

“你的情绪管理能力太差”， 成年人就要活成孤岛吗？

▶ 雷千墨

“职场不相信眼泪，要哭回家哭”，这句曾在网上爆火的话，到现在也依然保持着一定热度，随处可见大家的讨论。

你可以在前老板的朋友圈看到这句话，也会在知乎看到有人发问“职场不能哭，是不是违背人性？”

提及消极情绪，众人仿佛谈虎色变，一想到它会引起的种种后果，就纷纷举起讨伐的大旗，有苦口婆心说教的，有耳提面命指摘的。

总之，有情绪似乎是一件“不光彩的事”，懂事的成年人不能有情绪。

但这种根深蒂固的想法，并不见得正确。

一个成熟的人，本就不会将情绪妖魔化。

识别情绪

成年人的负责，是不搪塞自己

西方社会科学将人的情绪分为 27 种，消极情绪只占 8 种，其余均为积极或者中性情绪。

但很显然，人们对于消极情绪的讨论和关注度更高，因为消极情绪对人的生活影响更深。

这也侧面反映了一个问题，就是大家处理消极情绪的能力更弱一些。

2008 年，五月天发布新专辑的主打歌叫《你不是真正的快乐》，歌曲上线后，引起了年轻人的强烈共鸣，以迅雷不及掩耳之势迅速登上当年的各大金曲榜。

歌曲的故事，用现在的话说就是一个“打工人”，

《与情绪讲和》

作者：郝洁

出版社：清华大学出版社

出版时间：2021-1



每天在街头卖艺逗别人笑，但是自己的内心却不快乐。

回头看看开篇的话题，我们发现成年人一直都在压抑情绪、假装自己快乐，这么做似乎成了解决情绪问题的标准答案。但从来如此，便是对的吗？

其实，这种做法并不可取。

长期压抑自己，只会让人的情绪逐渐陷入一种混乱的状态，也就是只知道自己不开心，但又说不上来理由，最终只能放任这种丧丧的状态一直持续着。

结果就是心里的情绪越复杂，反而越难被疏解。

在生活中，我们必然要面对很多事。遇到不公的对待，会产生愤怒的情绪；遇到总是给自己难堪的领导，会产生恐惧的情绪；遇到分手，会感到悲伤……等等。

不同的事件，引发不同的情绪，这些消极情绪需要我们自己及时识别，并且处理。

愤怒的时候，可以不用打架、摔门的方式处理，在心理层面你可以有积极暗示、情绪转移、倾诉发泄等方式疏解情绪，在行为层面还可以有运动、洗澡、听音乐等方式缓解。

悲伤的时候，记得哭也是解决问题的一种方式，

就像电影《头脑特工队》中台词说的那样：“哭泣能让我缓下来，更好地感受生命难题的重量。”

但如果一遇到事，就用“成人的生活，哪有‘容易’二字”来搪塞自己，那么长期积压情绪，最后拖垮的也只能是自己。

感受情绪

为什么总觉得生活“很没劲”？

除了要纠正对待消极情绪的态度，积极情绪的力量，也被很多人忽视了。

欠缺唤醒积极情绪的能力，是很多人“生活没滋味、不开心”的根本原因。

外部环境、事件的确可以引起人的某些情绪，但我们自身的情绪也会影响周围的环境氛围和某件事的走向。

一天，清华大学郝洁老师在课堂上对学生们说：“今年冬天的第一场雪和你们一起度过，我觉得很浪漫。”

