



## 學會“情緒分離”，心態好

很多自稱“比較敏感”“共情力強”的人，常常會遇到類似的煩惱：從小到大都特別善于察覺別人情緒的變化，不管是家人、朋友還是領導，祇要他們有一點反常，就能捕捉到，而且還常常會受到他們情緒的影響，尤其是負面情緒，也跟着焦慮、恐懼或者糾結不安。敏感的人容易受影響，很大程度上是因為不懂得“情緒分離”，即沒能把自己的情緒與別人的情緒剝離開來。

關於情緒分離有個典型案例：有位專欄作家和他的朋友在報攤上買報紙，朋友禮貌地對報販說了聲“謝謝”，但報販態度冷漠。作家隨後問他朋友：那傢伙態度很差，是不是？朋友說：他每天晚上都這樣。作家又問：那你為什麼還對他那麼客氣呢？朋友說：為什麼我要讓他的態度決定我的行為呢？其實，這個報販一到晚上就心情不好，對誰都是一副冷漠的態度，並不針對人。而



作家朋友也看明白了這一點，知道那是報販自己的情緒問題，所以就按照自己一貫的行為方式禮貌待人。作家的這位朋友就做到了把自己的情緒與他人的情緒進行分離，不輕易受他人的言行影響。但生活中很多人，確實會把別人的煩惱、焦慮引到自己身上，成了負能量的收集器。

我們需要去理解、共情他人，但也要分清邊界、把握好度，不屬於自己的壞情緒不要輕易攬上身，可以試試一些情緒分離的辦法。

刺激—情緒分離法。完全屏蔽他人的影響是不可能的，因為我們需要時刻與外界保持信息交換。但我們可以拉開“外界刺激”和“情緒反應”之間的距離，給自己一點思考的空間。即在“事件”和“反應”中間，插入一個“認知”環節。舉個例子，有些家長批評孩子，說“就是因為你鬧別扭，我才生氣”。而事實上，孩子鬧別扭并不直接導致你生氣，是你覺得“鬧別扭”是“麻煩的”“沒法教了”才生氣。如果加入“認知”的環節，你去思考“如何能讓孩子聽話”或者“偶爾鬧一下也沒那麼糟”，情緒上就會緩和很多。所以，當別人因情緒不好而“掃射”的時候，你要思考，是不是能換一種態度面對，控制自己的想法，選擇自己的回應方式。

影響圈聚焦法。“影響圈”的概念由美國管理學家史蒂芬柯維提出，他認為在我們關注的事情中，祇有一小部分是能被我們掌控的，就叫“影響圈”，還有些部分是超出我們控制範圍。要減少情緒受到負面影響，我們最好多關注“影響圈”，改變自己能改變的，不能改變的就隨他去吧。比如你在安慰難過的朋友時，要知道自己祇能做到傾聽、陪伴、支持，不要求自己能瞬間改變朋友的狀態。他人的情緒、思想，你是控制不了的，不要認為事事都與你有關，善待他人的同時，也善待自己。

## 揭秘最佳午休時長

中午不睡，下午崩潰。然而睡得越久就越健康嗎？據法國《進步報》報道，英國赫特福德郡大學實驗研究表明，午睡最好不要超過半小時。

報道稱，該實驗以1000多名參與者為研究對象，調查其午睡習慣及幸福感。研究員根據參與者在綫回答的心理學調查問卷得出以下結論：

午睡習慣為半小時以內的參與者中，2/3的人表示午睡後很幸福，而午睡時間很長或完全不睡午覺的參與者中，感到幸福的人數則分別僅占56%和60%。因此，午睡半小時以內的人更易獲得幸福感。

對此，該實驗研究專家懷斯曼(Wiseman)教授表示，適當的午休可以保持精力旺盛，提高工作效率，然而午睡過久可能會引發多重健康危機。目前，許多大型國際企業內部均設有員工午間休息區。

你順利他并不嫉妒、你困難他施以援手……

# 靠譜的朋友有十個特點

人生離不開朋友，但真摯的友誼確實稀缺。令人艷羨的情誼需用忠誠播種，用熱情澆灌，用愛心培育，用寬諒維護，最終換來靠譜的朋友。根據美國“積極的力量”網站的總結，有以下表現的好友值得真心相待。

