**知乎问答之委屈这种情绪产生的根本原因是什么？**

**[杜金梅](https://www.jiandanxinli.com/experts/961578?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师、实习咨询师](https://www.jiandanxinli.com/experts/961578?utm_medium=card-top&utm_source=position)

提问：委屈这种情绪是怎么产生的？下方为咨询师回复内容

三打白骨精：唐僧师徒四人为取真经，行至[白虎岭](https://baike.so.com/doc/7884627-8158722.html)前。在白虎岭内，住着一个尸魔白骨精。为了吃唐僧肉，白骨精先后变幻为村姑、妇人，老父，却全被孙悟空识破。孙悟空将白骨精变换的村姑和妇人打死，白骨精却逃走了。但唐僧不辨人妖，反而责怪[孙悟空](https://baike.so.com/doc/1222262-1292895.html)恣意行凶，连伤母女性命，违反戒律。第三次白骨精变成白发老公公又被孙悟空识破。唐僧便写下贬书，将孙悟空赶回花果山。

记得小时候看到这里的时候，真的超级超级生气，也超级超级难过。所以，孙悟空委屈吗？委屈！他委屈，因为师傅的不理解；他委屈，因为师傅的不信任；他委屈，因为师傅的的冤枉责怪；他委屈，更因为即使自己委屈，也不想抛下师傅，一走了之。

**1.什么是委屈**

委屈是一种情绪，根据情绪的定义可以看到：委屈是对外界事物的态度的体验，这种体验伴随着认知和意识过程；委屈是一种反应，它是大脑对客观事物与主观需求之间关系的反应；委屈是一种心理活动，它以个体的需要为中介。所以，委屈既是一种主观感受，又是客观的生理反应，它具有目的性，同时也是一种社会表达。所以从委屈（情绪）的概念上来说，我觉得它产生的根本原因应该是人的意识，物理基础则是人的大脑。  
  
估计每个人都体验过委屈，我们也知道那有多痛苦，所以我们需要认识并学会调节它。而如果我们想要认识并学会调节它，只了解其产生的根本原因远远不够，还需要了解它的特性、可能产生的影响，并在此基础上学会应对。

**2.委屈的特性**  
  
**整体性、过程性和个体差异性**

情绪构成理论认为，在情绪发生的时候，有五个基本元素（认知评估、身体反应、感受、表达和行动倾向）必须在短时间内协调、同步地进行。所以，委屈作为情绪的一种，它具有整体性和过程性。  
  
我们以《三打白骨精》为例，从孙悟空打死白骨精变化的村姑和妇人，师傅对孙悟空行为及品格的评价——恣意行凶、反应——赶回花果山；到孙悟空对师傅评价的认知理解和评估——不理解、不信任、责怪等，对师傅评价的感受体验——被冤枉、被误解、被谴责、不被理解和信任、无力、沮丧等，对师傅评价的身体反应——心跳加快、呼吸急促、血压升高、流泪等，对师傅评价的行动倾向——想要解释说明，对师傅评价的表达——解释说明、哭泣等。可以看出，孙悟空感到“委屈”是一个过程，这整个过程的每个部分又构成了一个整体。所以，“委屈”具有过程性和整体性。  
  
如果我们把经历这件事情的孙悟空换成猪八戒，大家觉得会有何不同？我们假设猪八戒也有火眼金睛，同样打死了村姑和妇人，也同样受到了师傅“恣意行凶”的评价并赶其回高老庄，那这个时候的八戒会怎样？他也可能会感觉师傅不辨是非，冤枉自己，体验到委屈等，但是，这个时候的“委屈”和孙悟空感受到的“委屈”则有很多不同，反应和表现等也都有不同 。这就体现了“委屈”的个体差异性。  
  
委屈的过程性、整体性以及个体差异性，就直接决定了它可能对个体产生的影响。

**3.委屈的影响**

首先，委屈的情绪会造成个体的痛苦感，个体体验越深，痛苦感越高。其次，当委屈的情绪难以表达和疏解时，还会产生次级情绪，例如愤怒、沮丧、无力、绝望等。伴随着委屈的产生，个体的身体反应被激活。除此之外，委屈的产生也会反过来影响个体认知和行为反应。  
  
表面看来，委屈这种情绪属于消极情绪，而我们似乎应该消除这种情绪。事实并非如此。委屈作为情绪的一种，它也具有很多功能。  
  
依旧以《三打白骨精》为例。首先，在感受层面，我们可以直接感受到孙悟空的痛苦，同时能够感受到他的委屈、沮丧、以及对白骨精的痛恨等。其次，在认知层面，我们可以看到孙悟空认为师傅是在责怪自己、不理解自己、不信任自己的。他能理解师傅“不辨是非”的原因，同时又期待师傅能够相信自己。我们也能够看到孙悟空内心的渴望，他渴望自己是被信任的、被接纳和认同的，与此同时，他依旧渴望能够“爱”师傅——即使你冤枉我让我很委屈，我也依旧想要保护你而不愿意回花果山。所以说，委屈是一种情绪，它可以表达一种感受，也在一定程度上显现了主体的观点、期待以及内心的渴望。最重要的是，我们只有通过情绪情感，才能与他人产生情感联结。

