

你是情绪的

终点站，

还是中转站？

终点站：困住情绪
中转站：转化情绪



每一次选择
都是一次成长

选择 = 方向

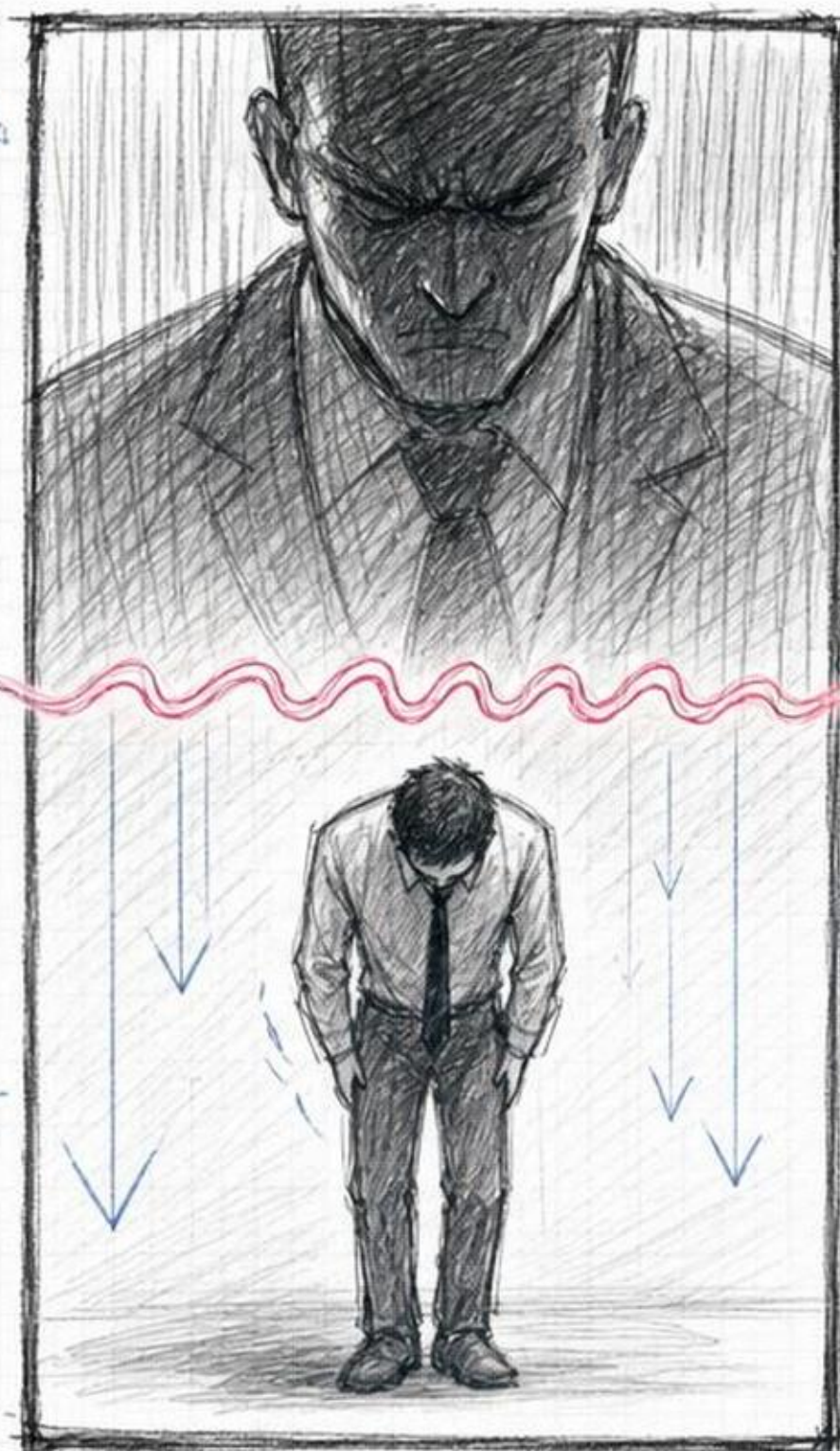
觉察 = 力量

情绪地图



隐忍的能量

压力来源
• KPI
• 批评
• 期望



第一格：职场压抑

点头 ✓
微笑 ✓
没问题 ✓



第二格：强颜欢笑

收到!

情绪转移
对象：家人



第三格：情绪爆发

情绪路径：压抑 → 隐忍 → 爆发

结果：

• 关系受损
• 后悔愧疚 ☹️

① 妻子

高期待
情绪压抑
冷漠否定



怎么才考85分?
你看看别人!



自我否定
委屈、难过

② 孩子

愤怒
挫败感
无处释放



③ 操场

推!



攻击行为
情绪外化
伤害他人

★ 情绪
就像水，
总要
找到
出口

妻子

孩子

操场

情绪传递链

★ 看见情绪的流动，才能打破循环，给情绪一个健康的出口。❤️

王利杰

观众留言

“情绪没有得到疏通，
就会淤堵在身体里”

情绪如管道中的
高压水流，真正的修养，
是让情绪在自己这里，
到此为止。 ★

外人面前



终点站

宣泄惯性

情绪存在惯性，
倾向于寻找出口，
向外流动。

淤堵

情绪长期积压
无法流通，形成
内在堵塞。

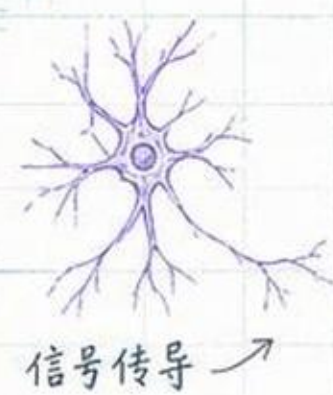
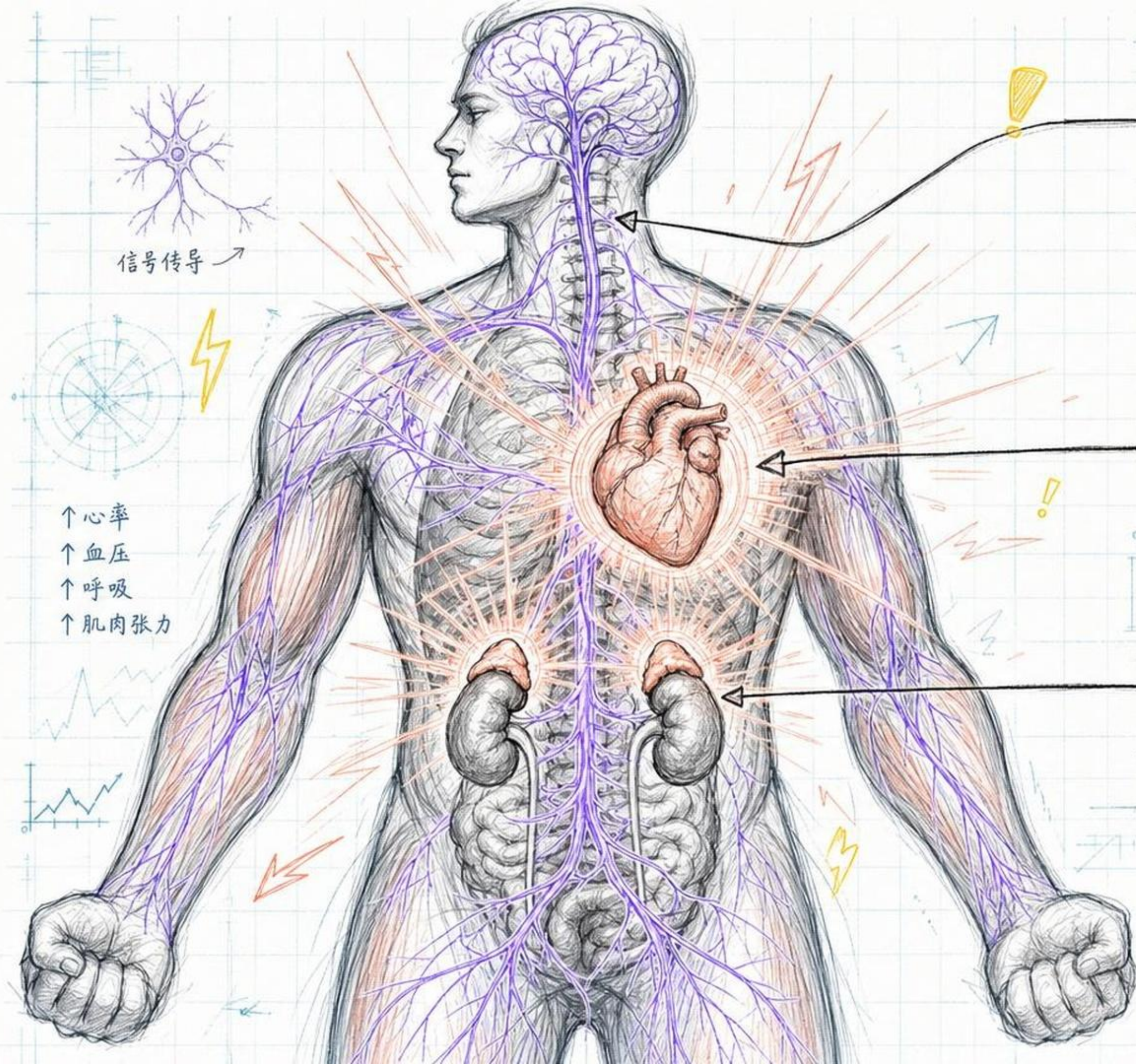
★ 内在修养的意义：

