

重庆沙坪坝九龙坡心理咨询：婚姻包容

产品名称	重庆沙坪坝九龙坡心理咨询：婚姻包容
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

重庆沙坪坝九龙坡心理咨询：婚姻包容重庆寸草心心理医生提示拥有高情商的人，无论任何时刻都能用一颗包容的心去处理生活中的矛盾。即使遭遇婚姻的变故，家庭的重组，他们也具备拥有幸福的能力。因为他们懂得如何化解自己的情绪，一切向前看。

（1）保持对新生活的兴趣心理学里把人的脾气分为七层，而低的一层我们称之为死，这个“死”可以理解为哀莫大于心死。心死的人是看不见生活的美好的，也是看不见别人为他所做的一切的，只会心中怨恨那个让他死心的人。离婚后，他们不会享受其中，而是对所有事情都丧失了兴趣。比如父母做好的饭菜端到嘴边，他却觉得一点胃口都没有；孩子想让他辅导一下功课，他竟提不起兴趣；跟朋友唱歌、逛街、撸串，他也会觉得百般无趣。当一个人不懂得享受生活中的每一个过程的时候，他的情绪往往是糟糕的。因为生活里的任何事情都会跟他作对，成为他的负担。（2）学会控制自己的恐惧这种恐惧不是说你怕蛇怕鬼怕天黑，而是指害怕自己不配拥有幸福，或者即使拥有了也不会太长久。学员小洁失婚了，她很担心别人对她的看法，对未来的感情生活也是忧心忡忡。当有热心人给她牵桥搭线介绍对象时，她内心也是相当抵触的。因为她在潜意识里认为自己不配拥有幸福。所以她经常会去确认，会试探。而这种不确定性，内心的恐惧，也常常会让她变得易怒，爱发脾气。久而久之，坏脾气又会令对方结束恋情，从而让小洁验证了自己真的不会幸福。是恐惧的情绪使她陷入了一个怪圈。（3）学会调节自己的怨气恐惧的上一层是angry，就是生气。生气是一个很重要的临界点，很多女孩说，“既然要学会调节情绪，那我不允许自己生气。”这种想法是不对的。因为你对自己情绪的压制，不允许自己生气，其实并不是真正做到了不让自己生气，而是暂时把不满、愤怒藏在了潜意识里面。随着积怨一点点加深，爆发出来的，一定是极大的怨气。寸草心心理咨询中心提醒这种情绪的压制，产生的伤害往往会更大。所以我们要允许自己生气，但要学会缓解。生气的时候，要记的一句话——愤怒源于自己的无能！让心绪慢慢平静下来，弄清楚自己生气的原因是什么，更深层次的挖掘自己到底在害怕什么。当你想明白之后，就会冷静许多。所以要允许自己生气，但生气的时候要学会耐心安抚自己，控制情绪。其实离了婚，对任何一方来说都是伤痛。如果这时候再起言语或是肢体冲突的话，只能是“恶语伤人六月寒”的效果。我的建议是，用高情商的“软”去替代低情商的“硬碰硬”。你要学会以柔克刚，对方激怒你，你就越要学会扮委屈装可怜，而不是真的跟对方吵起来。有些很伤人的话可能是你一时的气话，但是在生气过后，那些伤人的话是不会被忘记的，对两个人的感情也是一种“二次伤害”。所以，重庆寸草心心理咨询有限公司强调你要管理好自己的情绪，特别是管住自己的嘴。愿经历挫折的你，以后的路能走的平坦，更愿所有人都能配得上自己想要的幸福。