

如果对伴侣只有一个标准 它一定是... 组图

【阿波罗新闻网 2016-10-29 讯】

如果对伴侣只有一个标准，它一定是：情绪成熟。

可能你不会用“情绪成熟”这个词来描述对另一半的想象，但当我们对关系不满时，我们会说：为什么总是我让着他？要好好说话就这么难？我更想找个开朗、相处舒服的人，其实就是在说，我想找一个情绪成熟的人。

罗宾·贝曼医生在《如何发现一个情绪成熟的人》一书里描述了成熟的关系，总结一下，你就知道为什么和情绪成熟的人待在一起那么舒服了。



01

情绪成熟的人会管理自己的情绪

不会调节情绪的人，情绪会走向两个极端，要么非常开心，充满激情，要么在小事情上情绪崩溃，嚎啕大哭。小孩子在公众场合尖叫不足为奇，但如果我们看到一个中年男性对一个插队的陌生人骂骂咧咧，我们会推测他小时候一定发生了什么。

情绪成熟的人在表达时，会谨慎地使用语言，每个人都会有对另一半感到失望的时候，但千万别说：“你怎么这么蠢？”不同的语言和口气会有不同的效果，有的让双方剑拔弩张，有的则体现了愿意改变的意愿。

02

情绪成熟的人会为他人着想

妥协是情绪成熟的重要一课，情绪成熟的人知道，想达到某个目的可以有很多种方法，做错一步不意味着就会失败。对方的做法可能和我们的不一样，但是也能收到很好的效果。认识到有很多方法可以达成目标，是取得互相尊重的重要一步。在关系中，保持个性的相对独立十分重要。

03

情绪成熟的人会照顾自己

积极锻炼，健康饮食，保证充足睡眠，他们也会认识到自己情感上的需要。有人时刻关心自己是很好，但是很多时候，我们还是得靠自己。

同样地，在一段关系中，我们需要停下来，关注自己的需求。有的人觉得自己是天生的奉献者，或者认为关注自己就是自私的表现，我们最好避免这种想法。如果在一段关系中，对方总是要求你无条件牺牲，那么这段关系是有问题的。

对自己负责是一个非常重要的品质。人人都会犯错，但情绪成熟的人把事情搞砸以后，不会找借口，怪别人，怨声载道，他们会自己承担责任。

(其实你也做不到对不对？想找个情绪成熟的伴侣，自己也得加把劲)

真正的成熟，是学会共存而不是消灭情绪

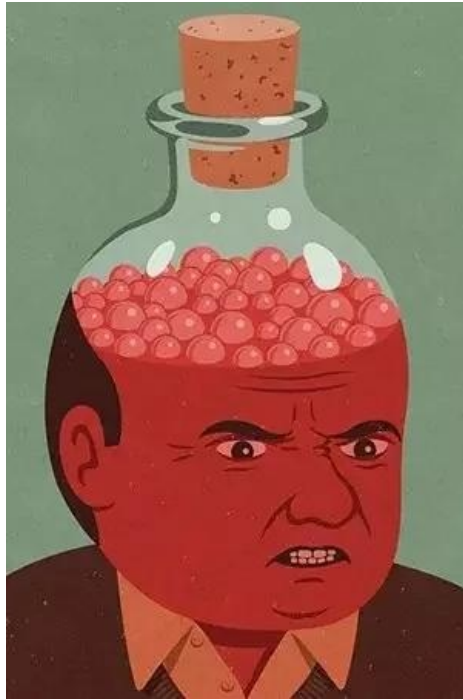
我们通常说的某人“受了刺激”，然后发奋图强，或垂头丧气，其实就是内在心理过渡导致行为改变的外在显现。比如，一个人在新环境里形单影只，或发现已不如人，或感到自惭形秽，或小声的不服气，他内心体验到了尴尬/焦灼/心虚/嫉恨/痛苦/泄气等等，但这种感受都是次级情绪，其本质的初级情绪，是一个人对对自己状态的不满。

但并非每个人都能正视这样的初级情绪，更非每个人都能在正视之后，在行动上承担起自己的责任。改变始于我们对孤独的接纳：即本质上我们只能为自己负责，也只有自己能为自己负责。

因为这个情绪反应与认知差异，“努力”便有了两种截然不同的感受和效果：

第一种是，一个人诚实面对自己，承认内心的痛苦情绪，并能合理健康的认知这些情绪，ta往往因此可以做到正视自己，温和接纳现状，并在此之上勇敢的去追求那个梦想中更优秀的自己。这个时候，他努力的原因是追求积极体验（pursue positivity），是主观能动性的释放，是好奇心/好胜心的驱使，这样的努力，让一个人越努力，越自信。

第二种是，当一个人停留在次级情绪的感受阶段时，ta无法深入探索自己的无力和渴望，无法直面真实的自己，更难真心接纳这样的自己，ta在不同程度的躲藏和压抑。这个时候，他努力的原因是摆脱消极体验（avoid negativity），是在恐惧之下做出的反抗，是为了应战，而非成长。