- ✓ 识别情绪的升起与流动
- ✓ 建立内在容器，承接与转化
- ✓ 让情绪在自己这里，温柔落地

终点站，是自己。 ♥

家人面前





↑ 心率
↑ 血压
↑ 呼吸
↑ 肌肉张力

交感神经系统 (激活)

- 心率加快 ↑
- 瞳孔放大 !
- 能量动员 ⚡
- 反应加速 !



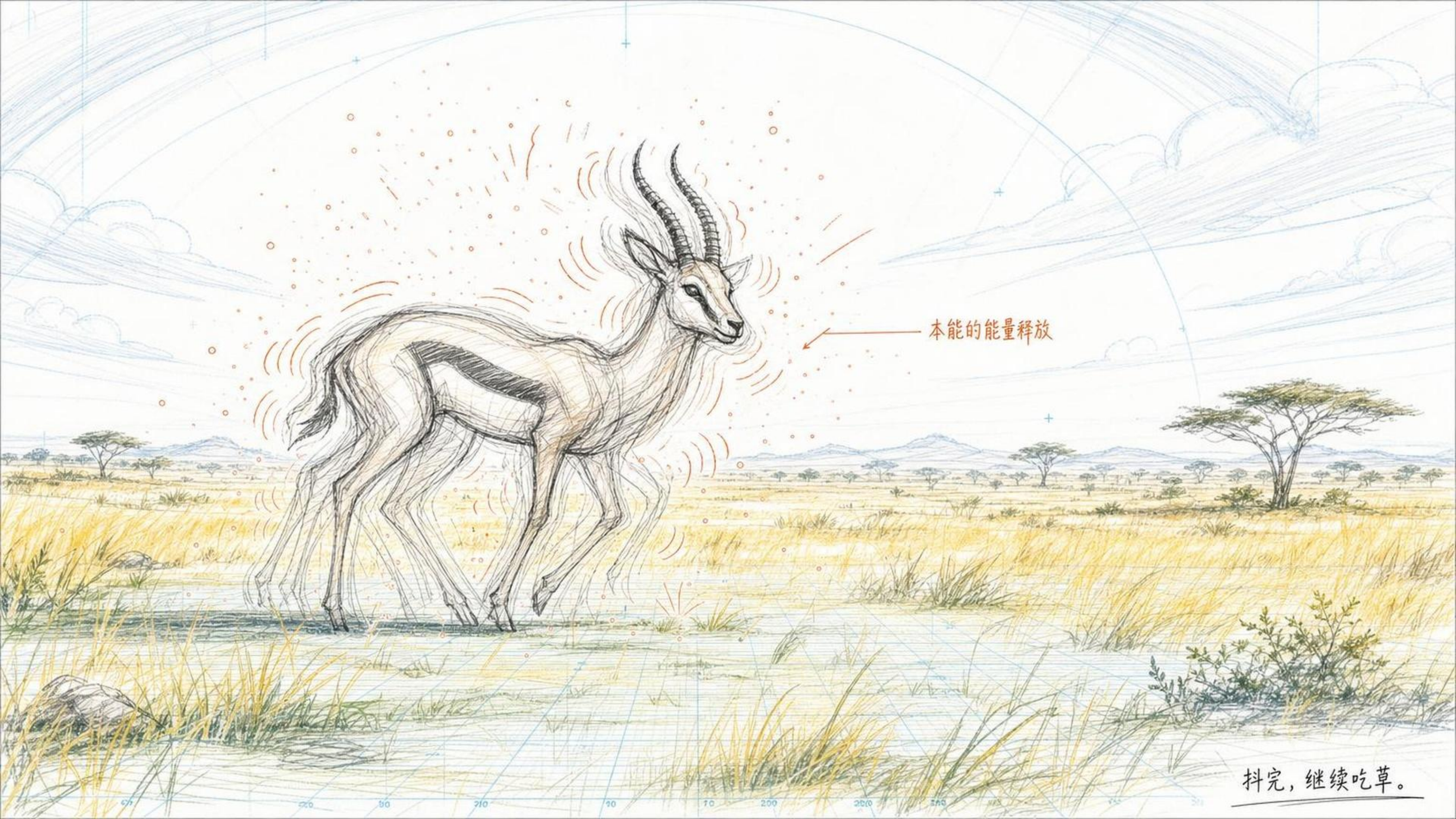
心脏 (激活)

- 心跳加速 ↑
- 血流增强
- 氧供提升

皮质醇 / 肾上腺素 (分泌)

- 释放压力激素
- 提高警觉性 ⚡
- 提供快速能量

情绪是有能量的 !!



