外企工作压力大　情绪“怒火”带进家

专家：要学会面对、接纳、消融不佳情绪



生活中，经常能听到人们抱怨“心情不好”“情绪不佳”……甚至有不少人自己情绪不佳还“殃及”家人，引发家庭大战。对此，专家表示，情绪不佳时，个人要学会面对、接纳、消融它，“不要忙着顾影自怜，而是要分析引发情绪不佳的原因，去解决问题，不能逃避，要学会控制、管理自己的情绪。”

口 陈红 倪惠惠 记者 马冰璐

一人坏情绪引发“家庭大战”

家住合肥市龙河路社区的胡先生今年35岁，在一家外企担任部门主管，最近1年多，由于工作压力大，他不仅寝食不安，还情绪不佳，“妻子抱怨我，总是不经意地唉声叹气；儿子也‘投诉’我是‘暴脾气’的爸爸；父母责怪我不该把工作压力带回家……”

面对家人们的“吐槽”，胡先生感到十分委屈，“我也知道，下班后打开家门，就要把压力和不快丢在门外，不要带回家中，可我就是控制不住自己的情绪，稍不注意，便把‘压力’和‘怒火’释放在家里，‘殃及’家人，真令人烦恼。”

和胡先生有着同样困扰的还有家住合肥市王卫社区的董女士，“进入更年期后，我经常被坏情绪困扰，经常与家人发生争吵，引发‘家庭大战’，真烦人。”最近，在社区党委、妇联举办的“情绪管理课堂”上，她学习了一些管理情绪的小方法，“希望能有帮助。”

情绪不佳时要学会面对、接纳、消融它

国家二级心理咨询师金曼表示，常言道，人生不如意之事十之八九，可见并不是每一天都能快快乐乐、无忧无虑的。其实，心情不好、情绪不佳并不可怕，谁都有不顺心的时候，工作上没进展，情感里的小摩擦……正是有了它们的存在，才成就了充满酸甜苦辣的人生。“每个人都有被不良情绪困扰的时候，但一定不能让情绪不佳‘殃及’家人，引发家庭纠纷，长此以往，还影响夫妻感情、亲子关系。”

金曼认为，情绪不佳时，首先要学会正确地面对它，并接纳它，然后学会慢慢地消融它。“当你觉得不开心时，不要忙着顾影自怜，而是要分析引发情绪不佳的原因，去解决问题，不能逃避，要学会控制、管理自己的情绪。先问问自己为什么事情会发展成这样？这就是自我了解的过程，学会看到情绪背后自己真实的意图，这可以帮助我们快速地调理好情绪。”

“不可否认，有时候情绪来得莫名其妙，也找不到原因，这种情况你可能需要大吃一顿或睡一觉，让自己平静下来，度过这段时光，自然而然的情绪会回归平常。”金曼建议，心情不好、情绪不佳的时候，一定要找一个方式自我缓解、自我调理，不然很容易出问题，可以通过书写、散步，或者做自己喜欢的事把情绪发泄出来。“如此一来，既不影响他人，也不妨碍自己情绪的疏解。”

此外，还可以尝试着转移情绪，比如，可以去旅游踏青、逛街购物等。无论什么方法，只要能让自己忙碌起来，能把不良情绪转移走，便是好方法。

不妨试试这些排解方法

心情不好、情绪不佳时，有哪些排解方法呢？一起来听听金曼的建议。

1、去做一次运动：当情绪低落的时候，感觉自己不知如何是好的时候，有一个很好的选择就是运动，可以去打一场篮球，可以去健身房运动30分钟，也可以找个环境好的地方跑步。运动可以使人心情愉悦，提高兴奋感，从而改善低落的情绪。如果能长期保持运动的话，对身心健康都很有帮助。

2、保持微笑，找个人聊天：情绪不好时要积极乐观地去面对，保持微笑，找个好朋友聊聊天，可以聊聊自己的烦恼，有些事情一旦说出来，可能就会觉得没什么大不了的。不可否认，沟通、交流也是情绪宣泄的一种好方法。

3、和朋友一起去唱歌：唱歌是调节情绪非常好的一种方式，烦恼郁闷时唱歌，能很快地转变心情，排解不良情绪。

4、换个角度积极地看待事物：每件事都有两面性，心情不好时不妨换个角度思考问题；此外，凡事要多往好的方面想，不能什么事都往最坏处想。

新书推荐



《我的世界·红石学校系列》

定价：156元

出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：《我的世界·红石学校系列》是一套像素漫画风格的故事书。故事的主人公素素是一个住在普通农场里的女孩，她觉得自己平凡无奇，什么忙也帮不上，唯一喜欢的事情就是与动物朋友作伴。然而平静的生活因为收到一封意外的录取信被打破，素素告别父母和家人，去往了赫赫有名的红石初中。号称一百年来没有怪物入侵的红石学校在素素到来后发生了一系列险情，同时她也招致了非议和敌对，幸好在认识的两位好友的帮助下，素素逐渐融入学校的生活，并承担起守护校园、保卫怪物的重任……

缘来有你

●F.9369女，合肥市市直机关工作单位，34岁，1.65米，未婚，本科，秀外慧中，气质优雅，显年轻，善解人意，经济住房条件好。诚觅一位35~45岁左右，1.75米左右，品貌好、富内涵、工作稳定、本科及以上学历、有爱心的未婚或离异身边无孩的有缘先生牵手一生。

●M.6620男，合肥部属科研单位工程师，48岁，1.74米，离单，博士，风度好，真诚儒雅，经济优越，一女已上大学。诚觅一位45岁左右，1.60米以上，温柔端庄，形象气质佳的单身女士爱相约。

●M.7180男，合肥省直单位公务员，30岁，1.80米，未婚，硕士，英健沉稳进取，综合素质高，独子，经济住房优越。诚觅一位28岁左右，本科以上，职业稳定，知性端庄，秀外慧中的未婚小姐牵手。

●F.6158女，合肥教育单位工作，25岁，1.74米，未婚，本科，温柔秀丽、苗条气质佳，独女，车房俱全，家境优越。诚觅一位30岁左右，1.80米左右，本科，人品好有上进心的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：我做事总犹豫不决，做决定时更是纠结难定，我该怎么办？

心理专家：遇事应冷静分析，如果有两个选择，仔细分析各自的优劣，经过权衡比较，再做出正确选择；调整自己的心态，积极应对，参与竞争，敢于冒险；做事、做决定时，可在心里暗示自己一定要果断坚决，不要瞻前顾后。　口 记者 马冰璐