

互动话题

如何排解负面情绪(之三)

主持人开场白:每个人都会有负面情绪,生气是常有的事情,但由此而导致的一系列麻烦,是我们需要避免的。

嘉宾出场

高鹏:找到适合自己的方法

记得退休前,有一次我和几个朋友聊天,曾谈到生气时宣泄的方法。一个朋友说:“我生气了就去逛街,买自己喜欢而平时却舍不得买的东西,钱花出去,东西拿回来,我的气儿就消了。”另一个朋友说:“我心情不好时,就躺在床上不说话,等想到解决办法了,我就好了。”第三个朋友的办法是找相关的人理论,各讲各的理,直到把理辩清楚,哪怕是自己错了,道歉认错,心情也自然会好起来。三人说完,一起转向我,问:“你呢,你怎么办?”我说:“我生气了先是不说话,闷

得难受就开始擦地,动作自然很重,一阵叮当乱响,不是磕碰了桌角,就是推倒了凳子,地擦完了,我也发泄得差不多了。后来,我心疼家具,改成洗衣服,就用大搓板一顿猛搓,气儿就搓没了。”朋友们一阵哄笑,纷纷说我是“自虐”。

其实,坏情绪是需要宣泄的,要找到适合自己的方法。无论是潇洒地花钱购物、理智地躺着想办法,还是直截了当地找人辩理、“自虐”地做家务劳动发泄,只要不伤害别人,都是不错的办法。

王彦秋:乐观向未来

对自己情绪的管控,实际上是修身养性的过程。能够把负面情绪控制好的人,往往在以下两个方面做得比较成功。

磨练内心。我们需要对世间百态有一个客观的认识,以强大的心胸包容万物,当然也包括各种打击、磨难和挫折。坎坎坷坷、风风雨雨注定是人生常态。对此,应该放平心态,正所谓:“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”

丰富生活。负面情绪不可怕,可怕的是深陷其中不能自拔。

让自己的生活丰富起来,就很容易走出困扰。前几天,《燕赵老年报》刊登了一位老大姐用歌声面对艰苦生活的故事,读后让人受益匪浅。一方面,活到老学到老,能丰富自己的生活,学习是一种习惯,更是排解情绪的途径;另一方面,以阳光的心态活在当下,既不为自己过去的昨天而遗憾,也不为无法预料的明天而担忧。

心态阳光、乐观向上的人,容易让人亲近,会有更多的机遇眷顾,从而创造自己的精彩人生。

大姐进了微信群

堂姐今年70岁了,她在家族里排行老大,我们都喊她大姐。去年,大姐换了智能手机,开通了微信。于是,我把大姐拉入了家庭群。

自从大姐进了家庭群,就热闹起来了。大姐加了许多微信群,其他群里有人发布稀奇事儿,大姐都要转发到家庭群里。其中有一些乱七八糟的链接,一看就是骗流量的。有个大学毕业的外甥,见多识广,并且说话直,一看到大姐发这些东西,他便跳出来:“骗人的,以后别发了。”几次之后,大姐面上挂不住,再也不在群里发言了。

我私下找到大姐,耐心地帮她分析网上哪些信息是真的,哪些是假的,告诉她:“网上鱼目混珠,有些人为了吸引人点开看,便起个雷人的标题,内

容则胡编乱造,经不起推敲。”大姐委屈地说:“其实,我眼睛不好,那些东西压根儿没点开看。我是见大家都转发,以为是有用的东西,便发到群里让你们了解一下。”

为了提高大姐的“思想觉悟”,我把群主的位置让给了大姐,并嘱咐她:“群主要将家庭群的气氛搞活跃,建成大家都喜欢的、有营养的群。”大姐听我这么一说,当即表态:“以后,我在群里多晒美食。咱家这帮人,有一个算一个,哪个不是吃货?发些关于美食的东西,保准大家都喜欢。”

