



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

关系

# 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”

by Jade Jhuang

2019/01/22    👁 19.7K    ❤ 123

关于情绪，我们总不自觉地逃避、丑化它，就像平常如果听到“你情绪很多唉”、“你也太情绪化了吧？”都会觉得是一种贬低。情绪对我们来说到底是有害还是无害？为什么我们这么害怕“有情绪”这件事情？

“情绪”是一种称赞还是贬低？理科太太近来与蔡康永在 Youtube 上的对谈，点出大众普遍对“情绪化”的负面想像：





#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



情绪对我们来说到底是有害还是无害？为什么我们这么害怕“有情绪”这件事情？我们一起透过心理学家的分析，来看“隐藏情绪”这件事情会对人产生什么影响。

## 掩盖情绪不一定对你好

心理学家 Noam Shpancer 在 [“Emotional Acceptance: Why Feeling Bad is Good”](#) 一文中表示，隐藏情绪只能让自己感到一时的畅快，却不是长久之计。假设你在和朋友交谈时，突然对方说了一句话，让你感觉不舒服，但是你觉得处理不舒服最快的方法，就是不要说出来，直接埋藏最快。不过这只会是一时的解决方法，却无法让不舒服的情绪长久消失。

隐藏你的负面情绪，对你会有以下三种伤害：

### 处理情绪的能力会越来越差

你无法确保未来是否会遇到类似让自己不舒服的状况，因此若你长久隐匿自己的真实情绪，当生命中的挑战越来越多，就会渐渐失去防御和处理伤口的能力，当心理的伤口逐渐扩张，某天无法负荷，就会让情绪溃堤。

### 隐藏情绪，会让你封闭自己

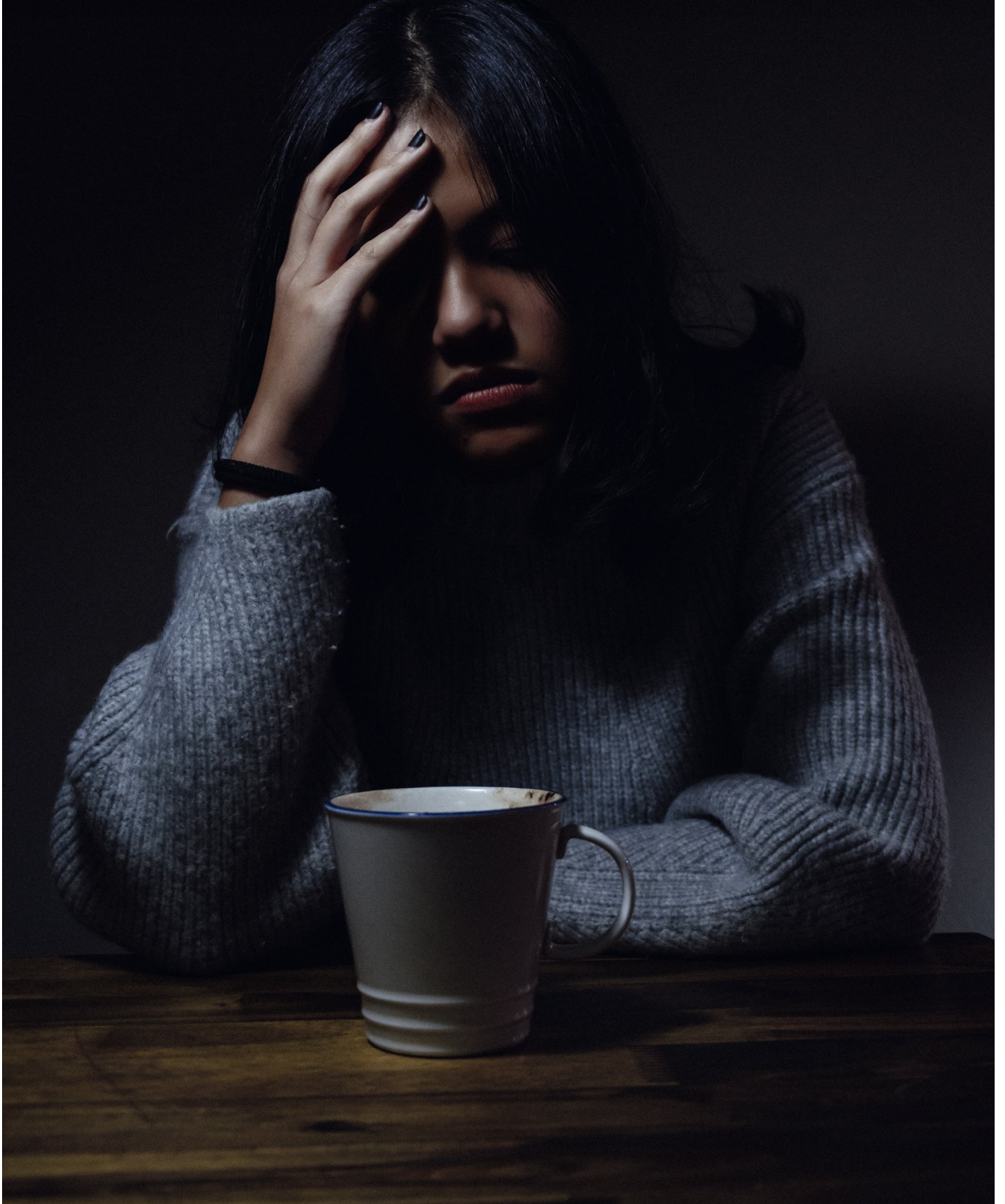
Noam Shpancer 指出，隐藏情绪是“没有用的”，你以为这种感觉会消失，但其实在内心深处，仍旧对此次的经验感到恐惧。这使得你下次再遇到相似经验时，就会产生负面想法和高度警戒。

