

关注自己的情绪并合理地处理,这应成为人生的必修课

# 学会泻去心头一把火

一言不合,公交车上一男子爆粗口还打人;轿车和电动车不小心轻轻碰撞,双方理论没两句,电动车主就叫来老乡围攻轿车司机……不知从何时起,似乎人人都成了火暴脾气。生活工作中有太多压力、焦虑,让我们积压了许多负面情绪,却不会调节疏导,一件微不足道的小事便可能成为导火索,导致“火山”喷发,伤害了自己和他人。关注自己的情绪,并会科学地处理,是一门学问,更应该成为人生的必修课之一。我们缺课太久,补课永远不晚。

## 坚强教育造就一个个“马甲”

林先生是深圳某外资企业的中层管理者,在同事和朋友印象中他总是温文尔雅、文质彬彬。可是一开车,他就完全变成另一个人,满口脏话,骂骂咧咧。一次还因为开斗气车在派出所里蹲了一夜。他就是我们常说的“路怒族”。他本人并不接受这个标签,而是抱怨路太堵、新手太多。直到他参加一个心理工作坊时,在互相倾诉环节,他一个大男人竟然泣不成声。他这才知道,他一开车就变得如此火爆,表面上看问题出在“路上”,其实根源在自己:生活工作中有太多压力、焦虑,积压了许多负面情绪而未有效得到缓解。

国家二级心理咨询师、武汉大学现代心理学研究中心研究员韦志中说,人们的情绪与行为往往与认知有关,路怒症反映出的是潜藏在人们内心里的冲突与矛盾,是心理问题的表现之一。现代都市人由于工作、生活压力大,心里的矛盾和冲突也显得尤为复杂和尖锐。善于自我调节的人通常在内部实现了情绪的调节和疏导,而不善自我调节的人将积压的负面情绪转变成外部的行为,路怒症就是这样的例子。此外,还有一到外面吃饭就对服务员挑三拣四、大发雷霆的“饭怒族”等等。似乎每个人都是座活火山。

为什么我们不善于疏导、宣泄情绪?韦志中分析说,这其中的原因很多。比如我们中国人的传统教育就强调坚强、勇敢,“男儿有泪不轻

弹”。孩子摔倒了不哭就会得到表扬,哭则被认为是懦弱。其实,哭作为人表达情绪、情感的一种主要形式,可以让人得到有效的自我调节。尤其是在一个人心理状态出现失衡的时候,这种表达有利于负面情绪的宣泄与缓解心理的感受,对失衡心理的恢复是一种良好的方式。由于哭一直被贴上了“丢人”的标签,这个重要的情绪疏导武器被我们(尤其是男人)丢在一边,甚至遗忘。就算我们实在忍不住哭出来的时候,也很难淋漓尽致,心中满是纠结、矛盾。我们从孩童时内心表达的需求就被否认,长大了我们也不愿意,甚至不会去表达,天天穿着“马甲”装坚强,坚强的外表下掩盖的是脆弱。

另外,中国的传统文化就是儒家文化,讲究上下有别的尊卑等级。广心理科专家谢海燕表示,受传统文化的影响,在现在的工作和家庭环境中仍缺乏平等的关系,上级对下级、父母对孩子都不够尊重,后者内在的真实自我和人的个性都可能被压抑,会产生并积压负面情绪。

特别是目前社会的中坚力量——70后、80后,他们的父母仍属于不擅长表达爱的。70后、80后的童年时正逢中国改革开放初期,他们的父母全身心投入工作,无暇照顾孩子,更不要说关注孩子的心理。这一代人在幼年时感受到的父母之爱不足,会影响安全感的建立,也会造成他们情感表达的障碍。