本能能量释放

抖完，继续吃草。

社会规则的牢笼

老板发火



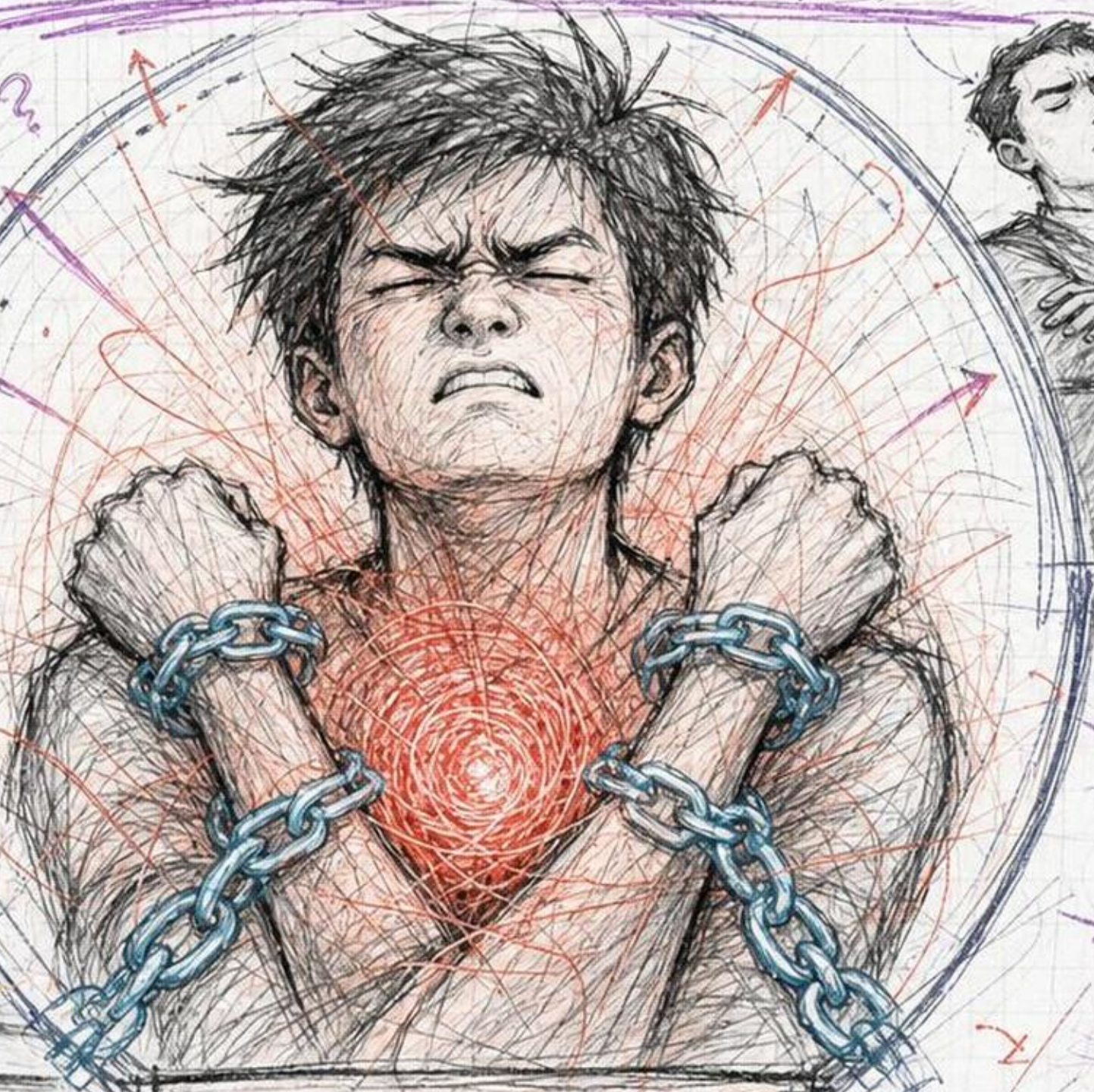
客户刁难



堵车鸣笛



能量被卡住了



压抑 ✓
忍耐 ✓
不被允许 ✓
.....

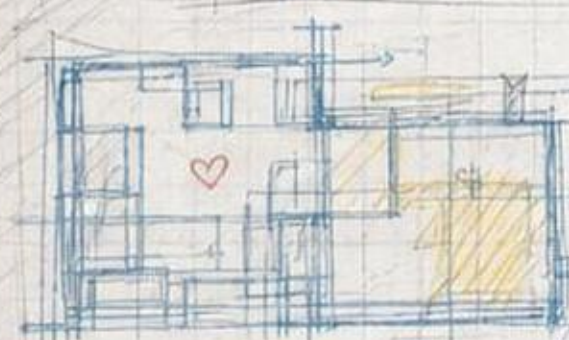


今日状态卸载清单

- ☒ 压力
- ☒ 伪装
- ☒ 防备
- ☒ 疲惫



在外面，
我们戴上面具，
保护自己；
在家里，
我们卸下面具，
做回自己。



- ♡ 安全感 100%
- ♡ 接纳
- ♡ 放松
- ♡ 被爱



回家：
卸下所有防备

面具

家，是唯一不需要戴面具的地方

出门：
全副武装

踢猫效应

(权力梯度向下流动)

情绪不会凭空消失

当无法向上表达时，
就会向下宣泄。

伤害，往往在最弱小处停留。

上司

丈夫

妻子

孩子

猫

打破循环
从觉察开始

○ 上司
↓
○ 丈夫
↓
○ 妻子
↓
○ 孩子
↓
○ 猫

负面情绪
层层传递

1200

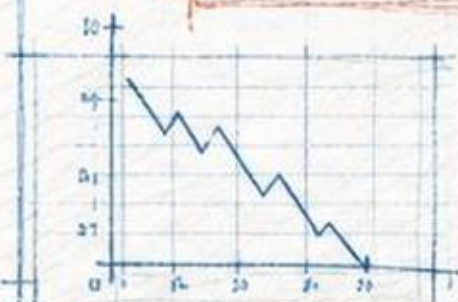
1200

1200

1200

1200

5200



神经可塑性的代价

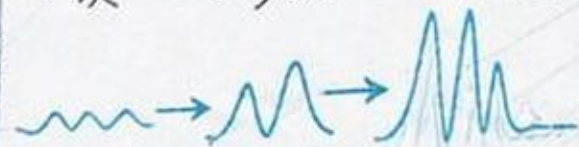
自动化神经通路

越冲越深的沟渠

废弃的出口

重复强化

一次 → 多次 → 反复



路径加深，选择变少
自动反应，难以改变

回路固化



阻力降低，自动化增强

在外面

• 越来越能忍 •

☆
情绪
收敛
自我控制



忍

保持专业
不随意发泄

XX科技有限公司

外在表现

- ✓ 情绪稳定
- ✓ 耐心沟通
- ✓ 克制包容
- ✓ 专注目标

控制力



在家里

• 越来越易怒 •

情绪
累积
无处释放

定时炸弹

!!