大姐新官上任,在群里号召大家:“做了好吃的,记得饭前拍照,饭后发到群里。”“大姐,您这是几个意思呀?”大姐说:“我不这样说,怕影响大家在群里晒美食的积极性。你想呀,万一晒了好吃的,大家都去蹭饭……没准儿有些人就不敢晒了呢。”

大姐认真又负责,一日三餐,都拍照发到群里。在大姐的领导下,我家的厨房达人们纷纷在群里边晒图边开课。年轻一代也不再叫外卖了,都在家练起了厨艺。我每次看家庭群时,里面都是美食,大家都在聊吃的,老少之间的代沟也没有了。大姐夫非常高兴,悄悄对我说:“自从你大姐当了群主,我家的伙食改善了不少。”

我夸大姐说:“群主当得不错呀!”大姐笑着说:“我现在被你们带动得整个人都年轻了。我在群里晒美食,你外甥看到了,说过几天回家看看,还说一家三口都来呢!估计是冲着我做的美食来的。”

苏天民:保持积极的心态

说到排解负面情绪,我觉得保持积极的心态很重要。

负面情绪是不愉快的情感,如果出现急躁、气愤甚至焦虑等不好的情绪,可以选择尽快离开事发地点,以抑制负面情绪的增加。这时,可以找一个安静的地方冷静一会儿,平复一下心情。如此给身心“放个

假”,能够缓解心理压力,有利于改善负面情绪。

还可以找自己信任的人进行交流,向其吐露衷肠,倾诉化解不开的情结。有时候,自己深陷迷茫的漩涡,听一听别人的分析和建议,找出问题的缘由,心里就会豁然开朗,收到意想不到的效果。

李海瑞:胸怀朝阳

有一次,我在电视上看到著名歌唱家李光羲畅谈人生感悟:“生活真美好,人生太艰难。”这句话引起了我的共鸣。生活的确是美好的,可人生也总会遇到艰难的事情,每当此时,就会产生负面情绪,给生活带来影响。当负面影响袭来时,我们理应站得更高、看得更远,胸怀朝阳,积极面对。

上初中时,我和一些同学爱好写作,经常向报刊投稿。有的老师表示支持,有的老师却说我们不务正业。于是,有的同学就搁笔不写了,可我仍然坚持。因为我想:“如果不务正

业,为啥还办那么多报刊,引领人‘不务正业’呢?”毕业后,我当了几年人民教师;再后来,我回乡当了22年农民。在我笔耕不辍的同时,经常遭到“不务正业”的嘲讽。每当此时,我虽然情绪低落,却依然胸怀朝阳,内心无比坚定。我觉得,写作能提升思维,增加阅历,锻炼意志力,是很好的人生历练。1982年,我到辽宁省喀喇沁左翼蒙古族自治县报社,当上了一名专职记者,再也听不到“不务正业”4个字了。无论生活多么艰难,只要胸怀朝阳,就能抵消负面情绪的影响。

主持人发言

学会有效控制自己的负面情绪,对于人际关系以及日常生活,都有很大的帮助。

下期话题:我享受过的惠民政策

每年两会期间,国家都会出台很多惠民政策,涉及养老、医疗等多个领域,让我们的生活变得越来越好。您享受过哪条惠民政策带来的好处呢?聊一聊受益的过程和感受吧!



童年的乐趣 郭云民/摄

育孙歌谣

春回大雁归

韩长锦
春回大雁归,
空中排好队。
“一”字横平直,
个个守纪律;
“人”字两边撇,
谁都懂规矩。
同心又合力,
报告春消息。

帮点小心

转让

石家庄市王先生,转让全新轮椅,电话:18032782993。

编辑提醒:本栏目为读者刊登涉老信息,请您仔细甄别,谨慎提防要钱要物者。

本期乐园答案:1.悻; 2.歌;3.女;4.女;5.共;6.娃。



拍一拍春天的花 王少青/摄