## 情绪不当发泄会形成“食物链”

韦志中介绍说,失落、焦虑、愤懑等不良情绪就好比负性的心理能量,不释放就会越积越多,长期积压会产生几种后果——

一种是通身体表为疾病,这是情绪得不到合理表达后,以另一种“嘴脸”表达出来。另一种结果是积压的情绪改变了一个人的认知,当认知出现问题后,意味着更容易产生负面情绪,进一步引发消极的行为,甚至会导致人格缺陷。第三种后果是表面上看似平静,里面却是熔岩翻滚,好像一座死火山,某一天突然爆发,让所有人

都吓一大跳。比如说一些极端社会事件中,有些平时在亲朋好友心中很老实的人突然杀人了,从不抱怨的人突然自杀了,就属于这种情况。死火山比活火山更可怕。

这就是说,负面情绪总是需要“吐”的,如同地震,能量释放出来了,也就平静了。但“吐”的方式方法不同,后果也迥异。有的人会用酗酒、滥交来麻痹自己,但这种方式伤害自己的身心,效果也很有限,酒醒后一切又回到原点。有的人是任由负面情绪肆虐,找到机会就发通脾气。发泄的途径每个人会迥异,有的人是开车时发泄,有的是吃饭时对

服务员发泄,有的专对下属发泄。韦志中分析说,看似不同的发泄途径其实有个共同点,都是选择比自己弱小,在自己能够控制、安全的范围内发泄。

韦志中解释说,以上这些释放的方式都是以伤害自己和他人为代价。特别是后一种情况(即对别人发泄),自己发泄了暂时爽了,但这个负性的心理能量并未消失,会传递到被发泄人的身上,如果被发泄人不能很好地调节,在心理受到伤害的同时,又可能把这股能量继续传递下去,发泄到比他更弱小的人身上,形成一条情绪发泄的“食物链”。

生,谢海燕则认为,改变我们的认知才能“釜底抽薪”。你对一个事物的看法,会决定是否产生情绪。比如有些全职妈妈因为带孩子而非常焦虑,但可以把每个孩子看作是上天送给父母的礼物,正是在和孩子的斗智斗勇中看到自己人格上的不足,而得到第二次成长的机会。意识到这点,你也不会再为孩子的顽劣而抓狂了。

从当前繁杂的事务中暂时抽离出来,有信仰,读本好书,参加一个心灵成长的课程,间或旅行去体味宇宙的广袤与奇妙……作家阿路说,这些都可以影响我们世界观、价值观的改变,帮助我们减少对某件事物过于执著的愚昧中解脱出来,使自己不至于成为情绪、欲望的奴隶。

## 为何家庭会变成情绪爆发的重灾区?

在我们身边有这样一些人,他们在外面对陌生人都很温和、礼貌,可是一回到家就像换了一个人,一类是大喊大叫,甚至拳脚相加的“暴君”,另一类是不理不睬、横眉冷对的“冷暴力”。韦志中说,家人本来是我们最亲近、最不应该伤害的人,如果独将负面情绪在家中宣泄的人,无论是哪种情况均意味着可能存在人格障碍,更需要家人的支持。

韦志中说,当一个人没有安全感,存在人格障碍时,在遭遇同样的事情时,他们更容易受到心理伤害,也更容易出现负面情绪。家和外面的世界相比更“安全”,于是也更容易成为他们情绪爆发的“出口”。韦志中介绍说,这种爆发有两种形式。一种是我们熟知的“热暴力”,即对家人大喊大叫,甚至拳脚相加。另一种是“冷暴力”,对家人不理不睬。比如配偶需要沟通就是不回应,让对方“难受”。更有甚者故意激怒对方,让对方情绪失控,而自己扮演受害者。“冷暴力”比“热暴力”由于隐藏得更深,更易被忽视,而危害也更大。

如果仅仅是情绪问题,还可以通过自己的努力来调节。如果人格存在障碍,单靠个人的力量难以应对,需要心理医生的帮助和家人的支持。韦志中解释,家人要了解乱发脾气者真正需要的是什么,然后给予他。比如说,一个经常对妻子大发雷霆的男人表面上显得很强势,其实心里却可能是自卑的,经常被妻子瞧不起的。这类人往往需要的是家人的尊重和爱。只有得到足够的尊重和爱,才能解决他们的情绪问题。

