



今年的7月梅雨连连，还算是比较凉爽。随着雨季的结束，知了也开始在树枝上高声歌唱，告诉你夏天真的来了。让人紧张的考试也终于结束，迎来了一年一度的暑假。回想这个学期，你会是什么样地心情？也许有人会觉得很快，也有人会觉得过得很慢。不管如何，接下来的暑假你准备怎么过呢？

充满负能量的我

忙碌一天之后，夜深人静之时，回想自己的一天，会不会觉得自己被负面情绪包围？“感觉自己做什么都不行，很在意别人的看法，不擅长交际，回报不了别人的对自己的期待……”

再则，当我们烦躁易怒，焦虑不安，嫉妒等这些负面情绪的时候，会去抵触、甚至责备自己或者身边的人？

拥有负面情绪的意义

我们所拥有的情绪既有正面的，也有负面的。甚至还有一些是无法用言语表达的。特别是当我们出现负面情绪的时候，我们的脑会自然而然地想要排除那些让我们感到不舒服的情绪。比方说，当你的手触碰到高温的物体时，会自然快速地把手收回。情绪其实也是一样，当你变得较快不安的时候，也许是没有安全感的时候；当你感到烦躁易怒的时候，也许正被置于困惑之地；嫉妒心膨胀的时候，也许是因为你被别人的成功所震惊到了，又或者你最心爱的东西将面临着被抢走的可能。所以说，负面情绪≠坏事，也许那是你内心需求通过负面情绪发送给你的信号灯。



善待现在的自己

① 坦然接受【这样的自己】

俗话说“家家有本难念的经”。其实人生也很像，不管是谁都有属于自己的故事。因为我们的成长环境，周围人的生活模式，价值观，还有我们与生俱来的特点和所经历的事等等，这些事情都是我们无法自己选择的。也正因为这些事，自然而然地造就了现在的自己。告诉自己“如今的这一切都是符合常理的，这也是我。”

② 对事不对己

比如说当你不想去学校的时候，不是去责备自己的懒惰，而是先把自己与不想去学校的事情分开。不想去学校是因为“恶魔的声音”在你耳边作祟。把不想去学校的原因推给那个“声音”，而不是自己不行。所以应该把行动目标锁定在如何克服不想让你去学校的那个“魔鬼”，而不是想如何克服自己内心的懒惰。

③ 内省

这里所说的内省不是自我反省，而是回想自己在什么时候比较容易产生负面情绪。回顾别人评价你的时候你的情绪会有什么样的变化，你会有怎样的反应，别人的评价对你又有怎样的影响。通过这样的内省，渐渐地你可能会发现自己产生负面情绪的规律，明白自己内心的需求。

你知道学生心理咨询室吗？在这里可以倾诉你不敢对朋友或者家人倾诉的事，帮你用自己的力量来面对所遇到的问题。如果你在学习或者生活中遇到自己不能解决的烦恼或者困惑的时候，记得我们的门为你敞开

カウンセリングセンター 10号楼3层

电话：03-3238-3559

時間：周一 ~ 周五 9:30~11:00 12:00~16:30

※ 8月12日~8月20日 为全校休假日，咨寻

※ 室也随之休假