

### 情绪自由，并不意味着想发火就发火

想知道情绪自由到底是什么，我们先来谈谈它不是什么。

对于情绪，大家普遍认为就是一个忍字。这样的教导会让人压抑，心里很苦。另一个很“恐怖”的误解是：我们可以随时随地发泄自己的情绪。所谓的“做自己”就是想怎么样就怎么样，有什么感受就直接表达。

其实，这是因为不了解情绪而导致的误解。心理治疗更重要的是让人们认识到自己内心的情绪、想法和需求，而不是说以后想发火就发火，完全不顾及场合、规则或他人情感，或者要求亲朋好友像心理咨询师一样对待自己，期望伴侣对自己无条件接纳，这种期望是不现实的。

情绪分为不同的种类，有健康的和不健康的。如果不健康的情绪也随意发泄的话，情况只会更糟，冲突会升级。所以，学会分辨自己的情绪是很重要的第一步。发泄解决不了问题，可能还会上瘾。

### 情绪自由的2个底层逻辑

说到这里，就不得不提一下情绪聚焦疗法(EFT)。EFT是APA(美国心理学会)认可的当代心理治疗的三大流派之一。

那么对于普通人而言，要实现情绪自由，EFT是否可以提供一些可归纳的底层逻辑呢？

#### 1、分辨情绪的种类

情绪这么多、这么复杂，首先需要先有知识，有分辨力，才能有智慧地处理情绪。

我们把情绪分成3大类：

工具性情绪，用来控制别人的一种情绪，希望别人按照你的意思去做。这种情绪存在人际目的，不是真正的情绪。例如小孩子因为父母不肯买玩具就哇哇大哭就属于这类情绪。

次级情绪，也叫继发情绪，它不是当事人真正的情绪，而是为了掩盖真实情绪而发展出来的第二个情绪。比如在恼羞成怒中，哪个是真正的情绪？羞，对吗？但呈现出来的是怒，因为怒比较有力量，而羞太脆弱了，太丢脸了。

原发情绪，也叫初级情绪，它才是符合当时情境的真实反应。比如，丢了东西或失去亲人会伤心，被冒犯会生气。但是，即使是原发情绪，也需要分辨下：自己的反应适度吗？还是过激了？如果适度，那就是一个可以跟随和表达的反应。如果反应过激，那表示这件事触发了自己的一个旧伤。问题不在于面前这个人，而在于未处理的过去。

先认识情绪，把自己搞清楚。光是能够对情绪进行分类，就会帮助大家应对和处理它。

如今，情绪稳定已经成为年轻人最看重的择偶标准之一。但网上流行一种观点，真正的情绪管理，不是情绪稳定，而是情绪自由。

在很长一段时间里，情绪稳定被误解为一种“处变不惊、事事理智、时时稳定”的模式。但在很多心理咨询师看来，现代人的能力恰恰与之相反：不太习惯让自己脱离情绪稳定的状态。比起情绪稳定，情绪自由才是更健康的。



## 是最高级的情绪管理 「情绪自由」

#### 2、这是原发情绪，还是继发情绪？

很多夫妻吵架常常都是没有吵在点子上。举个例子：丈夫白天在公司遇到了挫折，下班回来心里很需要安慰、很难过。当他回家后，看到妻子在追剧，没时间理他，于是就生气了。

这里的生气，其实就是所谓的继发情绪。他的原发情绪其实是悲伤，是健康的。但他没有表达出悲伤，而是用生气来掩盖悲伤。当他生气的时候，他就跑到厨房去，故意乒乒乓乓弄出一堆响声来，试图引起注意。

结果妻子也开始生气，但她的生气背后可能是害怕和羞耻：莫名其妙，不知道哪里又惹怒他了？

其实两个人真正的情绪都不是愤怒。一个是需要被关心，一个是需要被安慰。这其实是关系中非常正常的需求，可是很多人根本不给自己这些东西呈现出来的机会，只要自己的需求没有被满足，就立刻用愤怒去掩盖这些脆弱的感觉，以至于互相看到的都是愤怒。愤怒对愤怒，冲突就会升级。

大部分的愤怒都是继发情绪。所有想要提升情绪智力的人，可以先试试：不要跟着愤怒走，而是仔细体会，在愤怒下面，你真正想要的是什么？当你愿意揭开自己的情绪面具，允许自己呈现脆弱时，冲突就不会升级了。

这个技巧也适用于亲子关系。比如孩子回家，你看到他心情不好，一定要跟TA探索愤怒下面到底是什么。当TA把气的是什么讲出来后，可以注意去听TA后面那句话，就会知道TA真正的情绪是什么。比如TA说：好气，今天考试只考89分，差一点就90分，但我同桌考了95分。

那么，孩子真正的情绪是什么？是“我不够好”的羞耻。羞耻背后TA的需要是什么，这是需要关注的。

### 如果感觉不到自己的情绪该怎么办？

很多人会问：有些人根本没有什么情绪，要怎么跟他互动，怎么帮他？其实我们天生都有情绪，这是因为在成长过程中，被教育和训练成不要有情绪的样子，因为有情绪是不好的。

情绪并不是中国人日常生活中的词汇，连朋友之间可能也不怎么说。很多人在成长过程中，从来没有体验过这些东西。一些人小时候很缺乏人际互动，对于关系、情感就不敏感，因此就没有被发展出来。因此流泪时，对没有情绪隔离的人来说，应该能够感受到眼泪在表达什么。但对于情绪隔离的人，可能真的就是不知道。

