

我们时常被教导  
要多一些“正能量”

所以  
当负面情绪来临时  
我们习惯性抵触  
试图用一切可能的方法  
去控制它、压抑它、消除它

我们陷入了负面情绪  
又会因常常陷入负面情绪而难受  
仿佛进入了一个消极循环...

可是  
我们不会每天都快乐  
不愉快总是会不期而至  
.....

美好的一天又开始啦!



没关系的喔...



都是我喜欢的菜!  
哇~真棒呀~



没关系的喔...



心情不好是没关系的...  
不想说话也是没关系的...  
沮丧是没关系的...



没人规定每一天都必须美好且欢乐  
...

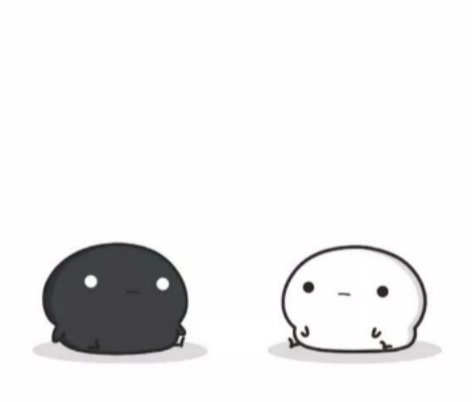


你真的不需要强颜欢笑

...

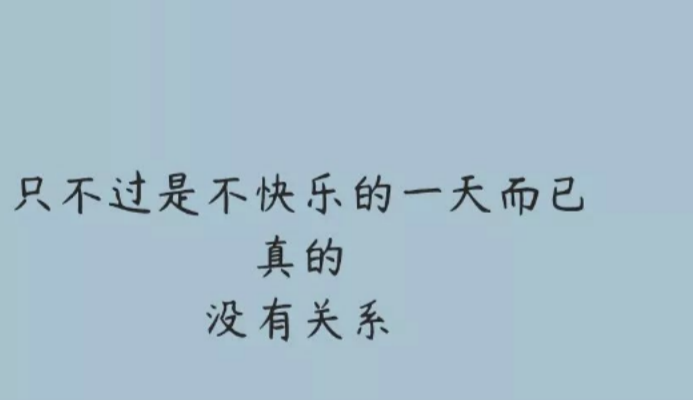
你真的可以

抽一天专心致志地难过



或者  
认认真真地哭一场

只不过是快乐的一天而已  
真的  
没有关系



好啦好啦~  
哭完明天就好啦~

拍拍哄哄  
拍拍哄哄

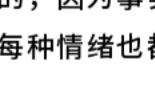
呜呜~

明天就好了

@登登登Dn

所以  
没有关系的  
这只是不快乐的一天而已  
没必要为此沮丧、为此压抑  
快乐不快乐  
没有好坏对错

那么今天  
也让我们一起聊一聊情绪



### 01 情绪有好坏之分吗?

在我们日常的认知里，可能习惯性将开心、兴奋这样的情绪叫做好情绪，而把悲伤、愤怒这样的情绪叫做坏情绪，这是从情绪给人的主观感受出发下的定义，带着主观上的价值判断，可是，负面情绪就一定坏的吗?

绝大多数心理学研究者比较认同人类具有四种基本情绪，即快乐、愤怒、悲哀和恐惧。而且在心理学中也并没有对情绪做出价值判断，只是将情绪分为积极情绪和消极情绪，两者其实是没有好坏之分的，因为事实上，两者在一定程度上都对他人有一定的积极意义，每种情绪也都有它的功能。

### 02 大多数负面情绪都有它存在的意义

比如常见的负面情绪：悲伤和焦虑。

#### 悲伤：是求救信号，让我们与他人建立深层连接

一个人在遭受痛苦时流露出自己的悲伤，实质上也是在发出一种求援信号——我现在很难过，希望能够得到你的陪伴、理解和支持。俗话说患难见真情，事实上分担悲伤的确比共享快乐更能加深我们与他人之间的连接。

除此之外，逆境中的悲伤其实对我们有利。加州伯克利的一项研究表明，悲伤状态造成的大脑变化会使一个人的记忆更加深刻，收集信息的能力变强。这是因为，“快乐”是一种熟悉和安全的信号，我们会不自觉地放下心中，不去关注细节，悲伤则恰恰相反。因此，悲伤让我们在困境中有所收获，使得我们更好地处理问题、走出悲伤，成为一座为了回到快乐基准线所必经的桥梁。

#### 焦虑：情绪的通用货币，提示我们关注潜在问题

焦虑这种情绪常常是“化妆后”的某种别的情绪，有人将焦虑形容为“一种通用的钱币”，认为它是一切情感的兑换品。之所以难以弄清焦虑背后究竟为何，是因为比起其他负面情绪，焦虑是最难耐，也是最具任务导向性的一种——我们会想立刻缓解这种焦虑。于是，这个立刻、却只是暂时缓解焦虑的动作会阻挡我们面对自己真实的情绪。

焦虑是富有深意的。如果反复为同一件事情焦虑，或是不明白的焦虑，那么，焦虑是在提示你还有未完成的愿望或是没解决的问题，真正克服焦虑的第一步，就是去弄明白焦虑背后的东西。

### 03 警惕空洞情绪

社会家Elizabeth Bernstein将一些几乎不存在积极作用的负面情绪，称为“空洞情绪”（empty emotions）。空洞情绪最大的共同点，也是它们缺乏积极意义的原因是，它们脱离了现实，不基于真实发生的事件或客观事实，且往往是长期的、难以调节的。其中，最典型的两种是无望感和无价值感。

#### 无望感（hopelessness）

顾名思义，无望感是一种染上了浓郁的绝望的情绪，它不基于某个具体的情境或某段特定的时期，而是涉及对整个未来的消极预期。

人之所以能够且愿意付出努力改变我们的生活，是因为一个信念，即“我们的行为会产生特定的结果，掌握这其中的联系，可以让我在未来通过行为达成目标。”可如果这一信念遭到破坏，我们就失去控制感，产生“怎么努力也没用”的预期。

#### 无价值感（worthlessness）

无价值感是一种自挫性的情绪，来源于没完没了的自我批评，认为自我的存在没有任何意义和价值。

被这种情绪困扰的人可能因为无法看到、认可自身价值，而不由自主地去追逐财富、权力、名望这些普遍被认可的外在事物。然而，即使他们拥有了这些，内心依然是空虚的，仅凭这些世俗定义的“价值”，是无法填补这种自我的无价值感的。

如果你发现自己长期受到无望感和无价值感的困扰，就需要提高警惕，可以到学校的心理咨询室寻求一些专业的帮助。不要认为去心理咨询室是一件负面的事，每个人都能遇到困扰，和专业老师聊聊天更能明白自己的真实情况。

### 写在最后

我们有种本能，这种本能就是逃避。我们和消极情绪之间的关系，一直是逃避、否认、厌恶、极力抗拒。然而，当你试着愿意承认、接受、好好体会你的情绪的时候，你和它的关系会改变，它也会变得更好承受。