1.願意陪伴。靠譜的朋友情同手足，在你生活一切順利時，他們會為你感到高興，且沒有嫉妒和沮喪的情緒；而在你的生活一團糟時，他也默默支持你，陪你談心、哭泣。不僅如此，靠譜的朋友還會設身處地為你著想，無論你經歷了好事還是壞事，會從你的角度出發幫你出謀劃策，而不是在一旁恭維或說風涼話。

2.表現謙遜。簡單來說，好朋友的“光芒”是不會讓你感到刺眼的。當他們因為工作出色獲得獎勵時，不會到處展示；他們也不會為了讓自己看起來更優越而貶低你；就算他們確實家境厚實，也從未過多炫耀。自信是種優秀的品質，真朋友不會讓你感到他的自信是自負，言行中沒有傲慢，而是永遠保持謙遜。

3.重視誠實。如果不能開誠布公、真心交流，那麼這段友誼的質量是不高的。任何深刻的關係都建立在信任之上，一旦失去坦誠，兩個人的關係也會隨之破裂。而且坦誠的朋友對生活有諸多積極影響：美國楊百翰大學學者進行的一項研究顯示，那些有誠實朋友的人患抑鬱癥和感到壓力的可能性較小，而且這些朋友更有可能激勵一個人養成良好的生活習慣，這就是我們常說的“近朱者赤，近墨者黑”。

4.遵守諾言。靠譜的人，一言既出，駟馬難追，這樣的朋友不會為了蠅頭小利違背自己的承諾。他們就算再窮，也不會欠債不還；他們就算再難，也不會出爾反爾。與這樣的人交往，能讓人感到踏實，因為你深知，無論他答應了什麼事，都會信守諾言。

5.尊重邊界。雖然好朋友間可以無話不談，但每個人還是會有自己的“小世界”，比如價值觀、人生觀、做事原則、個人信仰等，不是能夠隨意



被外界改變、評論的。靠譜的朋友一定有“眼力見”，不會輕易觸碰到你的種種底線。比如你能感覺到他在考慮你的感受，給予你足夠的私人空間，尊重你的觀點，不輕易責備你。

6.安分守己。一般來說，靠譜的人喜歡按部就班做事，這樣身邊人也會有安全感。雖然每個人都向往自由，希望掙脫束縛，但那些願意循規蹈矩的人，忠誠度會更高。重要的是，這樣的朋友不容易對長久的友誼感到厭煩，而是會珍惜這段來之不易的情誼。

7.納入生活。有些友誼有限定條件，比如祇是關係很好的同事、同學等。而真正的友誼，會滲透到你生活的方方面面，這樣的朋友也會將你視為他生活中不可或缺的一部分，他在做很多事情的時候會想到你，有新電影上映時約你一起看，不錯過每一年的生日祝福，遇到新鮮事和你分享等。他會讓你感覺到你是被需要和惦念的。

8.為人真實。有些朋友即使相處很久，你仍會覺得他“端着”。靠譜的朋友會讓你看到他真實脆弱的一面。他會向你展示內心深處的渴望和秘密，也相信你會接納并保守秘密。這個人也能讓你變得誠實，放下虛偽，分享和尊重彼此的不同。

9.是無私的。這樣的朋友會真切地關心你的感受和幸福，願意犧牲一點自己的利益來幫助你，在你有急切需求的時候出現在你身邊，伸出援手。而且，他們打心底裏希望你變得更好，希望能攜手進步。

10.分享過往。每個人心中都藏着一些不願提及的過往，但真正的親密朋友間，會勇于袒露心事。在彼此的分享中，從對方的經歷獲得力量，兩人也因此獲得更深刻的情感聯結。

友誼的培養是一個長期的過程，一開始對友誼的要求不必過高，對於自己和朋友的成長，都要給予耐心。覓尋好友，自己也要盡量做到以上幾方面，才能真心換真心，靠譜換靠譜。



不走極端 不搞對立 措辭靈活 見好就收

## 中庸，國人幸福之道

中庸之道，主要來自孔子“過猶不及”的儒家思想，與道家陰陽哲學也具有緊密的聯繫。如今，經過歷代的發展和演化，中庸思想已被認為是最具中國傳統特色的一種思維方式。現代研究更是證明，中庸思維與一個人的心理健康程度及幸福感密切相關。

