

Советы психолога

"Как управлять своими эмоциями?"

Для человека, имеющего такие черты характера, как вспыльчивость, несдержанность или обидчивость, одна из самых серьезных проблем – это управление своими эмоциями. Как же с ними справиться? Можно дать несколько советов.

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».

2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьмите эти слова своим девизом, и вы станете намного уравновешеннее и оптимистичнее.

3. В одном из писем к жене А. П. Чехов, имевший репутацию человека очень сдержанного, скромного и деликатного, признался: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что от природы он у меня резкий, я вспыльчив и проч. и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделял черт знает что». Если вы хотите измениться – верьте: это возможно. Не сдавайтесь!

4. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».

5. Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграйте» эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

6. Если у вас возникло раздражение или обида на кого-то, не боритесь с ними, а попытайтесь «отделить» их от себя. Понаблюдайте за их протеканием, найдите и проанализируйте причину их появления, и вы убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.