2212794 曹瑜 情绪与压力管理（平时作业）

最近几次不良情绪的产生，是短暂假期里感到的焦虑，迷茫和无所适从。

人在疲于学业工作任务时总是期盼着依托一个假期来缓解压力，来放松身心，但是于我而言现阶段能自由支配手机的假期，已然变成一种负担。不同于初高中整日被安排好的繁重清晰任务驱赶前行，现阶段的我更自由，但也更迷茫，课业时间我极易感到疲惫和烦躁，到了假期这些情绪却只是更甚，我开始觉得任何形式的放松都是在浪费时间，即使此时时间自有它的用途。但我仍旧在本该放松的时间里对我所做的一切疑心重重，最后那些时间只能被刷无意义短视频和睡过长的觉占去了，我是在休息，至少是不务正业的休息，但我是在焦虑地休息，身心并没有因此得到放松，反倒生出更多的不适来。

其实这样的症状早在初高中的暑假就早有端倪，只是当时也只是短暂的片段，不足以充斥于我的日常，但现在所谓自由权限的发放却让它的侵蚀变得轻而易举了。曾经我的应对方法就是简单粗暴地：让自己忙起来，但这也不是正确方案，我一来没有铁人的意志，也没有过人的专注力，这样做只能导致更久远的坏果累积。

然后我开始尝试心态上的改变，从“早晚都要完蛋”“明知不可为而为之”，到“悟已往之不谏，知来者之可追”，也就是课上提到的从“反刍模式”到“反应模式”，即对自己不要事事都overthinking，宽容一点，积极一点，其实这些“一点”能改变的远不止一点。

然后是选择恰当的宣泄和放松方式，与我而言最适用的是与自然多接触和表达性写作。吃完晚饭的傍晚，我会骑着自行车绕着学校边界骑行，大多是鲜有人经过的地方，耳机里放上轻音乐，一头扑进暖融融的晚风里，在无人的水边落脚，静谧地融入周遭，然后打开记事本记录下此刻的心境：“北方的夏天熄灭得很晚，所以我现在还有充足的光线用于无功利的骑行。”再路过先前的静谧地方，此刻有了人，但我也不恼了，又写下“反正此等宝地定不能为我所私有，那也说明走过的每个地方都能为我所爱，于是我转身离开，没跟这段匆忙结束的单恋说告别。”写下这些的时候我是鲜活的，但身心也是静谧的，我开始意识到这才是应有的放松，所以我最后在开头加上这么一句：“现在好像又有底气谈及幸福了”。

情绪的产生大多是不可控的，但情绪能影响我们，反之我们也有影响改变它的途径，与其一味逃避，抑或是坐视不管，不如积极一些，主动去改变调节，主动去自我表达，这不仅仅是我和情绪之间的事，也是我与自己之间的事。