还有一部分人在成长过程中，被教育和训练成了不要有情绪的样子，因为有情绪是不好的。比如很多人有这样的经历：

小时候很难过，可是知道不能哭，因为哭了会引来更大的责骂。因为知道哭是不好的，情绪不能被表达，否则对自己不利，所以最后会把情感吞下去。从此之后，甚至不会哭了，也不会生气了。

这中间经历了自我打断，在这种自我打断里，其实是有感觉的，只是自己把自己封闭起来了。EFT的处理方式，就是回到当时的情境中，让情绪能够释放出来。如果想帮助TA，最重要的就是让对方觉察到，原来这个隔离是他自己对自己造成的，可以尝试去探索打断者的来源——从什么时候，开始你需要告诉自己不要有情绪？有情绪，会有什么不好的后果？

还有一种自我打断在精神动力中比较常见。就是经历过很大的创伤，以至于有比较深的防御，自动化地屏蔽了所有情绪，因为一旦有情绪，危险就会来临。在精神动力里，咨询师可能会用比较挑战性的方法去突破防御。

总之，对个人、伴侣、或家长而言，最难的就是没有自我觉察，没有意识到问题是可以解决的，而继续白白受苦。勇于走进咨询室，就是迈向改变的第一步。而对咨询师来说，修通自己的情绪是最重要的第一步。如果自己还没有修通，学再多的知识和技巧，都没有“内力”，只会沦为“花拳绣腿”。

据科普中国

### 孩子牙齿越来越“龅”？ 当心这些“小习惯”

“我家孩子才三四岁，怎么门牙越来越往外凸？”近日，南方医科大学口腔医院海珠广场院区举办了成立十周年公益义诊活动，专家现场为市民支招口腔健康。“我们在门诊发现，有些小朋友年纪很小，牙齿就开始往外凸，一问之下很多都有吃手、啃指甲的习惯。引起这些不良习惯的因素很多，家长还是要做好引导。”南方医科大学口腔医院海珠广场院区主任陈柯提醒。

陈柯解释说，儿童的口腔不良习惯是导致颌面部发育异常的“隐形杀手”。“比如小朋友吃手、长期高频使用安慰奶嘴，如果只是偶尔用一下问题不大，但如果频率非常高、力量很大，每天都不离开，就可能造成牙齿发育和颌面发育的异常。”

她特别提到一种“非营养性吮吸”——吃手、啃指甲、长期含安慰

奶嘴等，这些习惯看似无害，实则可能让孩子的牙齿变龅，颜值受损。

除了不良习惯，饮食“太精细”也是问题。不少家长担心孩子咬不动，把食物煮得特别糜烂，殊不知这反而不利于牙齿发育。“稍稍硬一点的食物，对孩子的肌肉训练、牙齿训练非常好。”陈柯建议，可以给孩子适当啃咬苹果、玉米等稍硬的食物，但要提醒的是，甘蔗等高糖分食物吃完后务必及时刷牙漱口，避免糖分滞留。

针对家长关心的“早期矫治”问题，陈柯表示，并非所有牙齿问题都要等到换完牙再处理。“比如孩子的‘地包天’（反颌），4岁左右能配合治疗时就要尽早干预。有一些牙齿轻微拥挤，可能不需要那么早干预，但具体时机要根据病因和类型来判断。”

据《广州日报》

健康贴士

### 脸上又红又痒 专家支招三步“降敏”

春季百花盛开，空气中的花粉、尘螨以及扬尘也随之增多，我们的皮肤也迎来了“高敏感期”。广州市红十字会医院皮肤科主任医师石建萍表示，如果出现了面部皮肤过敏，瘙痒难忍，可以记住这套清晰实用的家庭“降敏”三步法。

#### 第一步：排查诱因，当自己的“侦探”

“出现过敏症状时，首先要回忆一下近期的生活细节，想想过敏可能跟什么原因有关。”石建萍表示，春季常见的过敏原包括：

尘螨：“到了春天换季的时候，很多衣服从柜子里拿出来了，这时候尘螨就会出现。”她提醒，换季衣物和床上用品最好及时清洗并在阳光下暴晒。

环境与食物：反省是否接触了新环境（如新装修、打扫卫生）、新护肤品、新食物或药物。

花粉：春季户外花粉增多，也是重要诱因。

#### 第二步：简单处理，物理降温“急救”

如果症状较轻，可以先在家进行物理干预。“出现红肿的时候，可以用纯净水放冰箱里十分钟，用来冷敷。”石建萍介绍，冷敷可以帮助血管收缩，减少炎症介质的释放，从而降低过敏反应。

在冷敷之后，可以涂抹上平时使用的保湿面霜，帮助皮肤建立屏障，与外界刺激物隔离。

#### 第三步：辅助用药，调整生活状态

在处理诱因和冷敷的同时，可以配合一些非处方药物和生活习惯的调整。

“我们可以吃点复合维生素B，它可以稳定我们的血管神经状态；再加上维生素C，也可以减轻过敏。”石建萍提到，这些常备的保健品在此时能起到辅助治疗作用。

同时，她强调，在这个阶段应减少甜食摄入，避免熬夜，减少焦虑，因为这些因素会导致免疫状态更加不平稳。同时也要注意减少可能引发过敏的动物蛋白摄入，避免不断推高机体的过敏活性。

据《广州日报》