一点就炸

内在真相

- ✓ 压力累积
- ✓ 情绪压抑
- ✓ 能量耗竭
- ✓ 缺乏出口

压力堆积区



大脑把家变成了唯一的泄洪口

情绪的代际传递

当情绪无人承接时，
它不会消失，
只会向下寻找出口。

情绪向下倾倒

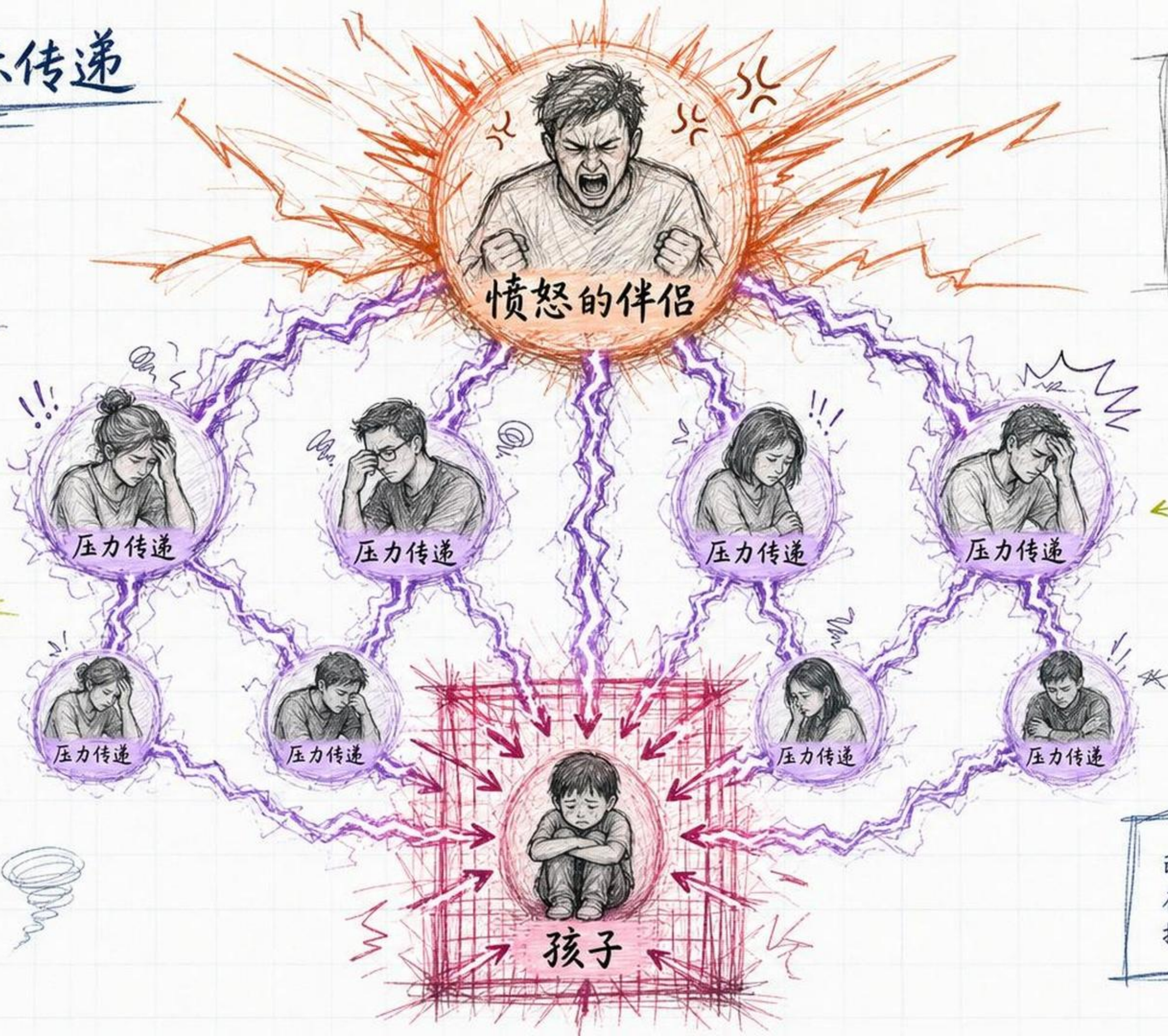
情绪只会沿着
最小阻力的路径
向下流动。

图例说明

- 情绪爆发源头
- 情绪传递路径
- 承受与困住

情绪传递与承接

改变从觉察开始，
在传递的链条中
找到打破循环的力量。





思考 / 计划
自我控制 / 决策
同理心 / 社会判断

前额叶皮层 —
情绪刹车
(未发育完善)

刹车失灵



神经科学笔记

大脑是可塑的。
关系会塑造大脑。
支持可以重塑未来。



危险检测
恐惧 / 焦虑
战斗 / 逃跑 / 冻结反应

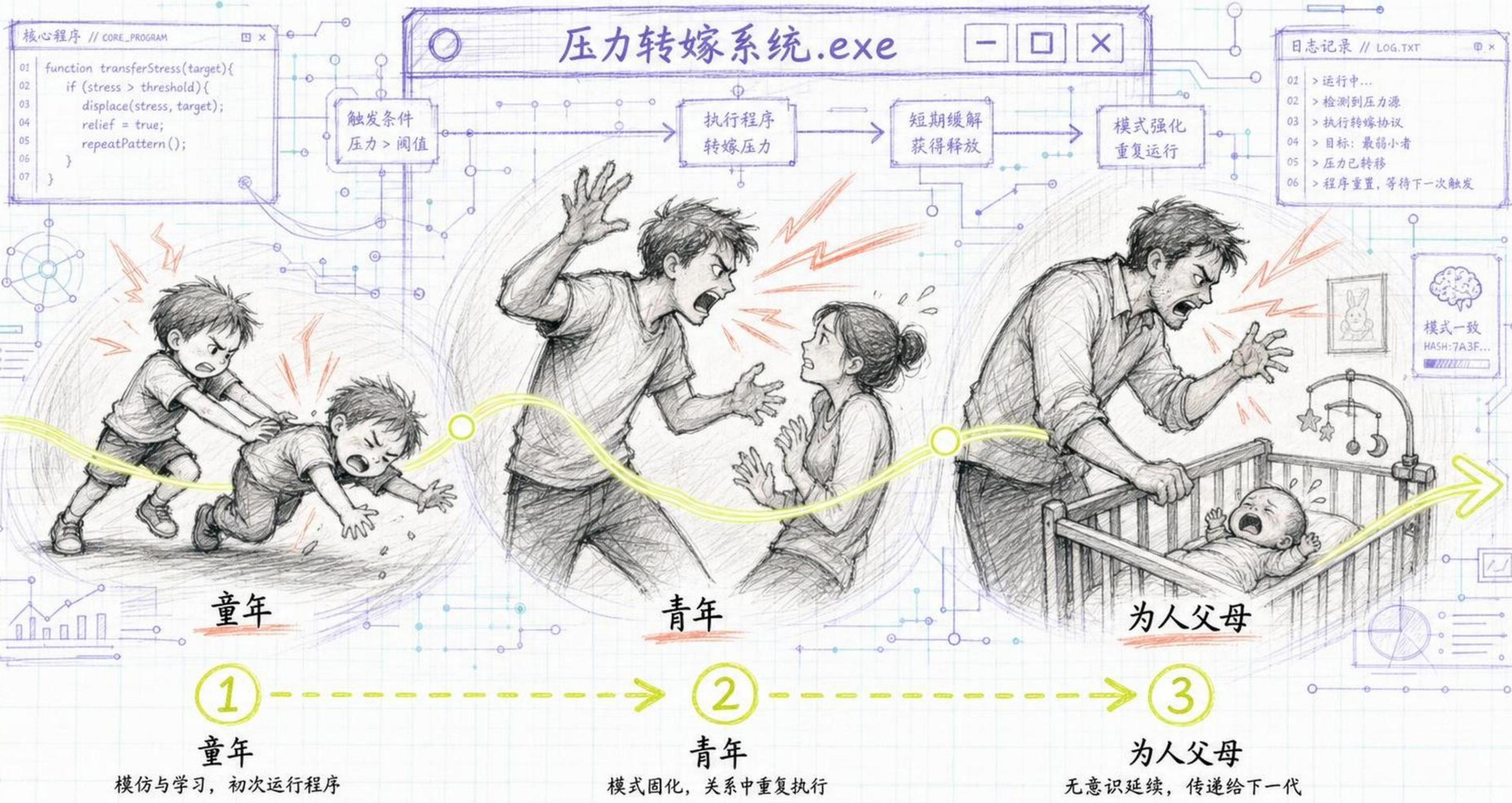
杏仁核 —
情绪警报器
(极度活跃)