### 否认事实无法解决问题

隐藏情绪就像否认事实，它无法解决事情发生，就像你看着外面刮风下雨，却说“外面没有下雨”，而这样的想法无法解决你的问题。



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



图片 | [来源](#)



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

会去处理它，或者懂得自我疗伤。

最后，Noam Shpancer 表示，这样的情绪将不再具任何杀伤力，举个例子来说，就像你走在丛林里，沿途会有树枝划伤你，起初感到害怕、疼痛，但是走久了，你懂得如何修复伤口，再次被树枝划到，你也不会焦虑，而是学会如何处理伤口。

所以当你今天感觉到情绪起伏，不用急着去压抑隐藏，因为你可以透过这次的情绪体验，找到属于自己的复原方法，并且让这次经验成为你的防护体。

## 直面情绪，便能平静以对

蔡康永在与理科太太的对谈中，谈到了一个很重要的概念：平静比快乐更重要。你可能会感到疑惑，不是都说人生要追求快乐吗？平静为何比快乐重要？但蔡康永其实在 [《做导演不是做自己！专访蔡康永：疼痛才有办法拓宽自己》](#) 中提到这样一席话：

“人在爱情里最痛苦的就是‘失去他’。可是痛感也是一个拓宽自己的过程，如果在爱当中体会到痛感，依然是一个强烈的存在感，我觉得很难祝福人永远快乐，永远快乐的人，一定是弄错了什么事情。没有痛苦的对比，快乐是不成立的，爱所带来的痛感，一样是珍贵的感受。”

所有的痛苦、悲伤、愤怒、焦虑，都是身而为人一定会拥有的情绪，快乐人人追求，但这些我们称为负面的情绪，其实就像前面所提到的，体验过了、跌倒过了、流血过了，接下来就会找到一套自己的疗愈方法，下次再经历疼痛，你不会感到焦虑，而是平静以待，这也是为何蔡康永会说“痛感也是一个拓宽自己的过程”。

所以，今天的你或许在工作上感到挫折，也或许在恋情里受到伤害，请你记得，不需要强迫自己总是保持乐观的样子，不用要求自己永远充满“正能量”，你要相信自己有能力，能在大哭一场后爬起来，并且带着这次的成长，好好面对人生各个挑战。



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



## 图片 | [来源](#)

如果你也想接纳自己的负面情绪，可以这样做：

- 给陷入情绪黑洞的你：[当你陷入情绪黑洞：这条路，不要一个人走](#)
- 给时常焦虑的你：[当焦虑成为一种时代病：七种回应焦虑的实用方法](#)
- 给不知如何处理阴暗面的你：[心理谘商师带你认识自己：该如何接受自己的黑暗面](#)
- 给常常恐惧的你：[写下你的恐惧清单！承认恐惧让你更加成长](#)
- 给感到孤独的你：[能治愈人心，却无法融入他人：孤独而温暖的高敏感一族](#)
- 给害怕表现脆弱的你：[关系心理学：如何在亲密伴侣面前，表达脆弱？](#)

如果你很想找人说说话，欢迎到[女人迷透可室](#)，你知道我们都会在这里：)

## 给你的同场加映 |

如果你想替负面情绪寻求解方，让台北市社区心理卫生中心为你提供心理谘商、资源



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



也可以到官方网站取得更多资讯：[心卫中心官方网站](#)  
或是来电心理谘询专线：(02) 3393-7885（请帮帮我）

参考资料 |

[1] Psychology Today , [Emotional Acceptance: Why Feeling Bad is Good](#) (2015/9/5)

拥抱负面情绪

瑞典人教我的事：别怕为小事崩溃，尊重你的负面情绪

【塔罗插画】负面情绪来袭，你适合这样陪伴自己

“我们助人，但不是圣人”；遇到负面思考朋友时你该做的事

家人就该成为情绪出口？你的负能量，要靠自己面对

#关系

#给自己的

#女人迷编辑专文

#情绪管理

#自己

#负面情绪

#蔡康永

#例子

执行编辑 [Jade Jhuang](#)

核稿编辑 [Audrey Ko](#)

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

Jade Jhuang

♡ 123 收藏文章



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