快。这种宣泄方式是把双刃剑,有利之处是把现实生活中想说没法说的不快说出来,使得积压在里的情绪得到释放。不利之处就是容易造成不良情绪的心理暗示,这种不良情绪可能会“传染”给看微博的人,而别人的转帖、评论又可能火上浇油。

### 暴走漫画 ★★★

一张圆脸,两个鸡蛋大的眼睛,撇着嘴——这就是最简单、流传最广的“暴走漫画”形象。它出现在网站上、博客中、网聊里。无数网民用这样的一张脸,表达他们各式各样的情绪。暴走漫画之所以走红,是因为这是一种方便易行的发泄自己情绪的途径。做一篇暴漫,抒发一下自己,获得一种内心的自由,发泄一种无奈的情绪。比微博吐槽更可取的是,暴走漫画是以生活中的烦心事和作者的爆发情绪为噱头,制造出“黑色幽默”式的喜剧效果,把生活中的压力转化为“大笑”。

(羊晚)

## 另类情绪宣泄

yes or no

### 唱K释放 ★★★★★

音乐对治疗心理疾病具有特殊的作用,音乐疗法主要是通过听不同的乐曲把人们从不同的不良情绪中解脱出来。自己唱也能起同样的作用,当不良情绪积压在心中时,不妨唱唱歌,歌的旋律,词的激励,唱歌时有节律的呼吸与运动,都可以缓解紧张情绪。

### 哭(痛哭)★★★★

从医学角度讲,短时间内的痛哭是释放不良情绪的好方法,是心理保健的有效措施。因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质,它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。不过,逢人便讲、逢讲便哭,像祥林嫂那样就过了。

许多人在向朋友倾诉时开始哭的,倾听者的表现对于这次宣泄的成败尤为重要。如果你是那个被选中需要倾听的朋友,少说(大道理)多听。许多人一边哭泣,一边用手掩面,那时因为他内心的情绪已经要爆发,但又觉得“这样不好”、“太丢人了”,处于一种矛盾状态。你可以说,“没有关系,你可以大声哭出来”,这样对他的情感宣泄起到支持和鼓励的作用。

### “围脖”吐槽 ★★

时下,“织围脖”已成为一种潮流。不论是记录生活还是八卦、娱乐、吐槽,微博正逐渐渗透到生活的每个角落。有的人发微博不为转发,不为粉丝,只为一吐心中的不

## 不带功利心去培养兴趣

如何才能找到自己和他人、社会都无害的方式来释放自己的负面情绪,使自己内心不至不堪重负?韦志中建议选择一项能够坚持的运动。无论生活、工作有多不如意,周末去踢一场酣畅淋漓的球赛,满身臭汗地下来,身心都轻松了许多。运动可以使人减少情绪上的负担,因为有氧运动可增加身体的含氧量,对于情绪控制帮助大,吸气时让脑部的细胞充满能量,头脑清晰了,思考能力等自然都可达到正向的效果。持续有氧运动时,最大心跳率会达到60%~80%,可以刺激脑内啡和血清素的分泌,使得人沉迷在愉悦的心情中。此外,运动的时候,会转移注意力,暂时忘却烦恼,

而运动完后,全身舒畅,达到放松的效果。

前来做心理咨询的人有各种不同的心理问题,谢海燕给他们一个共同的建议,就是不带功利心地培养一种兴趣爱好,结识一群玩伴。她说,人的天性就是玩。我们现在的压力,使许多人整天忙着赚钱,却丧失了玩的能力,同时也失去了许多发现美、感知美的机会,忘记了生活中还有很多有趣的事。古代文人个个都懂琴棋书画,以此来修身养性。看着墨色的浓淡变化,宣纸的渗化晕染……是怎样一种享受,怎样的身心放松。回过头来看让人烦心的事,不再钻牛角尖了,发现其实生活也没那么糟糕。

要从根本上减少负面情绪的产