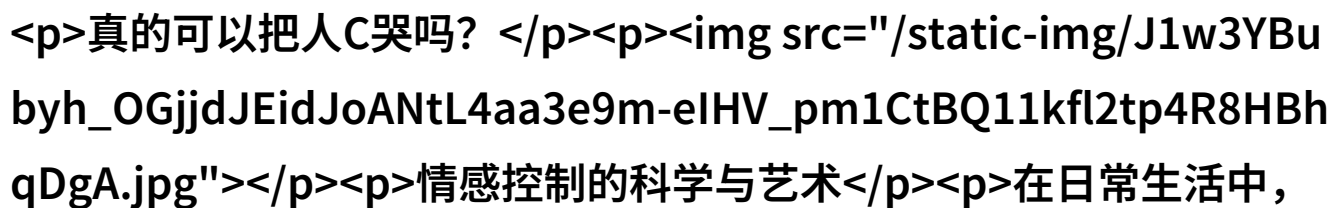


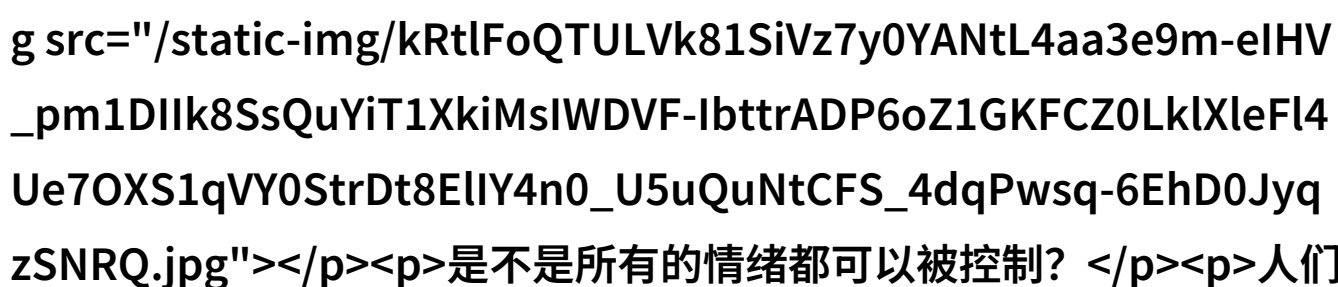
# 真的可以把人C哭吗情感控制的科学与艺术

真的可以把人C哭吗？



情感控制的科学与艺术

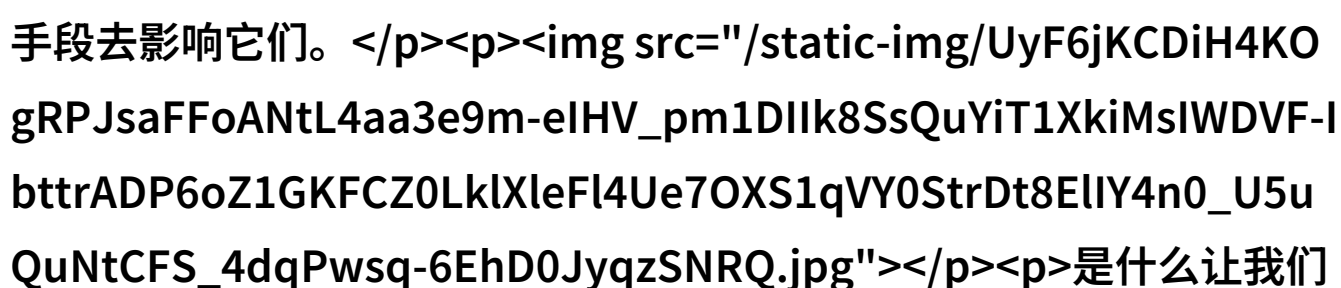
在日常生活中，我们常常会遇到各种各样的情绪波动，高兴、悲伤、愤怒等，这些都是我们内心深处的情感体验。那么，有没有一种方法能够让我们更好地控制这些情绪呢？这个问题一直困扰着心理学家和普通人。