长期情绪倾倒的影响

- ✓ 警报系统过度敏感
- ✓ 刹车系统发育受阻
- ✓ 压力激素长期偏高
- ✓ 神经通路被重塑



一个警报全开、没有刹车的系统





研究发现：
ACE 评分越高，成年后
多种健康问题的发生率
显著升高。

研究定义：

在18岁前经历的
多种潜在创伤事件，
包括情感、身体或性虐待，
以及家庭功能障碍等。

ACE 评分范围：0-10 分

- 0 分：无不良经历
- 1-3 分：低风险
- 4-6 分：中等风险
- 7-10 分：高风险

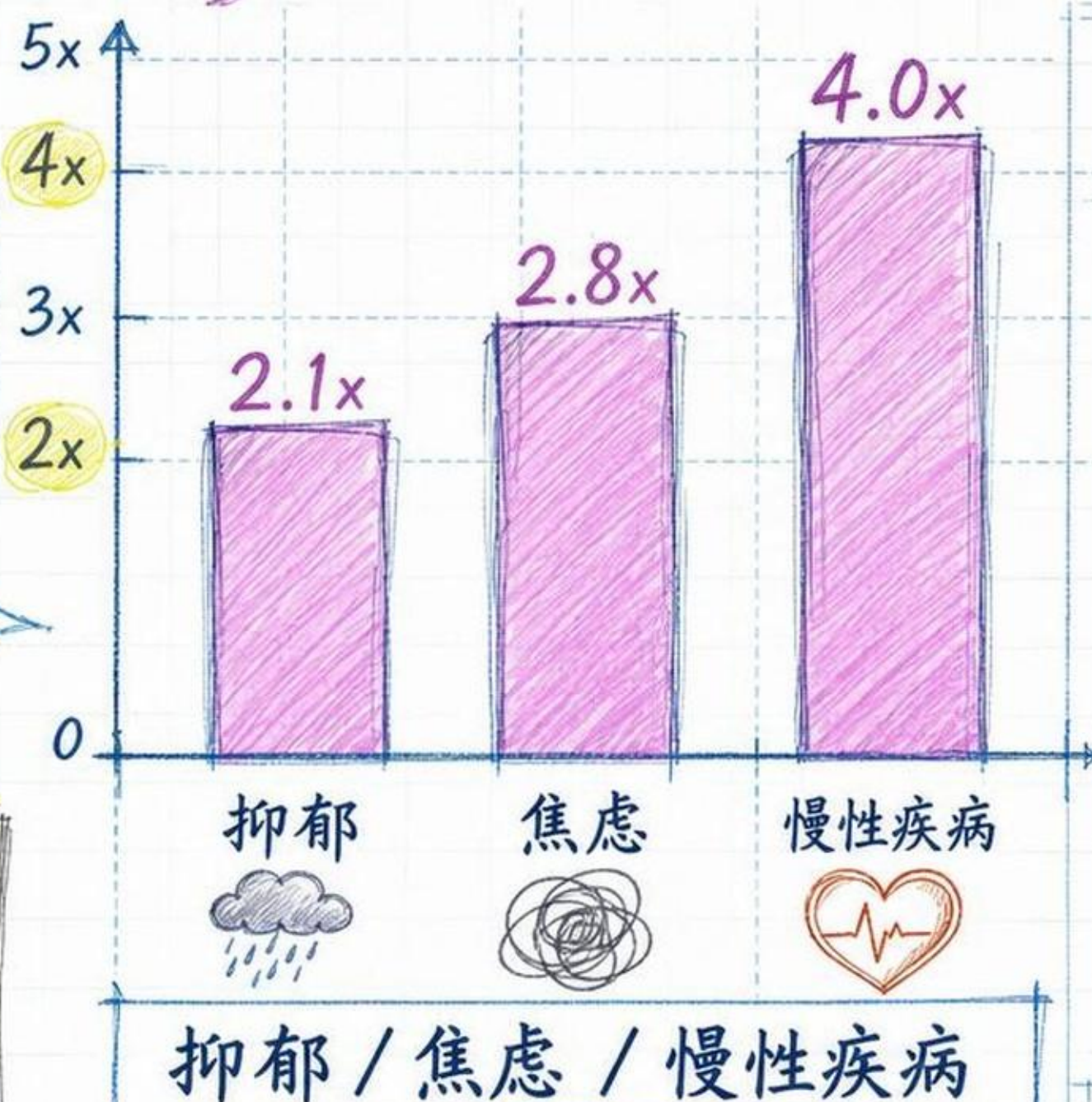


童年创伤
是成年期身心疾病的
重要危险因素。

关键结论：

与 ACE 评分为 0 的人相比，
ACE 评分较高 (7-10 分) 的人群，
在成年后罹患抑郁，焦虑及
慢性疾病的发生率增加 2-4 倍。

2x-4x



CDC



美国疾控中心 × 凯撒医疗集团

忍

情绪压抑模型

- 压抑
↓
- 积累
↓
- 压缩
↓
- 爆发/崩塌



即将崩塌的裂缝

压抑的代价:

- ✓ 情绪麻木
- ✓ 身心耗竭
- ✓ 关系疏离
- ✓ 突发崩溃

被压制的能量

能量只会找出口，
从不真正消失。

➤ 压制 ≠ 消失 ➤

向外爆发： 莫名暴怒

情绪压力
不断累积



超限
瞬间引爆！

失控！
伤人伤己
关系破裂



忍，只是把定时炸弹的引线藏起来了

向内坍缩： 抑郁·麻木·免疫下降

情绪被压抑
无法释放



能量耗尽
生命力下降

麻木
无力
孤独
失去希望
...



终点站，不是垃圾填埋场



情绪回路示意图

杏仁核警报

0.5-1.0秒窗口期

窗口越宽
选择越自由

行动中枢

外界刺激

杏仁核快速触发
恐惧、愤怒等
情绪反应

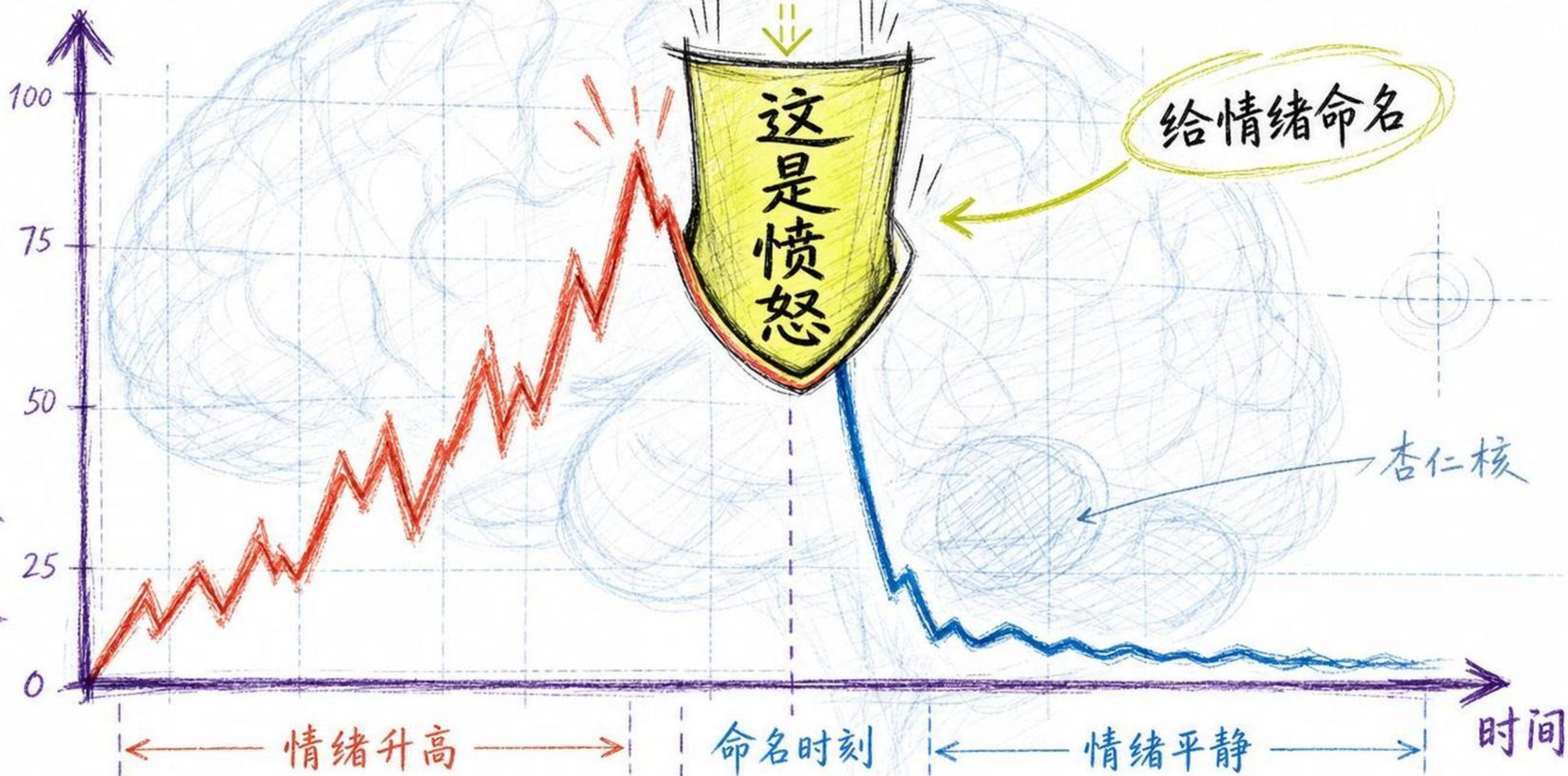
前额叶介入

前额叶激活，评估情境，
抑制冲动，重新选择反应

经过整合与选择后
驱动身体行动

修行训练的核心：拓宽这个窗口

杏仁核活跃度



UCLA 功能性核磁共振实验

受念处

观感受·知生灭·住中道

苦受

身苦·心苦
逼迫·失望

能量坍缩

感受生起
触碰边界
自然消散

乐受

喜悦·舒适
贪著·娇慢

忧受

忧愁·沮丧
沉重·无力

舍受

平淡·无感
麻木·忽视

观照
不介入

边界层
觉知薄膜
保护内心
保持清明

距离
≈ 500mm

0 1 2 3 m

观察与距离

如实知受·保持距离·心不随转·自在安住

“感受如云卷云舒，
我如虚空，云来云去，
空常不动。”

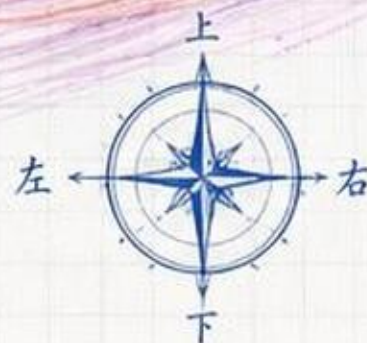
——《念住经》

感受的生灭流程

触 → 受 → 爱 → 取 → 有

观照

在受处觉察
可止于爱取之前



刻意练习

① 看后视镜



② 打转向灯



③ 踩刹车



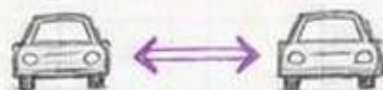
④ 降档



⑤ 观察路况



⑥ 保持车距



⑦ 慢慢打方向



好紧张...

