

九招健康宣泄心中怒火

当我们生气的时候,很难控制自己的情绪,也难以以一种积极的方式宣泄自己的怒火。有些人认为,砸东西或是对着别人大喊大叫就是最好的泄愤方式,其实不然。下面就让我们一起来学习一下健康的泄愤方法。

1.锻炼

当你生气的时候,你也许既不想去健身房锻炼,也不想待在家里锻炼,但是锻炼可以帮助你平静心情,是最好的泄愤方式。原因是,锻炼不仅可以释放你体内的脑内啡,还可以帮助产生刺激快乐和幸福情感的化学物质。笔者建议,在生气的时候,最好能够尝试跑步、散步、游泳、俯卧撑和瑜伽等运动,这些可以帮助你减轻压力、释放怒气,同时燃烧卡路里以达到强身健体的效果。

2.烘烤食品

当你生气的时候,不要冲着你的孩子大发脾气,相反,你可以为他们做一些美味的烘烤食品,而揉捏面团的过程可以帮助你释放怒火。事实上,制作美食是一种很好的泄愤方式,可以让你忘却所有的烦恼,因为你需要时刻关注自己的食谱,没有时间去想那些烦心事。即使你没有孩子,一个人住,下厨也是一种泄愤的良药。

3.喝薄荷茶或菊花茶

当你生气的时候,千万不要喝咖啡或红(绿)茶,它们会使你更加烦躁。你可以尝试着喝一杯安神的薄荷茶或是一杯清新的菊花茶。薄荷茶自古以来就有镇静安神、促进睡眠的作用。而菊花茶可以缓解肌肉紧张,帮助你放松下来。

4.小睡一下

如果你感觉不堪重负,无法控制自己的情绪,那么就喝一杯菊花茶,小睡一下吧。有时候,让自己的身体和大脑放松一下是很必要的。15到20分钟的小睡有时可以让你对自己的问题产生完全不同的看法,清醒平静的大脑可以帮助你更理性地解决问题。

5.把遇到的问题写下来

把你遇到的问题和不佳的情绪写下来是一种健康的泄愤方式。这种方法可以帮助你将对烦心事进行分类,以便于找到恰当



的解决途径。举个例子,如果你讨厌你的老板,却不想辞职,又不能将这些想法说出来,那么就拿出笔和纸,通过写来宣泄自己的情绪。

6.与宠物作伴

无论你相信与否,和宠物待在一起会让你立刻平静下来。当你生气愤怒、不想见任何人的时候,试着和自己的宠物一起玩耍,无论你多么伤心或失望,这些小动物们都会一如既往地爱你、支持你。当你用手轻轻地抚摸它们的时候,你会感到无

比放松。如果你有一只宠物,就试着多和它待在一起;如果没有,可以到动物收容所去做一名志愿者或收养一只宠物。

7.学会大笑

生气的时候大笑,这听起来似乎是一件很疯狂的事,但是对于泄愤却极其有效。看一些搞笑的动物图片、看几部喜剧片、读一些有趣的故事或是打电话给那些总是可以逗你笑的朋友,这些方式都可以帮助你排放怒火。平日里多笑笑,保持乐观的生活态度,为周围的人树立一个好的榜样,怒火也许就被扼杀在摇篮中了。

8.听听音乐

心情不好的时候听听音乐,尤其是听听古典音乐,可以帮助你镇定心情、减轻压力。生气的时候,闭上双眼,听一首小曲,烦恼就都不见了。

9.深呼吸

无论你遇到什么困难,都要学会做几次深呼吸。怒火是一种有力的情绪,影响人精神健康的同时也影响人的身体健康。研究表明,深呼吸可以帮助人们镇定神经、减轻焦虑情绪、清醒神志。切记,不要将怒火压抑在体内,更不要让它控制你的生活,要转过来控制它。

(据环球网)



《情绪急救:应对各种日常心理伤害的策略与方法》
[美]盖伊·温奇博士/著,孙璐/译

一口气读完这本《情绪急救:应对各种日常心理伤害的策略与方法》(以下简称《情绪急救》),有点相见恨晚——为什么我没有在青春期或者至少大学时代就读到这

给情绪一片创可贴

样的心理学书籍呢?早点了解自己的情绪,知道如何应对,应该会更容易快乐吧。

告诉我们,日常生活中情绪创伤和身体创伤一样常见,失败、内疚、拒绝和自卑是生活的一部分,大部分人不知如何应对,只能假装什么都没发生,放任不管,从而使感觉糟糕的时间延长很多。

作为一个惯于伤春悲秋的文艺女青年,我并不擅长管理负面情绪,尤其花了很多年和自卑相处,它时不时冒出头来,让我深感挫败。青春期时,觉得喜欢的男生是遥不可及的,更重要的是自己平庸又无趣,一定不会被她喜欢。在那些漂亮又擅长社交的女生面前,我很容易被她们的光芒灼伤,然后沉默着缩回自己的壳里。搞砸了某事时,我自责得厉害,觉得自己是“白痴”“笨蛋”,想起《白玫瑰与红玫瑰》里振保评价烟鹬的那句“人笨事皆难”。在午夜时分,我时

常反刍着过去的糗事,重播不愉快的场景,为自己的不够美好、大度而汗颜……

是的,我曾经就是这样的人,活得紧张,一个拒绝就让我勇气尽失。我害怕与人打交道,年少时甚至不愿意去小卖部买东西——谢天谢地,后来有了超市和便利店。这一切都源于对自己缺乏信心,害怕被拒绝,害怕做不好,把事情搞砸。常有人跟我说,你想太多了,放松点儿。可我并不知道该如何放松,不是说句“别想了”思绪就能停下。

在《情绪急救》中,我看到自卑也是有疗法的:自我同情,压制脑海中自我批评的声音,找出并肯定自己的长处,在生活的各个领域提升个人力量……

我想了想,现在的自己比过去好些,确实是因为或多或少实践了这些。那些我恐惧与逃避的事情,也在漫长的岁月中慢慢

学着做到,发现原来没那么难,原来自己也可以。

当年考研究生的时候,本科学院的老师说,××大学可难考了,我们学院近五年都没有考上的。我当时很沮丧,却依旧没有放弃争取,也就考上了。那之后,谁再跟我说某件事多么艰难不可能做到,我都表示怀疑——生活就像小马过河一样,水深水浅,要亲自试过才知道。试过才知道,那些心理障碍都是纸老虎。

我开始写作的过程也是跟自己和解的过程,把那些不愉快的人和事写出来,对自己所有的脆弱和胆怯都认可,拥抱那个弱小的自己,不再自我嫌弃,活得也就日益豁达明朗起来。

或许我还需要更系统地学习和更多地练习,来面对那些随时可能发生的拒绝、孤独、丧失、内疚、失败,人生就像一盒巧克力,你不知道下一颗是什么味道。

心理学的知识光是懂得并没有什么用处,只有不断地练习,才能形成健康的思维方式。当情绪受到创伤的时候,要学会给它一片创可贴。

(据《中国青年报》)