

重庆心理咨询|重庆心理医生：不良情绪

产品名称	重庆心理咨询 重庆心理医生：不良情绪
公司名称	重庆寸草心心理咨询有限公司
价格	600.00/次
规格参数	
公司地址	重庆泽科弹子石中心1幢12-5（环线弹子石站3号出口旁）
联系电话	023-81695055 18203040640

产品详情

重庆心理咨询|重庆心理医生：不良情绪

在生活中，往往会遇到很多不顺心的事情，重庆心理医生寸草心理提示在遭遇不顺心的事情之后，怎么去认识，看待以及怎么去面对和处理事情本身，会直接影响我们的情绪。而不良的情绪会影响到我们的生活和工作，让人感受到痛苦。焦虑和抑郁便是不良情绪的代表。当我们遇到不顺心的事情时，对自己的能力和行为不信任，便会产生焦虑，脑子里会像有个小人在一直说着一些丧气的话一样，“你做不好这个事情”，“你这个动作太不妥了”、“你是一个不受欢迎的人，别人都不喜欢你”、“你是一个一无是处的人”等等。这个小人是那么的讨厌，但更让人讨厌的是，我们好像认同了他对我们的评价，进而更加的糟糕，感到紧张焦虑，无助而致抑郁，做事情提不起精神。重庆寸草心心理咨询有限公司强调在这个时候，我们往往采取各种方式去躲避和避免焦虑或抑郁感受的存在，拒绝参加工作和朋友的聚会，逃避每一个需要表现自我的机会等等，然而，逃避的结果是自己对自己进一步的否认，进一步的抱怨甚至怨恨。就像一个掉进了洞里的人，他的手上只有一把铲子，他不停的锹土，不停的锹，做了很多的努力，然而，努力的结果却是让自己陷入了一个更大的洞里。这是一个很形象的比喻吧！当我们陷入消极情绪和对自我的否定之后，各种的回避都是在给自己挖一个更大的洞而已。那么，我们可以怎么办呢？也许，首先，我们需要把铲子扔掉。

在和焦虑和抑郁等不良情绪抗争的时候，其实，就像我们在和一个超级大的怪物在拔河，中间是万丈深渊，当你抵御不过怪物，一步步接近那个万丈深渊的时候，你的紧张感会愈加的强烈。天若有情天亦老，心有寸草心忧少！观音桥|沙坪坝|南坪|解放碑|杨家坪|空港|大学城