是不是所有的情绪都可以被控制？

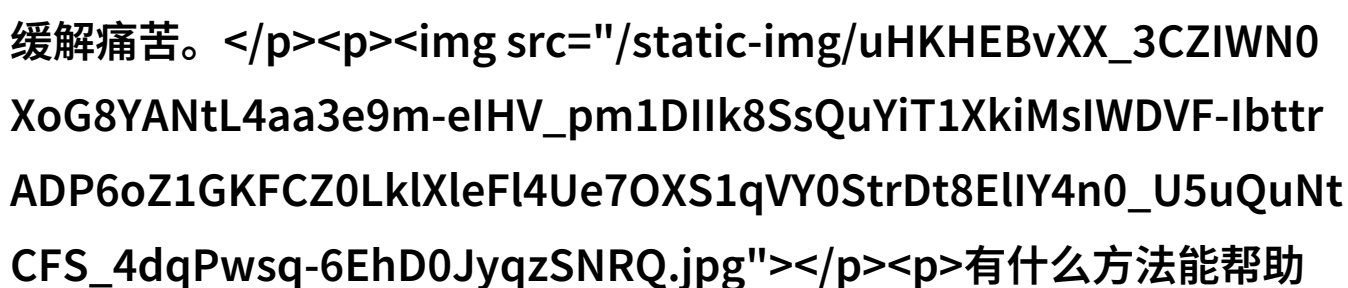
人们通常认为，情绪是由外部环境引起的，是不可预测且无法完全控制的。

但实际上，通过一些特定的技巧和方法，我们确实可以对自己的情绪有所掌控。这就需要我们了解一下人类的情感机制，以及如何通过科学的手段去影响它们。



是什么让我们的脑海里充满了不快？

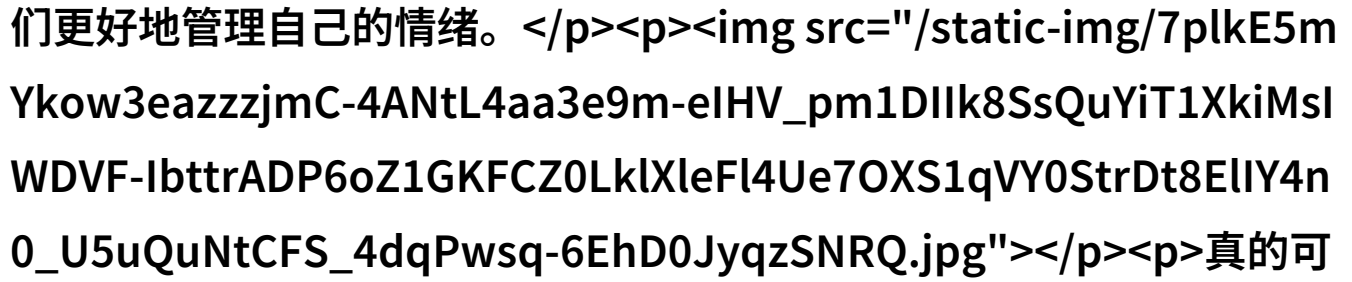
当我们感到痛苦或沮丧时，一种叫做“负面认知”的思维模式往往就会出现。这种模式使得我们的大脑不断地回忆过去的不幸经历或者担忧未来的可能危险，从而加剧了我们的负面情绪。在这种情况下，如果能学会识别并改变这些负面认知，就有可能缓解痛苦。



有什么方法能帮助我调整心态？

有一些有效的心理疗法，如认知行为疗法（CBT），专门针对这类问题。通过这种疗法，我们可以学习如何重新构建自

己的思维模式，使之更加积极向上，同时也能提高应对压力的能力。此外，还有一些简单但有效的心理策略，比如正念冥想，它们也能帮助我们更好地管理自己的情绪。



真的可以把人C哭吗？

当然，并非所有的情绪都容易被改变，有些时候，即便采用了最先进的心理治疗手段，也难以彻底摆脱某些深刻的情感创伤。但即便如此，对于大多数正常情况下的轻微到中度的情绪失调来说，利用合适的心理技术和策略确实有助于改善情境，并减少疼痛程度。所以答案是否定的，不同的情况下效果不同，但总体上来说，“真的可以把人C哭吗？”答案是肯定的，只要你愿意努力，你总有人机会提升自己对于周围世界以及自身内心世界的理解和掌控能力。

[下载本文pdf文件](/pdf/264672-真的可以把人C哭吗情感控制的科学与艺术.pdf)