

情绪觉察能力 情绪理解能力 情绪运用能力 情绪调控能力 情绪表现能力

# 提高情绪管理的5种能力

北京中医药大学学工部心理教师 张靖

咣当一声,咨询室的大门被一位黑着脸的父亲撞开,后面跟着一个哭丧着脸的孩子。助理赶过来,示意我这是下一对来访者。

“你自己和老师说,都什么时候了还玩呢!马上就‘一模’了,每天还有时间玩手机?”“我玩儿怎么了?天天就是学习学习,你们烦不烦!”孩子顶了回去。“你这是什么态度?让老师看看,就你这状态怎么考大学?”“不考大学怎么了?现在干什么不行啊?读大学就一定有出息吗?”孩子依然不示弱。

望着这对生气的父子,我心里暗忖,看这开局架势,很明显爸爸是“绑架”孩子来找心理老师的,言外之意就是“我搞不定你,找个人一起治你”。可以想象,这个家庭的日常就像炉子上的开水,总是沸腾不已。

我曾看过个笑话,当孩子把父母气得七窍生烟的时候,父母心中要默念“亲生的,亲生的,亲生的,随我,随我,随我”,便会顿

时倍感欣慰。虽是句玩笑话,但在心理学里恰恰能够解释:父母在家庭矛盾冲突中管理不好情绪,孩子也无法习得好的情绪管理方法。当孩子遇到挫折时,在他的“资源库”里就只能调用不恰当的情绪策略,往往会出现文章开头的情景。

每个人都有情绪。情绪是外界环境是否符合个人需求而产生的主观体验,满足需求会产生积极体验,背离需求则产生消极体验,这是生命体鲜活的特征。情绪管理是心理健康中的重要内容。研究证实,情绪管理能力可预测主观幸福感,它标识了一个人人格的成熟度,也决定了一个人社会适应的好坏。

情绪管理能力是一种综合能力,可再被分解为:情绪觉察能力、情绪理解能力、情绪运用能力、情绪调控能力、情绪表现能力5部分。也就是说,在每个人的脑中,都有一套“情绪手册”。这个手

册在处理任何情绪时都会被调用。例如案例中愤怒的爸爸,第一步,当他发现孩子没有复习而在玩手机,他首先觉察到自己的愤怒,因此吹胡子瞪眼、大声喊叫。第二步,当他没有能力理解愤怒背后的更多内容,如焦虑和恐惧——孩子不学习的未来是绝望和黑暗的;还有失望——孩子太不争气了,枉费父母悉心培养;可能还藏着羞耻——考不好太丢人。第三步,爸爸潜意识里感受到羞耻和失望,导致错误运用了愤怒的情绪策略。愤怒是攻击指向外部的一种表现。因为爸爸内心无法接受和处理自己的羞耻,而急于把它投射出去,这就是我们常说的“恼羞成怒”。第四步,没有调控好情绪能力的爸爸见到咨询师后,依然无法把情绪调整到咨询、合作的状态中来,仍然呵斥和批评孩子,引起孩子更大的反感。最后一步,情绪表现能力里,爸爸选择批评呵斥这样无效的方法表

现自己的愤怒。以上这5步,可清晰看到一个失败的情绪管理过程。爸爸对待情绪是混乱而无序的,更无法容纳和安抚孩子在学习上的焦虑。

高考在即,班级竞争、未来的选择,父母的期待会让孩子感到多种压力。他们无处安置的焦虑遇到父母糟糕的情绪会变得更加烦躁和失控。在家庭中,面对冲突不妨试试以下4个方法:

## 缓

遇到不能解决的矛盾,亲子双方可先暂时不解决问题,待情绪峰值过去后,大家都能够理性、平和、灵活选择情绪策略再讨论。

## 转

父母和孩子可暂时转移话题,找到双方喜欢、期待的事情讨论,以缓解尴尬、焦灼的气氛。

## 退

如果遇到必须马上解决的事,可商量双方底线是什么。比如案例中的爸爸最多能接受孩子什么时

间玩手机、玩多久;孩子能接受每天回家后学习多长时间、几点休息。在“退”的协商中,双方要保证一个原则:不能竞争最大利益,只能争取最低利益,这样才有退的空间。

## 调

亲子双方情绪爆发的前一秒,先用自己的理解能力“品尝”一下该情绪的背后还有什么?例如案例中的爸爸如果能“品尝”出愤怒的背后有自己的失望、恐惧和羞耻,把它们提升到知觉水平上,理解这些情绪是自己对未来的困扰并接受它们,就不至于采用攻击、愤怒的方式投射给孩子。

管理好情绪,可帮助父母变得成熟、稳定,不仅可以缓和亲子关系,还能把家庭整体焦虑感降到最低,让孩子在相对稳定、和谐的气氛中顺利度过高考;还可以给孩子起到示范作用,让孩子学得更好的情绪管理策略,有助于孩子人格稳定和今后心理发展。

