

你好，这里是湛庐阅读精读班，我是Tara Prem陶思璇，今天我们继续精读湛庐文化策划出版的《积极情绪的力量》，我们今天阅读的范围是本书的第9章：“减少消极情绪”。

这一章也是我比较偏爱的一章，因为它非常详尽地讨论了怎样转化消极情绪，而非让你删除消极情绪。转化消极情绪，是更合理、更科学、更有效的一种态度，也是我这些年一直在大力普及推广的基础工作。

这一章的核心观点有2个：**第一、提升积极率的一个有效方法是减少不适当或是无端的消极情绪**，对此，作者提供了5个主要方法。**第二、如果你不能避免产生消极情绪的情境，你可以通过作者分享的3个方法阻止它蔓延**。下面，我会着重帮助你梳理这些方法。

这里有几个关键点需要你特别注意：

首先、需要减少的消极情绪是那些不适当或是无端的消极情绪，并非所有的消极情绪；
其次、适当的消极情绪是有用的，具有纠正性和激励性，例如对于失去的悼念、做错事的愧疚等。因此，要对消极情绪做一个分类判断。

和前面的8章不同，这一章的内容主要是在教给你一些具体可操作的方法，减少不合适或是无端的消极情绪，因此，我会在梳理这些方法的过程中，随时做出新的补充，可能会需要你更专注一些，才不会错过我的补充内容。

梳理和补充书中的方法

第一个方法：反驳消极思维

是的，你没有听错，是反驳消极思维，而不是反驳消极情绪。在这里我稍微做一点补充，我在第5天的音频里用书里所写的妮娜的例子，详细解释了情绪、观念、身体是怎样相互作用、相互影响，在本书的第156页、第158和159页，作者再一次详细描述了这三个要素的相互影响和作用，建议你认真阅读，加深对于身体、观念、情绪相互影响的认识了解，这会帮助你更好地快速创造积极情绪，对本章所介绍的这些方法也能够更好地运用。

之所以是反驳消极思维，而不是消极情绪，也和这个原理有关。

消极的思维和消极的情绪相辅相成，而情绪和思维相比较，思维是在大脑层面上运作，更容易通过辩驳梳理这样的方式去快速改变。情绪是情感体的工作，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态，较之思维更为隐蔽也更为复杂，需要通过特殊的练习才能够在情绪体上产生作用。当思维发生了改变，情绪会随之发生改变，继而身体感受也会发生改变。这就是这个方法的设计原理。

使用这个方法的关键在于查找事实作为证据，有理有据才有力量，才能促成思维的转变。虚假的想象和没有实质内容支持的概念，并不会给你带来任何帮助。即使在某个片刻让你自以为感觉好了，那个片刻的【感觉良好】也是镜中花、水中月，分分钟都会再次破碎。而再次破碎所带来的新的失望会让之前的消极情绪翻倍增长。

第2个方法：打破思维反刍的桎梏

这里我要略作补充的内容是，你最好能够给自己建立一个可以随时检索的【有益分心行动库】。过度的情绪冲击会抑制大脑皮层的高级心智活动，打破大脑皮层的兴奋和抑制之间的平衡，使人的意识范围变得狭窄，正常的判断力、自制力被削弱，甚至有可能使人精神错乱、神志不清、行为失常。

因此，基于防患于未然的行事原则，强烈建议你在积极情绪状态下去为自己建立一个【有益分心行动库】，把你曾经体验过的可以带给你愉悦感受、让你增强自信心、提高抗压能力、增强你的灵活性的活动，详细列入你的行动库，这些活动需要有剧烈的、柔和的、舒缓的、急速的、复杂的、简单的，同时为每一个活动做好详细的动作要领解释说明和它所带给你的最强烈的情绪体验的标签，以及你认为、你感觉这个活动最适合用来在哪种消极情绪下把你解救出来的备注。在第8讲里，我们曾经说过，最强烈的高峰时刻判断最准确。因此，务必在你感觉真的非常好的时候去做记录，并且做出解释说明，以后当你被消极情绪占领的时候，就可以直接打开你的行动库，按照你所做的索引，快速找到相对应的分心行动，帮助你从思维反刍的牢笼中自我解脱。

第三个方法：变得更有觉知力

近几年被很多人熟知的正念减压疗法，对觉知力有一个简单定义：觉知力意味着以一种特定的方式保持注意——关注目标，在当前的时刻，不带任何评价。

我是在06年开始接受觉知力的相关训练，深切感受到它的魅力。它非常适合我这样的情感人，不需要去死记硬背大量的理论，只需要去体验、去练习，就像种下一粒种子，适度浇水晒太阳，种子自然就会发芽、开花、结果。这个过程妙不可言。

最棒的是，觉知力是一种技能，任何人都可以通过不断重复的练习越来越纯熟于此，并从中获益。当然，身体敏感度会影响你的技能修成时间长度，越敏感越容易，越钝感就需要更长的时间去训练。

第8讲的练习区里我已经分享了一个非常棒也非常美的觉知练习，今天我一样会在在练习区留下新的觉知练习《你是谁？》，欢迎你留言分享你的练习经过、心得体验，相信你会有更多的收获。

第五个方法：调整你对媒体信息的摄入

这里我要特别提醒你的是，音乐具有侵略性，听什么样的歌曲非常重要。如果你对音乐旋律的震动频次、振动波感觉不够敏感，至少你需要查阅歌词，如果歌词里有大量的消极词句，建议你果断摒弃，因为音乐的侵略性决定了它对你一定会产生影响，不管你是否愿意、有意还是无意。

第七个方法：正确应付周围的消极源

这一节包括3个要点，改变情境，改变视角和改变意义。我想在【改变情境】这里做一点补充。作者在谈论延迟那些让你烦躁的任务，列举了2个事例分别是清理账单和打扫卫生，可能确实有一些人不喜欢做这2件事，但事实上，这2件事却和人的潜意识有非常深切的关联，我们在做静心的时候，这2件事都在必做之列，原因非常简单，外在环境是内心世界的投射，当你开始清理外在环境的时候，实际上也是在同时清理、整理自己的内心世界。金钱，更是和人的本性直接关联，通过整理账单，你会清楚了解自己的收入和支出，了解自己的金钱观、金钱态度，这不仅可以帮你更好地管理使用自己的财富，更重要的是，通过财富管理能力的提升，你的物质生活会快速发生改变，而更好的物质生活对心灵能量的提升也是不可替代的美的滋养。同时，财富管理能力的提升也会增强你的自信心，给你带来更多的机遇和希望。

好，我再总结下，我为你梳理了本章的2个核心理念。对于作者介绍的减少消极情绪的7个方法，我针对方法1、方法2、方法3、方法5和方法7做了具体补充，建议你仔细阅读书中的描述，结合我的补充辅导，再进行亲身实践，相信你会有很大收获。

关于这7个方法，我在练习区中设置了问题，大家可以在听完我的领读音频后，在练习区留言，相信你会有更多收获。

另外，我会一如既往分享一个我常用的超赞的练习，今天和上一次一样是觉知练习，需要你反复练习，将你的练习心得写在练习区里与大家交流。

如果听完今天的领读音频，你感觉对你的阅读很有帮助的话，可以分享给更多朋友一起来精读这本书。期待在评论区看到你的分享和反馈，我会及时回复你留言。

这就是我今天要讲的内容，祝大家阅读愉快！湛庐阅读，与最聪明的人共同进化。我是Tara Prem陶思璇，我在湛庐阅读精读班等你！