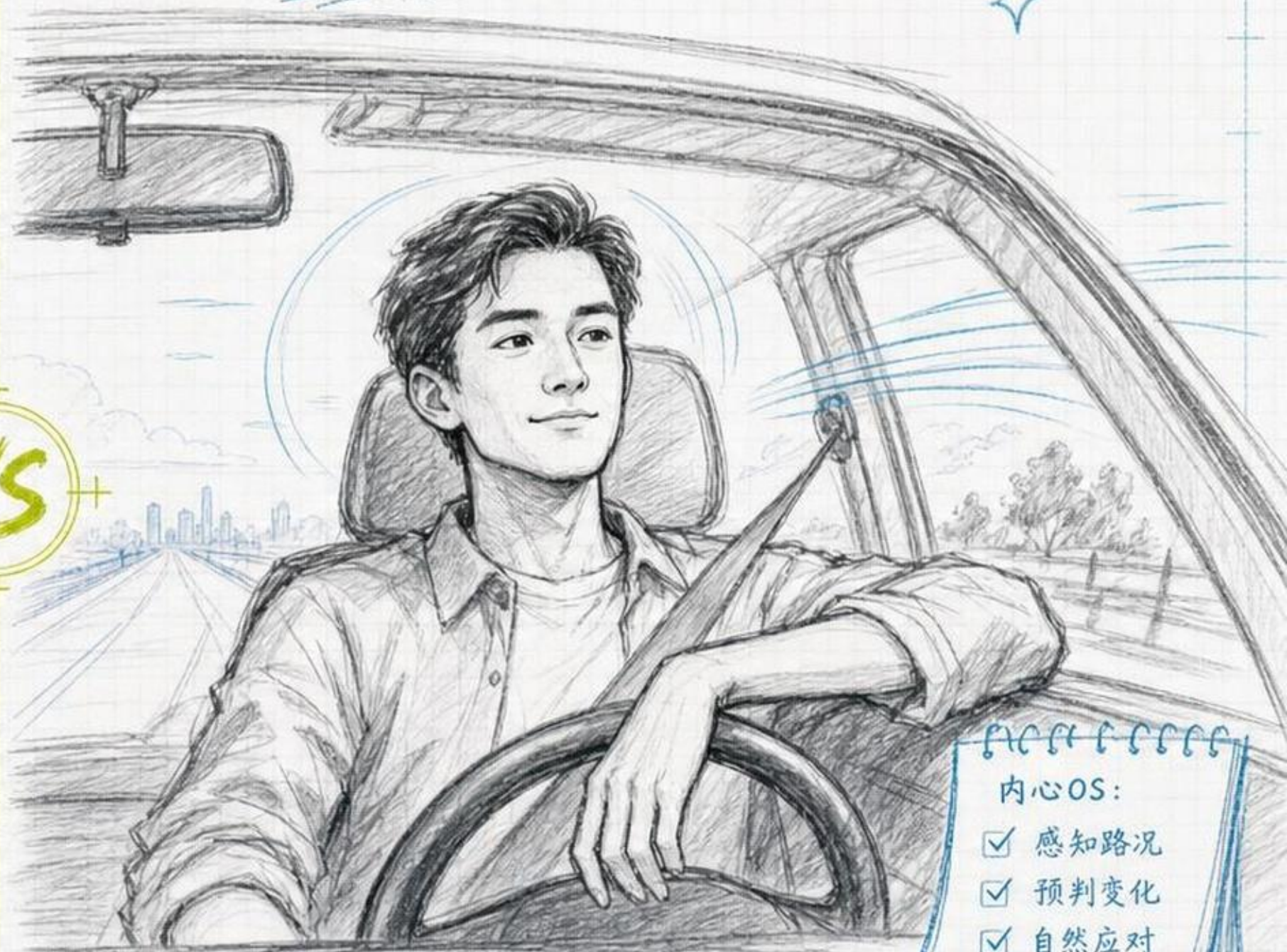
别熄火!

内心OS:

- ✓ 步骤好多
- ✓ 不能出错
- ✓ 一定要控制住!

VS

本能反应



内心OS:

- ✓ 感知路况
- ✓ 预判变化
- ✓ 自然应对

(刹不住时寻找物理方法)

潜水反射

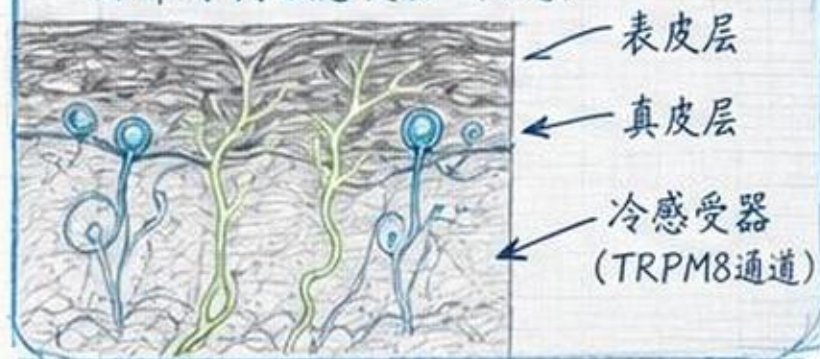
(哺乳动物潜水反射)

❄️ 激活机制：
潜水反射

- 面部接触冷水
- ↓
- 神经信号传导
- ↓
- 心率减慢, 节能保护

❄️ 冷刺激：
冰冷的水激活面部神经感受器

面部冷刺激感受器 (示意)



三叉神经

感受冷刺激信号
(面部皮肤感受器)

