

# 河南心理咨询:接纳焦虑，才能释放焦虑

产品名称	河南心理咨询:接纳焦虑，才能释放焦虑
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

## 产品详情

河南领先心理咨询专家认为：情绪没有好坏之分，正如大自然法则一样，我们接受情绪带给我们的束缚，如同接受大自然给我们的束缚，然后享受它，并选择最好的路径。

世界上的各个地方，人们大都不能接受悲伤、痛苦、难过等负面情绪。当我们压抑的时候，那些负面的情绪不会消失，恰恰相反，它们反而会更加强烈。

接纳情绪，并选择最好的路径。什么叫做无条件地接受情绪？那就是倾听！有的时候，只要听就够了！首先要允许自己和对方是一个人，这是幸福生活的一个基石，也是快乐父母的基石。这里给大家看一个基本的技巧：

### 1. 允许自己哭或笑

以色列70年代的总理说：“不能够全心全意哭的人，也不能够全心全意地笑。”在这个社会，我们作为服务提供者，有时候要抑制自己的情绪。允许自己成为一个人，想哭就哭，想笑就笑，接受自己的情绪。

## 2. 向他人倾诉情绪

研究表明，当我们听到了脑子里的声音，这也许会让事情更糟，但是说出来之后，说不定就会找到一个答案，我们要不停地去表达情绪。

## 3. 写日志

敞开心扉或者把事情记录下来也是一种释放情绪的好方法。写一写过去发生在自己身上最困难的经历、感受、想法、观点，不管是否向别人提过，都可以写下来，不用担心语法，想写什么就写什么。

文章来源：网络

免责声明：我们尊重原创，也注重分享。部分作品来自网络，无法核实真实出处，如涉及侵权请及时联系，我们将第一时间处理。谢谢！