



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

关系

脆弱也没关系！拥抱自己的负能量，成为完整的人

by 李品毅 Lee Ping-Yi

2021/10/08 👁 4.3K ❤ 37

放开心胸接纳自己的正面与负面情绪，你将获得一个更完整立体的世界，让情绪在心中自由自在的流动，成为一个完整的人吧！

负面情绪，无法用正面情绪排解，只能靠拥抱去理解

当学校总是在歌颂着正向的情绪与感受，鼓励孩子都有一个感恩正向的心态时，孩子真的由衷感受到快乐吗？

我们可以看到许多孩子被中断哭泣，被中断处理挫败的感受。孩子还不能熟练表达自己内心的负面情绪时，就容易被大人不断歌颂的正向氛围所阻拦。

一次次的阻拦，使得孩子没有机会去认识自己的负面情绪，只被允许一直被鼓励着的正面情绪。而那些阻拦孩子处理负面情绪的大人，曾经也是被更年长的大人中断着各种负面情绪。可以说这是一个有毒正能量的恶性循环，充斥在这个社会中。

当我们难过、低落、愤怒时，越是要求自己感恩、快乐、兴奋，那些负面情绪越是瘀堵，越是会在所谓用来遮掩的正面情绪离去后，更大地反弹。

而这些负面情绪在未经处理而看似消失，也不是真实地不再存在，而只是暂时掩埋到我们看不见的潜意识阴影里，依旧留在我们的身上。而这些负面感受被堵住了，我们也失去与人连结的能力，因为人与人间的连结建立是靠感受的分享，甚至是脆弱的分享而达到亲密的。



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



我们的负面情绪无法用正面情绪去排解，只能去拥抱它们，去理解它们，进而不成为负面情绪的奴隶。（拥抱负面情绪不等于恣肆发泄，而是有觉察地去梳理它们）

延伸阅读：

爱自己练习：疗愈内在小孩，释放负面情绪，让自己自由

当负面情绪成了禁忌，社会将变得冷漠

当一个人有负面情绪却不允许自己拥有时，负面情绪就会被囚固起来；当另一个人也不允许自己拥有负面情绪时，也同时会不允许其他人表达负面情绪。

这时候彼此的情感无法如实流动，负面情绪仿佛成了社会中的禁忌，将使社会的情感流动停滞，取而代之的可能是无尽的正能量的宣达，社会将可能呈现表面的和谐，实际上却充斥着冷漠。

在网路上流传着一个关于试图用正向情绪来解决负向情绪的故事：

从前有个人去看医生，他说自己很沮丧，生活无情而残酷，在这纷纷扰扰世上觉得非常孤独。

医生说：“不要紧，城里的马戏团有位著名的小丑，会说所有笑话。看了他的表演，你就不会再烦恼了。”

那个人哭着说：“可是医生，我就是那个小丑啊。”



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



图 | Photo by [Hybrid](#) on [Unsplash](#)

当一个人在人前总是挂着微笑，但却无法真的感受到这些微笑带来的亲切感时，这个人可能将负向感受当作了禁忌，而使整个人呈现了皮笑肉不笑的氛围，这是一种与真实感受解离的现象。

这样的人不允许自己触及负面的情绪，只允许自己总是保持微笑，与自己不喜欢的感受解离而避免去体会与感受，最终连如何真实地微笑也被遗忘了。

你会喜欢：
如何释怀伤痛？五步骤接纳负面情绪

接纳自己的正反面情绪，让自己成为一个更完整的人

在心理学家荣格的思想中，一个人拥有平衡的阳性能量与阴性能量，才是一个完整的人。从许多的灵性教导中，也可以看到这样整合观点的影子，阴与阳的调和，正向与负向的调和，使一个人成为完整真实的个体。



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



有时候并不是真的没有人愿意聆听自己的脆弱，而是我们自己也遗忘了怎么感受脆弱、表达脆弱。我们可能也隐隐地拒绝聆听别人的脆弱，成了冷漠社会的塑造者之一，然而却一边感叹着这个社会的冷漠。

而我們也不適合跟每個人分享自己的負面情緒，也不適合不經覺察就把負面情緒丟給他人，這樣不負責任的態度也走到了另一個極端，沒有人喜歡被丟情緒垃圾，我們也需要與把負面情緒當作禁忌的人先維持距離，避免自己在成為擁抱負面情緒的人之前，就因為未經篩選的分享而頭破血流。

經過覺察與處理，將負面情緒當作自己的生命責任，分享時邀請其他人聆聽而非當作其他人的義務時，這樣的脆弱分享將建立與人真實的連結。而這樣的連結，讓我們更接近愛、溫暖與滋養，將使我們找回活力以及完整自我。

同場加映：

“笑着说没事，但已经心死” 六个问题，判断你是不是微笑忧郁者

一个完整的人，同时可以表达正面情绪以及负面情绪。悲伤与快乐，在完整的人身上是充分具备的，并不偏废。

这个社会整体可能确实是冷漠的，但是可以从我们开始可爱，适时分享自己的脆弱，也适时承接别人的脆弱，让身边的人感受到爱与包容，世界由我们自身开始改变。

我是个热爱常青哲学、整合心理学、灵性学的自由撰稿人，目前为四处流浪、探索世界与自我的游牧民族。若你对我的文字感到共鸣，也对深入与我互动感兴趣（我会举办电影讨论会、读书会、内在工作坊），欢迎一同探讨人生意义、内在议题、自我成长！[我的脸书](#)；[我的Meetup活动主页](#)



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

别让负面情绪打乱你，面对负面情绪的一个办法

隐藏负面情绪就像否定事实，下雨时告诉自己“外面出大太阳”

#关系

#给自己的

#完整的自己

#释放负面情绪

#正面情绪

#微笑忧郁

#情感忽视

执行编辑 [内容制作人 Fion Wu](#)

核稿编辑 [女人迷编辑 Krach](#)

吾思传媒致力提供公开平台，提供多元与共融视角，本文代表创作者观点，帮助更多人成为自己，欢迎你[投稿](#)。



作者

[李品毅 Lee Ping-Yi](#)

♡ 37 收藏文章