最早對中庸進行心理學研究的楊中芳教授認為，中庸思維的特點是重視整體聯繫、具有動態性，能夠“兼容矛盾”，遵循不對立的原則。中國人民大學心理學系副教授章慶旺說，中庸強調的“融合性”具有中國特色，盡管西方辯證思維也有“現實是不斷變化的”“任何事都有兩面性”“萬事萬物相互聯系”的觀點，但辯證思維希望通過鬥爭消滅矛盾，達到統一；而中庸是以陰陽協調與整合的方式，達到雙方相輔相成。

受到傳統文化的影響，國人骨子裏就有中庸的“種子”。比如，與無限追求個人主義的西方相比，國人能更好地融合自我和集體。像疫情期間，對於衝在一線的抗疫英雄們，社會輿論上既褒獎了這種“成就大我”的奉獻精神，也支持在“成就大我”的過程中，關注個人權利，增加人文關懷。往小了說，在平時溝通中，西方人可能會為了自己的觀點據理力爭，吵得面紅耳赤，而中國人在平衡各種觀點和說辭時很靈活，不會把話說死，但又能守住自己的立場。再比如，互相切磋時，我們講究“點到為止”，有利好的時候我們說“見好就收”，不像西方格鬥式的盡盡殺絕。章慶旺認為，中西方不同的思維方式本質上并無好壞差別，祇是在當下複雜的社會環境下，中庸思想更易適應劇烈的社會文化變遷。

這種不對立、講究和諧的思維深刻反映在國人的為人處世中，且對幸福感有巨大影響。章慶旺及其學生韓悅對中庸思維與心理健康關係的研究發現，中庸思維水平越高的人，幸福感越強，焦慮抑鬱越少。主要是以下3點發揮作用：

適度調整情緒。楊中芳認為，中庸思維要求人們對誘發情緒的事件進行全面評估，將情緒控制在未發狀態，避免走極端；事緩則和後，中庸思維又要求人們在維護整體和諧的前提下，將情緒適度地表達出來，做到不暴怒也不壓抑。

辯證認識幸福。西方人對幸福的理解是：一種積極情緒很多、消極情緒很少的狀態，似乎是



“非此即彼”的。而一項針對中國臺灣大學生的研究發現，國人的中庸之道，使得人們對幸福感的認識包含幸與不幸的辯證關係，認為幸福是相對於不幸而存在的，沒有不幸，一個人也體會不到幸福；而且，幸與不幸是相互包含、可以彼此轉化的，所謂“禍兮福之所倚，福兮禍之所伏”。這讓人面對不幸時不至於悲痛欲絕，處于幸福中也不會得意忘形。

靈活的自我邊界。北京師範大學心理學部王軼楠等人基於中庸智慧提出了“適恰自尊”的概念，表現為：不過分追求“小我”獲得獨特性，也不過分妥協、成就“大我”獲得歸屬感，而是達成兩者價值的統一。比如在組織生活中，會維護集體利益的同時，盡量表達自己的需求，不把場面搞得太難堪但也不會一味委屈自己。研究發現，這種處于自我提升和自我犧牲之間的“中庸式”自尊，能讓人靈活地調整人際邊界，在保持真我的同時，維護人際和諧，更易在環境中受益。

中庸不是和稀泥，而是在一事兩面中，找到平衡點，這是一個需要不斷反思和修正的過程。具體到實踐中，首先是盡可能“去私化”，不要把自我放得太大，覺得自己很重要，自私會讓人忽視大局。其次是多反省，跳出自我視角去看人論事，少走極端。最後是客觀認識自己，不要妄自菲薄也不要妄自尊大，在優缺點中找到平衡，真誠接納，然後推己及人、及事，在各個層面做到兼容、和諧。