

重庆情感婚姻心理咨询：走出伤痛

产品名称	重庆情感婚姻心理咨询：走出伤痛
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

[重庆情感婚姻心理咨询：走出伤痛](#)

重庆心理机构口碑品牌寸草心

重庆心理医生品牌寸草心提示感情破裂后明知一切都不可能挽回，但总做着“如果当初我没有这样做，事情就不会这样的幻想”。对于很多人来说，这种内心波动时常存在，却毫无用处。

核心在于安全感

其实，总是这样想的人总想通过这种方式来获得短暂的安全感。

如何走出去

首先、克服情绪化

在把坏情绪打入冷宫前，先努力“了解”它吧！所谓想开了，并不是让你与它握手言和，而是了解它的发生始末与你得到了什么。而不是一时情绪化的把它扔了。

克服消极的情绪化，是步，也是重要的一步。

如果所谓事件真的很难接受，不妨放到一旁，冷静冷静。但所谓冷静，并不是想让你把它扔掉，强迫自己忘掉。

第二步、做一点积极的事

当无数消极的事件一起到来的时候，足以把人拉倒幻想中出不来。

既然如此，寸草心心理咨询提醒不妨我们主动做一些积极的事情吧。

用开心的、向上的好情绪代替之前事件中的消极成分，让自己变得自信、积极也是从爱幻想、爱纠结中脱离出去的好手段。

第三步、正视阴影，努力改变印象

一件消极的事情，给人的影响总是持续的。

这点，无可否认。但总不能一直因为它而消极下去吧。

想要真正的克服它，就需要自己再经历过一件相似事件，并且还得要求做得很好。因此，在我们试图改变之前，一定要做好准备。避免因为又一次失败而彻底丧失了对抗消极事件的信心。因为，当你踩过第二次雷的时候，是很难有再走一次的勇气了。

人生漫长，每个人都有一部分自己不能接受的过去。但这并不是我们停滞不前的理由，毕竟其他人一直都在往前走。很多人总把“忘得干净，才有将来”放在嘴边，但笔者觉得有些事忘是很难得，那就努力让它对你的影响小一点。重庆寸草心心理咨询有限公司强调既然过去的遗憾已经有了，就不要把现在也变成将来的遗憾吧。

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

咨询师培训|重庆心理医生|个人心理顾问|重庆青少年心理咨询|情感婚姻咨询

家庭心理医生|亲子教育咨询|团体心理辅导（EAP）|焦虑抑郁强迫咨询|心理测试