同样的下雪天，同样忙碌的日子，对很多人来说是无感的，但对清华某个教室里的所有人而言，这是美妙而有趣的一天。

有人会评价，这是因为郝洁老师“高情商”“会说话”，但如果没有积极的情绪，谁又能想到可以这样“说话”呢？

之所以有的人情商高，真正的原因是他们会在平淡的日常中，有意去寻找可以唤起积极情绪的“诱饵”。

看到下雪，想到“浪漫”，那么下一次，也许就是看到花开，感到“快乐”，于是送给同事一个笑颜。

“语言”仅仅是情绪的一种表现形式，别忘了人的肢体动作、表情也都可以传递情绪。

看到这里，有人会说我的学业、生活压力本身就很大了，为什么还要关注那些“没用的小美好”？

这也是很多人对于情绪的误解。不断为自己创造



某企业员工为了加班在公司支起帐篷

积极情绪的人，在面对不平坦的人生道路时，正因为自身的能量足够强，才更有可能将困局扭转。

理解情绪

是我们走进自己的一道门

人人都想知道，自己到底是怎样的？自己能否掌控生活？

于是心理测试、星座算命都是大家感兴趣的话题，但这些都只能是茶余饭后闲聊的谈资而已。

如果你想要真正地了解自己，莫过于观察自己的情绪，因为情绪可以反映一个人的内心世界。

学会识别情绪后，明白自己会因何快乐，因何悲伤，自然就能找到自己的兴趣所在，也会发现自己绝对不喜欢的人和事。

除此之外，如果一个人掌握了处理消极情绪的多种方法，也就等于他在面对生活问题时，比别人多了更多的手段，至少当他和老婆吵架时，不会动不动就摔门而出。

如果你想要明白，什么是真正的“情绪管理”，推荐阅读清华大学讲师郝洁的新书《与情绪讲和》。

书中讲解了人的 27 种情绪，不仅能让你明白积极

情绪的力量，也提供了解决消极情绪的实用方法，还有针对中性情绪比如“尴尬”的趣味讲解。

这本书通俗易懂，适合所有人阅读，宋丹丹、撒

贝宁，还有北师大心理学教授王芳等大咖都推荐阅读。

成年人没必要活成一座孤岛，因为有情绪，才说明我们是“我自己”。📖



精彩抢先读（前言节选）

本书围绕情绪识别和管理，在自我沟通的基底上以新的视角引领大家感性且理性地重新认识自己。通过思考自己的存在方式和与外界的沟通方式，从而学会与情绪和谐共处，与世界和谐共处。主要内容是以美国心理学家艾伦·考恩和达彻尔·凯尔特纳2017年的论文研究结果为基础，将27类常见情绪融汇至中华文化中，并融入大量的案例和艺术家画作。希望通过这些身边的故事，结合具体且有逻辑性的情绪分析及引导，帮助大家识别自己及他人的情绪，最终疏导情绪困惑，提高精神文明境界。作者郝洁博士现任清华大学经济管理学院创新创业与战略系讲师。

人心相同，所以我们的情感相通，情绪和感受也都相似。

人性不同，所以触发情绪的事件和对待情绪的方式不同，把人变成了不同的样子。

情绪以千姿万态的样貌和方式，精妙地游走在人的生理和心理之间。有人与其博弈一生，互相伤害到你死我活；有人与其相伴一世，互相依偎着甘苦与共。有人借力充盈绚丽的情绪，看见多维度的世界，创造无限人生可能；有人则蹉跎于空虚黯淡的情绪，久久不能自拔。

道理都懂，为何情绪往往依然难控？

因为我们是人！

情绪有着自己的灵性，是上天赐予的礼物，也是后天可习得的手信。在我的眼里，那些把“得意时淡然、失意时坦然”等对抗人类自然情绪的话天天放在嘴边并当成信仰的人，跟挥刀自宫后还笑着说：“不疼，没关系！”的怪物一样。我们不是不懂这些鸡汤的本意和深意，但快乐就是快乐，悲伤就是悲伤，何必去过份压抑。对于浩瀚的宇宙，一个人可以追求的高质量人生短短几十年。那么生命的意义是什么？每个人的追求和生活的本质又是什么？所以，与其妄想去操控情绪，不如和解：虔诚地去识别、真挚地去感受、

坦然地去尊重。当我们看到一个满脸委屈、泪水在眼眶里打转的人，无论男、女、老、少，可否试着说：“哭出来吧！”而不是“坚强，不哭！”

传统东方文化似乎一直对个人情绪有着过于苛刻的要求。当信息时代中的国际社会不断更新迭代复杂多元的文化，每一个人的精神世界都经历着不同程度的冲击。人们在快捷便利的科技支持下与更多的人沟通，每天阅览更多的信息，交流更多的情感，处理更多的事情。逐渐地，我们承担着更多的角色，是子女也是父母，是领导也是下属，是朋友也是亲人，是夫妻也是伙伴，是宇宙中心也是尘埃沙粒。每天戴着不同的面具去小心伺候着这些不同的社会角色，而这些期许慢慢形成巨大的压力，像无形的龙卷风席卷着每一个人的内心世界，最终，让人喝酒喝到吐、听歌听到哭。而文化，让我们吞下所有的情绪，并用生硬冰冷的制度残暴地打压着个人的情感。

面对大量复杂且不断囤积叠加的情绪，有人尝试无情，有人选择深情。在极度压抑和极度放纵之间，更多的人徘徊于感性和理性的纠缠中，要么是内心感受跟不上思维的节奏，要么是大脑细胞理不清灵魂深处的麻乱。📖