

负面情绪就像炸药包 一不留神就引爆

不做讨厌的『垃圾人』



“垃圾人”让不良情绪蔓延

“垃圾人”这一概念，来自美国宾夕法尼亚州大学心理学专家大卫·波莱提出的“垃圾车法则”。他认为，许多人就像垃圾车，内心塞满负面情绪，而这些负面情绪就像炸药包，一不留神就会被引爆。当他们身上的负能量不断堆积，就需要找个地方倾倒，如果不巧被

我们碰上了，垃圾就会倒在我们身上，殃及无辜，周围环境也会被他们“污染”。

5月31日中午，家住广州海珠区的陈梓曦开车经过猎德大桥时，正常变道超过了一辆红色轿车，没想到对方疯狂追上来，冲到小陈车前来了个急刹，吓得小陈一身冷汗。小陈顿时火冒三丈，一脚油门踩下去想继续反超对方。此时，坐在副驾驶的老妈赶忙说：“算了，安全第一，跟这种人计较什么！”尽管小陈很气愤，但他还是放慢了车速。事后，他说：“当时老妈还在车里，万一跟那种人争强斗狠出了事，可就抱憾终身了！”

山东威海的于丽娜则面对着截然不同的结果。前不久，她和老公在商场收银台排队，一名中年妇女边打电话边插队到他们前面。丽娜不高兴地拍拍对方：“你怎么插队？总有个先来后到。”妇女瞪了丽娜一眼，说：“我可没看见你在前面。”丽娜胸中像气炸了一样，坚持让对方排队。不料，对方竟狠狠地踩了丽娜一脚，同时一个五大三粗的男子冲了过来，一起对丽娜恶语相向。丽娜的老公见状也急了，几个人扭打起来。等民警赶来时，丽娜的老公已经倒地不起，额头上全是血。

生活中，类似场景时有发生：一接到新任务就抱怨、地铁里被挤一下就恶语相向、对子女处处不满意、稍不高兴就大发雷霆、吃点小亏就怀恨在心……在网络上，这一现象更明显。复旦大学发布的《中国网络社会心态报告(2014)》显示，不公平感和不安全感成为广泛的负面社会情绪，随之而来的嫉妒、愤怒、绝望等情绪弥漫，让国人心绪浮躁。互联网的匿名性更是让“垃圾人”肆无忌惮地释放内心的愤懑。《中国青年报》社会调查中心进行的一项调查显示，60.8%的受访者曾遭遇网上人身攻击，76.6%的人感觉网上羞辱、谩骂等人身攻击现象普遍。

暴戾情绪损人不利己

愤怒是一个人遭遇冲突、不公时最直接的反应。此时，你的体内分泌大量肾上腺素，恐惧感降低，理性思维能力下降，很容易发生冲动不理智的行为，把形势推向更危险的边缘。一般人会在此时努力克制自己心中的怒火，而“垃圾人”往往会丧失理智，彻底宣泄心中所有不满。殊不知，这种行为于人于己都是一种伤害。

“垃圾人”常常动不动就迁怒于人，很容易伤和气，人际关系也会因此变得紧张。美国临床心理学家斯坦顿·塞姆诺认为，愤怒会使人际关系疏远，因为和脾气暴躁的人在一起，就如同行走在钢丝上，你永远不知道他们何时会暴发。长此以往，“垃圾人”的朋友会越来越少，社会支持系统的减弱又将导致焦虑、抑郁等多种精神问题。还有些人对外人礼数周全，却时常对亲近的人发脾气，这类人被称为双面“垃圾人”。他们认为所有事都理所应当，比如，他是我的朋友，应该无条件包容我。久而久之，朋友也会敬而远之。

愤怒情绪还会损伤身体健康。大量研究表明，长期乱发脾气会导致血压升高，增加患哮喘、心脏病、脑卒中、消化道疾病的风险，记忆力和判断力也会下降。美国北卡罗来纳州立大学的研究发现，情绪不受控制的人，心脏病的发病风险是心情平和者的3倍。而且，暴脾气会陷入恶性循环。英国一项研究表明，发泄怒火会让人获得短暂的快感，进而产生依赖性，日久甚至会故意挑起事端来获得发泄的快感。反之，不易动怒的人更自信，情绪也不会轻易被影响，理性行为能帮助他们获得更多积极的鼓励，变得更加不会轻易发怒。

学会“拒收”垃圾情绪

你是一名“垃圾人”吗？不妨反思自己平时有没有以下表现：常因一点小事就火冒三丈，控制不住脾气；喜欢计较小事，纠结无关紧要的细节，进而找茬生事；看什么都不顺眼，很容易被某些话语、现象激怒；对很多人都感到不满，一言不合就翻脸。如果经常有，说明你该给内心来一场大扫除了。如果每个人都能管理好自己的情绪，不做“垃圾人”，整个社会也会更和谐。

其实，愤怒本身并没有“原罪”，它还是一种奋发向上的力量，每一次愤怒都是认识自己、反思自己的机会。愤怒是一个信号，表示你遇见了不希望发生的事情，你要做的是解决问题，而不是发泄愤怒。通过下面几个方法，我们可以让自己告别“垃圾

人”。首先要控制自己的身体。当你想冲别人倾倒垃圾情绪时，不妨先深呼吸3次，同时向后卷舌头，把即将脱口而出的“唇枪舌剑”吞下去。其次，多一点耐心和善意，尽量设身处地为他人着想。这其实也是给自己行方便，给自己和别人留有余地。收起胜负心，别太在意得失，就能少一点“心理过敏”，减少不必要的敌意。最后，降低期望和要求。当我们对别人的期望和要求越高，达不到目标时愤怒就变得更加强烈。多给予，多感激，愤怒就会减少。需要提醒的是，如果经常压不住火气，并导致人际关系紧张，最好向专业心理咨询师寻求帮助。

迁怒还易引发心理学上的“踢猫效应”：坏情绪会沿着等级和强弱组成的社会关系依次传递，最弱小、最无处发泄的那个人将成为最终受害者。因此，无辜的受害者们也要学会远离“垃圾人”，拒收垃圾情绪。如果有人向我们开启“咆哮模式”，千万不要针锋相对，最好的做法是微微一笑，远离他们，快速离开发生冲突的环境。还可以在内心默默数数，或者转移注意力，去散散步、浇浇花等，帮助内心获得平静。同时，要认识到对方的行为其实是心智发育不成熟的表现，给予对方更多包容。

(据《生命时报》)