可见面对和接纳自己的真实感受有多重要，无法做到这点的时候，努力的价值也会大大缩水。但是哪些挑战需要争取，哪些挑战又该被放弃呢？

第一种情况是，一个人可以突破次级情绪，到达对初级情绪的认知与接纳，于是他在躲开某些挑战之后，获得更多平和与宽容；ta不会妒忌别人的大起，也不愿奚落别人的大落，能做到这一点，是因为ta经历过专心努力依然无法抵达的失落，明白一个人的境遇有太多内外的共同作用，只能尽力，不可强求。

第二种情况，往往是那些无法突破次级情绪，没有足够安全感去认知和接纳初级情绪，导致他在放弃任何挑战的时候，都无法做到温和坦然，心中拥有更多对自己/别人的不满。这种状态下的舍弃挑战，难免会让ta充满戾气的面对生活，并常常体验到激烈的消极情绪感受。（引用自壹心理文章《真正的成熟，是学会与自己的焦虑共存》，作者：任欣妮，有所修改）

没有人比你更会照顾你的情绪

人活着，情绪是不可避免的。有时候积极，有时候消极。每个情绪都有它的积极意义，并可以被我们所用。但却不是每个人都能发现它的积极意义，更难以用起它来。

一个来自咨询师的真实故事：一个女孩，她喜欢的一个男生约她出来吃饭，竟然带了自己的女朋友，并且事先都没有通知。然后这个女同学就各种委屈啊，难受啊，生气啊……为了呈现自己其实无所谓的大度，她还是选择了隐忍，默默吃完了这顿饭。

这是我们常用的两个应对情绪的机制：压抑，伴随着否认；发泄，伴随着报复。

作为一个接受过儒家文化、彬彬有礼、和谐文明教育的人，发泄情绪是不怎么被允许的。不允许自己哭，不允许自己闹，甚至不允许自己有情绪。中国人在安慰自己不该有情绪的时候很有一套：爱你的人不会让你受委屈，让你受委屈的人根本就不值得你那样。

这两个过程中必然伴随着另外一个隐性的过程：我希望你来为我的情绪负责。因为是你没做好导致了我的情绪，我希望你能回到过去解决这件事以让现在的我没有情绪。其次我会期待你来做点什么改变照顾下我现在的的情绪。

但是，作为一个成年人，我们在对每一件事情上都能看到至少3个以上的选择才对。习惯会把我们推向单一的路，但是觉察可以让我们解放自由。

有情绪之后，第一步永远是觉察，看见我的情绪。第二步则是决定，决定我要如何去照顾我的情绪。没人比你更懂得如何照顾你自己的情绪，因为这两个步骤，没有人比你做起来更简单。

对于情绪，我们有很多种照顾它的方式：

延迟性发泄。我承认的确有些情境不适合发泄情绪，比如被领导或客户骂，我们可以暂时压抑一小段时间，然后伺机发泄。就像你受了伤，送往医院需要点时间，但这个过程里你先照顾下自己，别再折磨和忽视自己吧。你可以去跑步、健身、大吼、找人倾诉等方式来清理。

升华与竞争。升华就是让情绪成为积极的一个动力。我们有的任何情绪，包括伤心、委屈、绝望、无助等，本质上来说都是一种攻击。当情绪不能指向外界，就会反指向自己，攻击自己。既然是攻击，就应该让它到有价值的地方去，升华的方式就是把它规范到社会允许的范围内，比如说竞争、发奋。

处理旧有的伤。我们所产生的每个情绪，都不是单纯的当下事件导致的情绪，都伴随着未处理的怨恨和委屈。每当有类似的情境出现，我们会格外敏感，容易体验到被抛弃、被忽视、被否定等感觉而产生情绪。这就像我们的身体，用力一按是会痛的，但是过度的痛了，肯定是有个结在那里。因此每次的情绪也都在提醒你：对不起，你有旧伤没处理。

每个情绪都有话要说的。你在怎么限制自己，潜意识在怎么反抗，情绪都在一一提醒你。比如那个女孩的限制就是“照顾情绪就是发泄情绪”，而她是不允许自己那么做的。事实上，每次对情绪的探索和修通，都是一次次的打破自己的限制的过程，这就是成熟的人格的基本特征——自由。（引用自壹心理文章《没人能比你更懂得如何照顾你的情绪》，作者：丛非从，有所修改）

最后，我们容易对另一半有一种错觉：好像找到了成熟的人，我们自己就能脱离幼稚的状态。但事实是，愿意主动成长的人，才越有可能遇到成熟的人。上面已经描述了情绪成熟的人是什么样的，以及如何照顾自己的情绪，把它当做一个标准，也作为自我成长的目标吧。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：壹心理

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1029/826537.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]