

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: 煩變順

Subject: 煩變順

發表者: a700617

2021-05-29 13:12:59

現代社會快節奏的生活，似乎導致人各方面壓力都很大，不少人變得非常容易煩躁，甚至很易怒。

想必沒有人會喜歡和一個易煩躁、愛生氣的人相處吧，因為這樣的情緒會帶給周圍人不開心的感覺。

人一煩躁起來就會被消極情緒纏身，無法再冷靜地看待現實，甚至無法從容地享受現實；同時還會缺乏集中力。

佛教經典中有這樣一句話：「情緒就像馬車，而掌握韁繩的是人。不能駕馭情緒、只是順著感情生活的人，不過是把韁繩握在手裡，並不是人生的勝利者。」

生活是多變的，有時候即便我們處理的很好，內心仍然會滋生煩躁情緒，這個時候可以試試下面這些方法：

第一招，暫停煩躁，轉換心情。

煩躁的時候，是不是什麼都做不下去呢？

何必勉強自己，為何不停下來，轉換一下心情呢？

你可以聽聽音樂，看看風景，聊天，看電影，吃吃甜點，或者乾脆放空自己，來改變自己的心情。

如果你有能夠讓自己心情變好的小方法，或者地點，都可以的。方法很多，適宜你的才是最好的。

第二招，停下來，覺察煩躁的緣由。

為什麼會煩躁呢？學習問自己為什麼。只有找到了原因，才有解決的方案。

第三招，「可控」和「不可控」

有的時候，原因有很多種，有的是可控的，自己可以解決，有的是不可控。

可控的，就積的去面對，去解決問題。如果不可控的，需求他人的幫助，並且接受你的情緒。每一種情緒都勇於接受，不要讓自己受到二次干擾。

第四招，以上都無效，就要大規模地消除壓力。

如有以上都沒用，那麼，你壓力應該是非常大了。哭一場，其實也是不錯的選擇。學會給自己減壓。讓生活充滿陽光。