**4.委屈的调节**

①感受和接纳委屈。

当我们觉察和感受到委屈时，不妨先听一听自己内心的委屈。然后再根据我们上述的内容去感受和体验自己委屈产生的经过，反思自己的认知、了解自己的期待、发现自己的渴望。也就是全面性地看一看，自己的委屈到底是什么样子的，以及它是怎么产生的（就是在认知上了解和理解自己的委屈。）。  
  
个人经验看来，调节情绪最重要的一步是接纳情绪。但我们是在了解和理解情绪的基础上，是在了解和理解的过程中，接纳情绪的。说到接纳，很多人知道这个词，但可能体会不深。我认为，接纳是一种态度，一个过程，更是一种体验。  就拿委屈来说，首先，我们只有以接纳委屈的态度，才能进一步地了解和理解委屈；其次，接纳委屈建立在了解和理解委屈的基础上，也就是说，我们了解和理解委屈的过程也是接纳委屈的过程；最后，也是最重要的，我们在了解和理解委屈的过程中，体验接纳。  
  
关于体验和接纳，我再举个例子：我说我刚才吃了一块西瓜，特别特别特别甜，是世界上最甜的东西。很多人看了这句话，肯定了解我说的是啥，也肯定觉得自己理解了我说的甜，但不一定能接纳（我感觉这块瓜是世界上最甜的东西），因为他们会怀疑，“就算是甜，也不可能是世界上最甜的东西吧？”也就是说，他们了解了我说的甜，甚至也在认知（而不是情感）上理解了我说的甜（因为都吃过西瓜，都知道甜），但是体验不到（他没有吃我的这一块），更接纳不了（最甜的东西）。那如果我再补充一句：因为这块西瓜是我暗恋了很久很久的人，专门给我买的，所以我觉得它是世界上最甜的东西。我想这个时候，很多人便能够接纳“我感觉这块瓜是世界上最甜的东西”了，因为即使他们没有吃过我吃的这块西瓜，但是他们有过暗恋许久终得回应的体验，他们在情感上理解了我为何觉得这块瓜是最甜你的。所以，他们能够接纳了。试问这个时候，谁还管那个西瓜到底甜还是不甜呢？因为西瓜本身甜不甜，根本不重要啊！  
  
  
②学会表达  
  
首先，寻找合适的方法表达。可以尝试清楚、具体、有逻辑地用语言表达委屈。语言表达是最直接高效的表达方式，所以，在了解、理解、感受和接纳委屈的基础上，学习如何整理组织自己的语言，表达委屈。除了语言表达以外，也可以结合动作、书写、艺术等方式方法表达委屈。  
  
其次，寻找合适的时机表达。古人云：天时、地利、人和。天时放在了首位，也就意味着合适的时机很重要。比如孙悟空想要表达自己的委屈，即使能够找到合适的表达方式，在当时那种状态下可能也非常困难，原因之一就是师傅也在情绪反应过激的状态里。所以，悟空可以等师傅情绪稍微稳定后，再解释。  
  
  
③有效管理和疏导，适度控制  
  
很多时候，我们也会面临有委屈而无法表达的情况（具体啥情况不再详细举例说明），也就是在根源上，我们无法通过解释来消除自己的委屈。这个时候就需要我们有效管理和疏导，学会适度控制。  
  
认知调节是情绪管理的重要方法之一。很多时候我们有情绪，是因为我们对经历的人、事、物有自己的认知，而这种认知存在又具有片面性或者极端性。所以，我们可以通过认知重评，合理改变自己的认知来调整自己的情绪。比如，当孙悟空相信，即使师傅赶自己回花果山，内心也还是“爱”自己的时候，我想他的委屈会少很多，“生气是生气，又不是不爱你了”。除此之外，还有一些行为方法可以辅助情绪的管理和疏导，比如适当地运动锻炼、合理饮食、科学娱乐等。  
  
所以，当我们被委屈折磨得痛苦不堪时，不妨去看一看：我们的委屈是什么样子的，它是怎么产生的，它发展的过程如何，我自己的观点、信念、渴望和期待在委屈产生和发展的过程中发挥了什么作用，最后再去想我具体能做些什么去应对它。  
  
愿我们所有人，都能被自己的情绪温柔以待，与它和平共处！