么事都能做到宠辱不惊，这不是健康的“情绪稳定”，应该是他依然会有内心翻江倒海的时候，但有意愿在情绪挣扎中，尽量将注意力放到重点目标上去；一个人面对伴侣的发难，总能以宽容面对，这不是“情绪稳定”，而是当面对伴侣的发难，在感到不舒服的同时，愿意以改善问题为主去表达自己的不满和在意，并积极寻求更优解，而不是什么都无所谓。“所以可以看到，‘情绪稳定’不代表没有情绪，而是去体验情绪的过程，并积极解决问题。”周欣怡说。

4 过度关注情绪稳定，反会造成焦虑

“首先要知道，情绪的变化是人类自然而然的表达和体验方式，情绪的起伏是人类情感系统的一部分，试图将情绪永远稳定下来，就好像试图将自然界中的风暴永远停止一样。情绪的多样性和变化是我们人类的一部分，它们帮助我们感受生活的丰富和多样性。”周欣怡说，但很多人提到“情绪”就会有抵触，这也和成长经历有很大的关系，而这样对情绪的“抵触”，会让关系难以走向深度与滋养。

放在亲密关系上来说，正如老话所讲，“会吵架的夫妻，越吵感情越好”，“如果过度追求情绪稳定，其实反而让人失去真实的情感体验。对自己的感受，也会产生困惑和疏离感。我们要清楚一点，真实的情感体验是我们与自己和他人建立联系的桥梁，会使我们更加真实和可信。”对此，周欣怡解释说，过度关注情绪的稳定性，还会给人带来巨大的压力和焦虑，会不断努力控制自己的情绪，害怕失去平衡，而这种努力本身可能会成为一种负担。“这种压力和焦虑可能导致身体紧张、睡眠问题和心理健康问题的加重，从而适得其反地增加了情绪的不稳定性。”

小贴士

让情绪稳定，试试这样做

自我观察：关注自己的情绪状态，了解自己的情绪模式和触发因素。通过记录日记，可以更好地认识自己的情绪变化，并及时采取适当的调节措施。

情绪调节：学习一些情绪调节的方法，如深呼吸、放松训练、正念冥想等。这些可以帮助你在情绪激动或压力增加时恢复平静和冷静，从而更好地面对挑战。

寻求支持：与信赖的亲友或者心理咨询师，分享自己的情绪和感受，寻求支持和理解，更好地处理情绪困扰。

健康生活方式：保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、健康的饮食和适度的运动。这些因素对于情绪稳定和心理健康都起着重要的作用。

积极心态：培养积极的心态和乐观的态度，学会转变负面情绪和想法。面对困难和挑战时，寻找积极的解决方案，并相信自己的能力和潜力。