

互动话题

如何排解负面情绪(之一)

主持人开场白:生活中,人难免会有点“小情绪”,负面情绪很有可能伤人伤己,我们要及时排解。

嘉宾出场

杨凤鸣:冷静思考 积极面对

去年,我孙子大学毕业在即,他想继续提升学历,就去参加了考研,却因数学成绩不过关,没考上。他很焦虑:“是否还继续考研?要考,数学怎么办?”孙子补了几个月的数学课,成绩提升不明显,急得他直掉眼泪。我就帮他分析:“人不可能总是一帆风顺的,总会遇到挫折、困难,在这种情况下,你是消极、退缩、萎靡不前,还是积极面对、排除困难,勇往直前呢?命运不相信

眼泪,它相信的是与它抗衡的人。老天不给你困难,怎能锻炼你的坚强?古代先贤孟子说:‘天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤……’你在战略上要藐视它,但在战术上要重视它!实在不行,就绕开它,发挥自己的长处,避开自己的短处。”孙子听完我的话,豁然开朗。在我的帮助下,他选了一个不考数学的学科,然后就愉快地投入到了考研复习中。

申德明:退一步海阔天空

三年前,我买了一辆新自行车。没过多久,自行车的后轴辐条相断断了8根辐条,车圈也变得歪歪扭扭的。我到修车铺修了修,没隔多久,后轴辐条再次出现相同的情形。我只好再次到修车铺修车。修车师傅检查后说:“这次,不仅辐条和车圈有问题,外胎也多处开裂了。”于是,我直接去找商家。商家把我打发到售后服务部,售后人员见此情景,对我说:“断辐条是因为走了不平的路,裂胎是因为打气不足。”言外之意,都是我的过错。真是岂有此理!我刚要发火,却突然想到“退一步海阔天空”,于是理智

战胜了冲动,改用摆事实、讲道理的办法,直说得对方哑口无言。我提出要求:“给我换个轴辐条,旧的也行。”当时,那里正好有一辆旧自行车,就这样,我的新车子装了一个旧轴辐条,一直用到现在也没出问题。

对此,有朋友说我懦弱,应该退车、索赔。无疑,这都是我的合法权益。但我觉得,这样下来不仅费时费力,还会生一肚子气。我若是被气出个好歹来,岂不是得不偿失吗?古人讲,忍一时风平浪静,退一步海阔天空。忍让是智慧,而不是亏欠。不生气、不逞强、不易怒、不争斗,以和为贵,是一种高境界。

马啸宇:寻找“向上的力量”

年前,我去银行办理业务。由于人多,排了一个多小时的队,好不容易才轮到,然而,柜台的电脑却死机了。麻烦事儿接二连三,先是电脑无法启动,后来是启动后打不开页面……我只好又等了40多分钟。这期间,我的情绪经历了两个阶段:1.愤怒,埋怨银行的工作人员工作能力低,怪他们不及时检修设备。2.自怨自艾,感慨自己运气太差,总是遇见倒霉事儿。

但是很快,我的心态就平和了,因为我看见了“向上的力

量”:银行的工作人员一直在向大家道歉,不断地安慰大家,接连换了好几拨人抢修;而我身后那些排队的人,素质也都非常高,赶时间的默默离开,留下来的说说笑笑,并没有出现怨气冲天的状况。工作人员的真诚和其他顾客的良好表现,如一面镜子,照出了我心里的晦暗,把我从坏情绪中拉了出来。

只要善于观察,就会发现身边有着许许多多“向上的力量”,就不会被负面情绪所左右和吞噬。

艾立起:谨防“踢猫效应”

有这样一则故事:有个老板开车超速,被警察开了罚单,他非常郁闷,回到单位将火气发到了职员身上;职员心里不痛快,回到家,就把在沙发上跳来跳去的孩子骂了一顿;孩子心里窝着火,就狠狠地踢了自己家的猫一脚;猫忍痛跳到了街上,正好一辆车开过来,司机紧急避让这只猫,结果把路边的行人撞伤了。这就是心理学中的“踢猫效应”。它告诉我们:情绪是有传染性的,随便发泄,很有可能引起负面情绪的传播扩散,进而影响到周围的环境。

人在情绪低落时,往往会不自觉地把自己的情绪带到工作、生活中,产生“踢猫效应”,给身边的人造成消极影响。因此,大家要努力将“正能量”带给身边的人,一起快乐地工作、乐观地生活。要学会控制自己的情绪。掌控了情绪,就意味着拥有对生活、对世界的健康信念。要学会自我解压。情绪不好时,先“冷处理”,多用“尽管……但是……”这样的思路来开导自己,不在气头上作决定。还要学会磨炼自己的意志,培养一种压不垮、打不倒的战斗精神,从容应对一切困难。

主持人发言

每个人都会产生各种各样的情绪,当然也会有负面情绪。其实,负面情绪并不可怕,关键是我们要懂得怎样去处理。

“小棉袄”送来新手机

前段时间,一位挚友突然中断了联系,微信不回,电话不接。弄得我一头雾水,心里很纳闷儿。

为探究究竟,我登门造访。原来,她为我的拙作《春来静悄悄》写书评,有报刊编辑约稿,需要核对一些情况,她却联系不到我,打电话没有回应。编辑已留出了版面,却不能定稿,埋怨她不守信用。挚友是个急脾气,一气之下,就发生了开头的一幕。我急忙打开手机翻看,却找不到当日的未接来电信息。思量再三,忽然明白,一定是我这部旧手机闹罢工造成的。

我与闺女在电话中聊起此事,她建议我马上换手机。我想等等再说,一是手机还能将就着用,二是换新手机后,就要倒资料和学习使用新手机,太麻烦了。

次日,外甥女打来电话,说要来给我送新手机。我感到奇怪,没托她买手机呀?原来,闺女怕我的旧手机再误事,因为在外地,所以就托她的姨姐,一个在网上付款,一个到店里挑选,买了个与我所用品牌相同的手机,这就省去了我重新学习操作的麻烦。外甥女帮我换好手机卡,把照片、短信、微信等资料全部转移到新手机上,设置好铃声,直到我操作自如,忙到了天黑才回家。

新手机内存大,适合我在手机上写作、下载资料;像素高,能满足我喜欢旅游拍照的需求;网速快,网上浏览、阅读、查询都很方便。新手机让我爱不释手,老伴既羡慕又嫉妒地说:“‘小棉袄’真暖心啊!”

霍凤玲/文



快乐滑冰

侯建平/摄



三十年前后 郑双宝/作

育孙歌谣

买新书

杨俊明

我最喜欢过大年,过年能得压岁钱。有钱常常去书店,买来新书天天看。

帮点小心

转让

石家庄市王先生,转让全新高清机顶盒,电话:15931683057。

求职

张女士,求做住家保姆,照顾能自理的老人,电话:13933871049。

编辑提醒:本栏目为读者刊登涉老信息,请您仔细甄别,谨防提防要钱要物者。

本期乐园答案:1.一; 2.起;3.向;4.未;5.来。