脑干信号

信号整合中枢
启动潜水反射程序

迷走神经

传递信号至心脏
减慢心率

心率下降

10%-25% ↓

节能保护, 延长耐寒耐憋能力

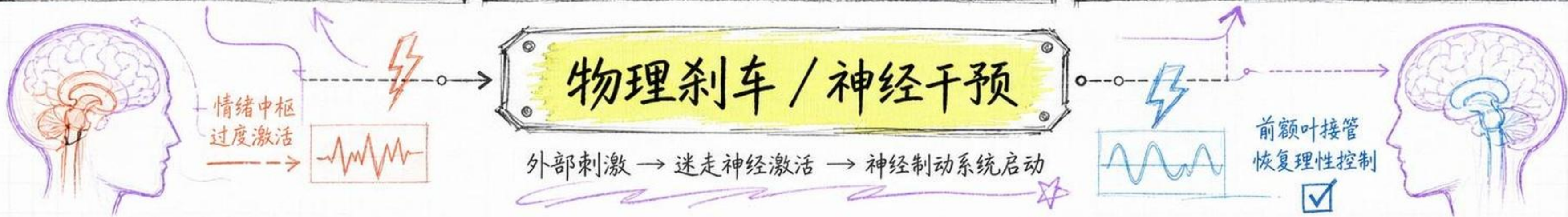
第一格：挑衅



第二格：泼水



第三格：强制冷静

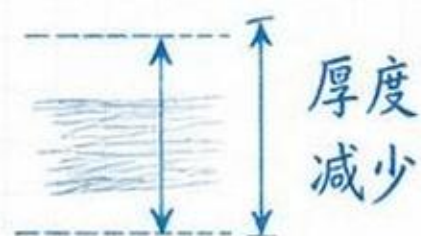


训练前

大脑结构对比

8周正念训练后

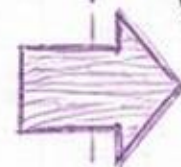
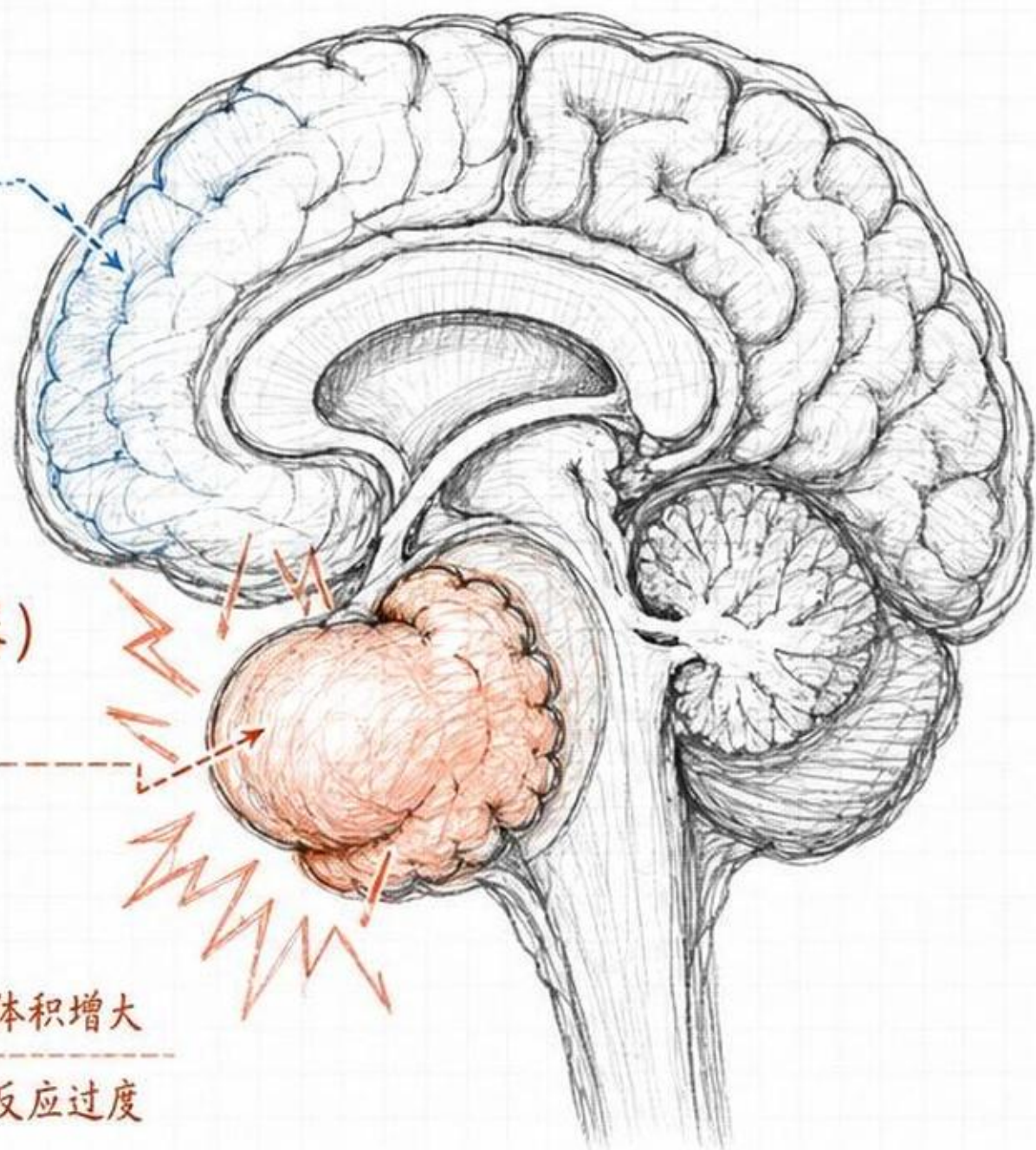
前额叶皮层
(刹车) 薄弱



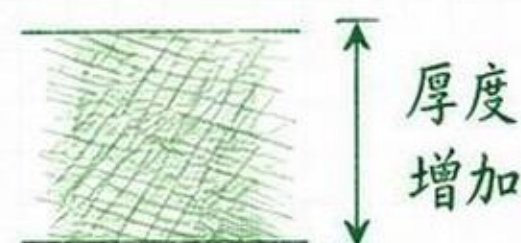
杏仁核 (警报器)
过度活跃



体积增大
反应过度



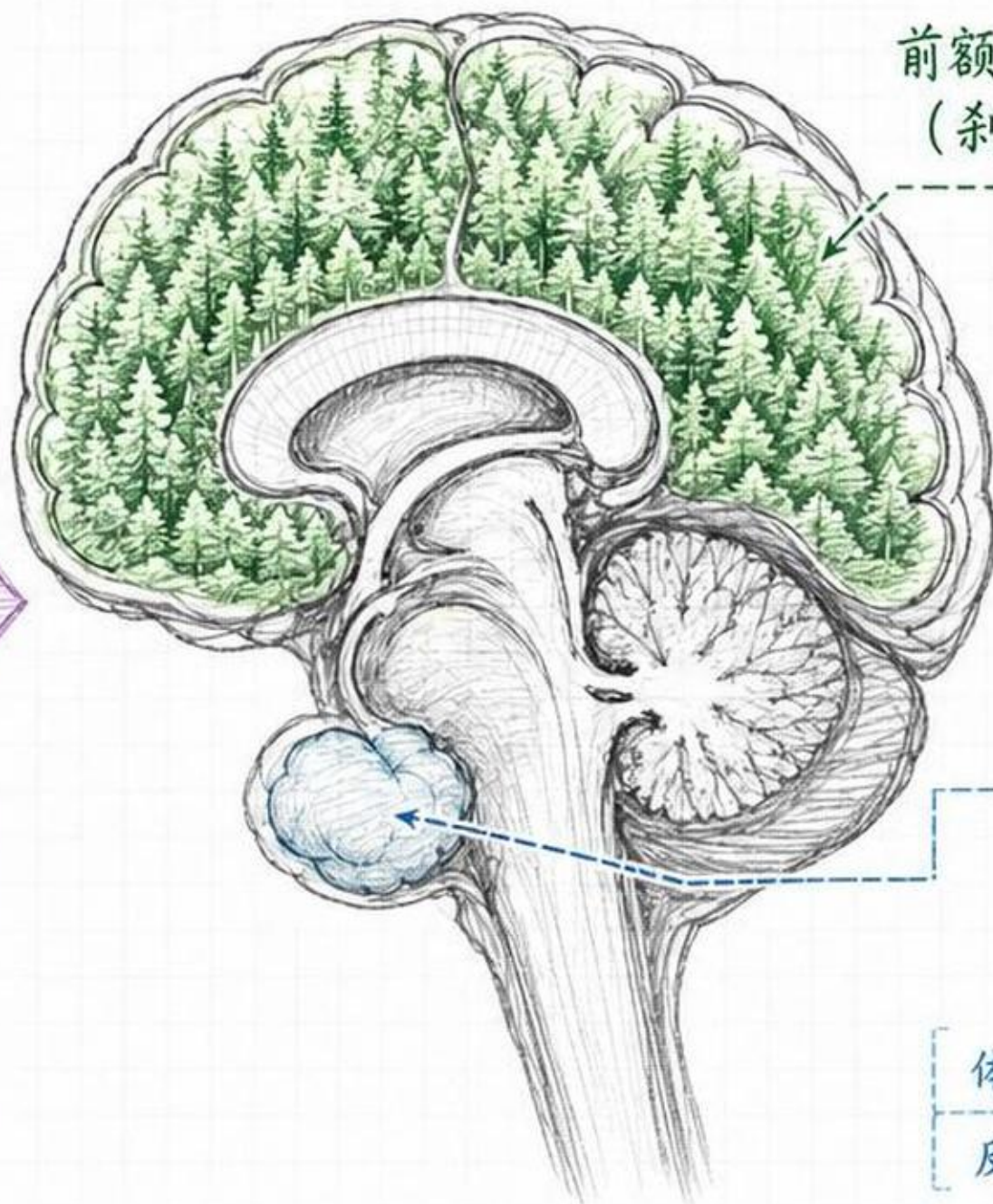
前额叶灰质增厚
(刹车变强)



杏仁核缩小
(警报器减弱)



体积减小
反应平稳

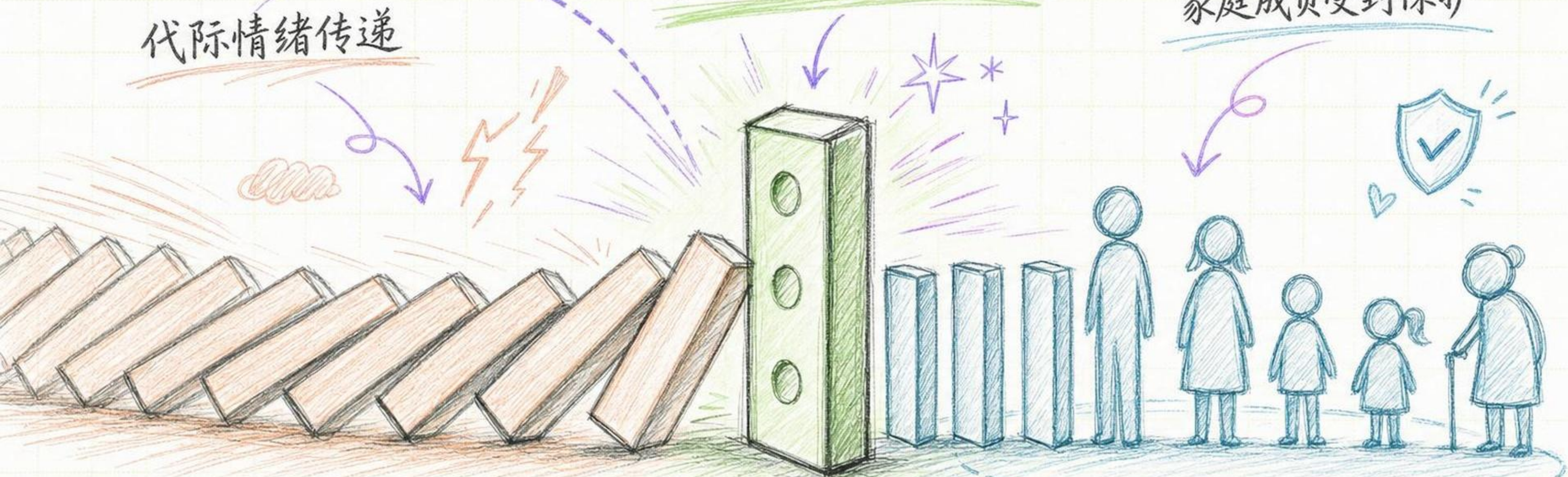


数据来源：哈佛大学拉扎尔教授脑结构研究

到我这里为止

代际情绪传递

家庭成员受到保护



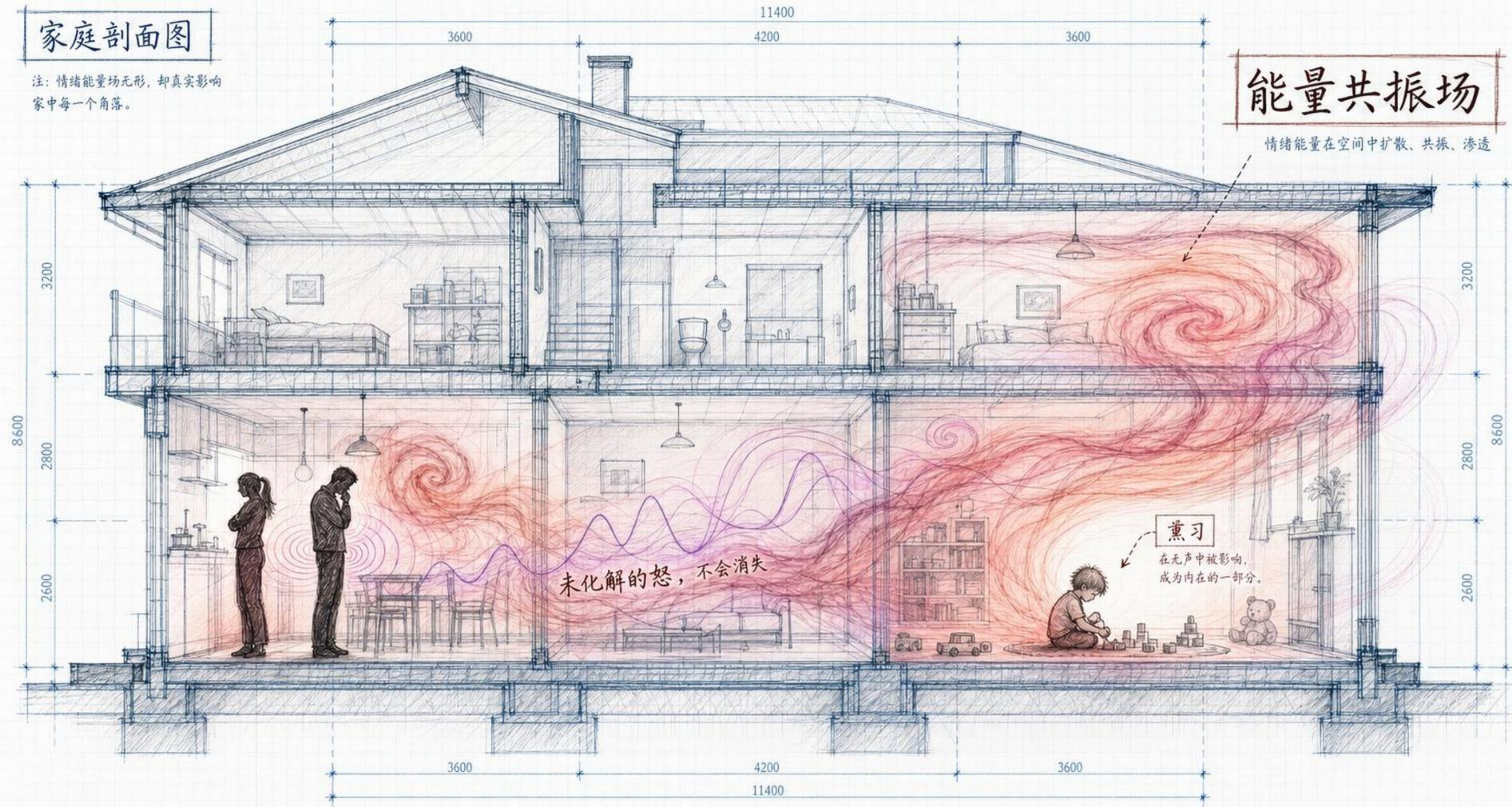
打破循环，只需一个人改变自己

家庭剖面图

注：情绪能量场无形，却真实影响家中每一个角落。

能量共振场

情绪能量在空间中扩散、共振、渗透





通透结构
开放·中性·流动

透明的终点站

情绪穿过，不留残余

情绪冲击

能量穿透通道

如羽毛般
轻盈释放

处理 ≠ 压抑



压抑·囤积



穿透·流动·释放



- 不阻隔
- 不留存
- 不反弹
- 自然流动

愤怒

情绪浪潮

心跳加速
呼吸急促
血压上升
思维窄化

本能反应
攻击/防御
失控边缘

生理峰值
即将爆发

暂停窗口
改变反应, 改变结果

0.5秒

自我觉察之墙
理性 · 选择 · 自由

你从哪里来?

① 溯源提问

真是在对
眼前人生气?

② 事实核对

只是找出口?

③ 需要是什么?



觉察带来空间
空间带来自由
自由带来选择



情绪能量

暂停时刻

觉察之光

理性思考

每一次暂停, 都是一次重塑人生的机会。

几代人的创伤循环

看见

选择

不传递

修行，是送给家人最贵重的礼物



终点站



中转站

你更多时候是
情绪的终点站，
还是中转站？

评论区聊聊

我是王利杰，我们下期见。