

## ■ 心海导航

## 生气等于自杀

乘车时遭遇交通堵塞，不知何时才能通过下一个路口；孩子不听话管教，让往东偏往西；下属交来报告，却和自己想像的完全不一样；劳累一天回家，妻子为鸡毛蒜皮的小事不停唠叨……遇到这些情况，你是否常有怒气直冲头顶的感受？

心理学家指出，生气时的生理反应十分剧烈，分泌物还具有毒性，因此爱生气的人很难健康，更难长寿。虽然生

气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快，但长跑是血压缓慢上升且心跳加快的过程，回落过程同样缓慢；生气则是瞬间上升，身体不好的人或老人，容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死，还伴有头晕、多梦、失眠、心情烦躁等，这些心理和生理的异常因素如果相互影响，会带来恶性循环，诱发疾病。由此，心理学家甚至发出了“生气等于自杀”的警告。

除影响健康外，怒火还会使人的判断力降到零点，并严重破坏人际关系。美国杜克大学博士莱德福德·威廉姆斯花费毕生精力写出了畅销书《愤怒杀手》，他表示，负面情绪可能伤害工作和家庭关系，从而导致丧失别人的尊重和自尊心。当我们在愤怒的情况下，会自以为是对威胁立即做出反应，“但事实上，这个时候的我们看起来无比愚蠢。” 魏闻

## ↓ 相关链接

## 8 招浇灭怒火

1、语速降低2/3，音量降低2/3。人们在发火时，主要表现就是声调变高，语速加快。下次，即便你怒火中烧，也一定要要求自己用缓慢的语调说话，声音大小使对方能听到即可。

2、闭上眼睛。人们形容生气时常用一个成语，“怒目相视”。当你生气时，尝试闭上眼睛或将目光从对方身上移开，可以快速浇灭怒火。

3、转转脖子。细心观察能发现，人发怒时，脖子是前挺僵直的。这时，不妨将脖子向左右两肩处转动，缓解僵硬。

4、拥抱自己。发怒其实是疏远自己的过程，用双臂紧紧拥抱一下自己，可以缓解紧张和不安定感，更加从容。

5、闻闻植物。嗅觉对于人体的影响，可以直达后脑、前脑和丘脑。生气时，将鼻子放在离绿色植物10厘米左右的位置，深呼吸5次即可。

6、自我解嘲。幽默是一剂良药。下次你忍不住要拍桌子时，想象一下你看起来多么傻，或表达愤怒不当时多么可笑。

7、击掌、跺脚。如果你生气时旁边无人，也可以用击掌和跺脚的方法来缓解怒气，时间不需要多，两三分钟即可。

8、对于开车人群，应提前选好行车路线，避免拥堵；适当开空调，让自己凉快下来；行车时听轻松舒缓的歌曲；常备一瓶水，为身体补充水分，不易上火。 易蓉



## ■ 两性悄悄话

最近，我丈夫在过性生活时多了一个“要求”，每次做爱时都要开着灯，还让我慢慢脱衣服给他看，说喜欢这样的“前戏”。我开始也觉得有意思，但是后来却忍不住想：他为什么以前不这样要求呢？他因为工作需要经常出差，平时也要参加不少应酬，会不会……我不敢往下想，可是心里的疑惑却一直折磨着我。我变得越来越疑神疑鬼，我是不是应该说我的感觉呢？ 肖娟

专家支招：如果你确实无法摆脱这些想法的困扰，就去问你丈夫吧。我相信他的回答是否定的，即坚持自己是清白的。我所担心的是，即使这样，你仍然会疑神疑鬼，猜忌一旦开始，去除它就难了。许多家庭的冲突及分裂，都是由这样的猜忌一步步开始的。所以，重要的并不在于事实是怎样的，而在于你一定要战胜自己内心那些毫无意义的猜疑。即使他真的做了那些你担心的事，你的猜忌也于事无补，只会使自己受到更大的伤害，以致不能客观、冷静地处理事实。

你丈夫如此热衷于改善夫妻生活的质量，就说明你对他的魅力仍然很大，至少现在没有任何人从你这里将他夺走。夫妻性生活需要不断创造，好好珍惜你们现在拥有的幸福吧。 张园

老公多了「要求」，我好困惑

## ■ 心理透视

## 为何有人爱搬弄是非？

在社会交往中，有些人常常以舌头为武器，以挑拨离间、中伤他人之目的来传播闲话，这种属于“嚼舌根”型的闲话，令人生厌。为什么有些人对“嚼舌根”乐此不疲呢？

首先，是被人关注的需要。“嚼舌根”的一个基本特征是过度分享第三者秘密。“嚼舌根”者虽然往往在生活中并不一定是一名成功者，但却可以因为掌握了他人的秘密而充分享受到被注意、被尊重的感觉，这也是现实生活中并不愉快体验的一种补偿。

其次，是释放压力的需要。心理学研究表明，一个人如果心中的秘密过多的话，那么需要相应的心理能量来控制这些秘密，这常常令人不舒服，所以一定会产生倾诉的需要。对于那些掌握了别人秘密的人，如果不说出来，也是难受，所以他们便采用了“嚼舌根”的方式来倾诉这些秘密，让秘密产生的压力释放出来。

最后，是亲密交往的需要。“嚼舌根”者在本质上，是希望借用分享别人的秘密手段，获得与听者的友谊的增长、关系的促进。

生活中，一个乐于“嚼舌根”的人，常常是一个生活的成功度不高，渴望友谊但又难以获得真正友谊的人。所以，奉劝那些“嚼舌根”者，“静坐常思己过，闲谈莫论人非”；搬弄是非的人，常常是搬起石头砸了自己的脚。 石谷英

## 网上出现“搭讪群”

前不久，打着“日行一善日搭一讪”口号、成员大部分为“宅男”“宅女”的“搭讪群”在郑州出现。群内传授怎么搭讪、怎么博取别人的好感等内容，然后进行实地演练，练习跟路过的美女搭讪，并交流心得体会。对此，众人褒贬不一。赞同者认为这是年轻人建立自信心、提高沟通能力的一种方式，反对者则认为这就是教人学坏，即使不发生犯罪案件，也有违道德，应“人人喊打”。



据“搭讪群”的发起人介绍，由于网络使很多人沉迷于虚幻世界，加上工作等原因，让很多人变成了“宅男”、“宅女”，从而导致性格更内向。所以，成立这一个搭讪群公开招募19-30岁、性格内向的单身男女加入，希望通过这种搭讪的方式，让成员们增强自信，交到心仪的男(女)朋友。

一名律师认为，这种行为在法律上没有明确的禁止性规定，但教育青少年如何去追女泡女，传授的内容是否符合法律的规定让人担忧，如果在传授过程中传授一些可能导致犯罪的具体经验和技能的行为，那么很可能会涉嫌传授犯罪方法罪。

心理咨询师则认为，这是年轻人社交活动过度网络化后，出于心理以及生活的内在需求、原始社交方式的回归，应理性看待。搭讪行为本身很难定性为是好事还是坏事，如果搭讪者的目的非常正当，那合理的运用搭讪手段也无可厚非。通过学习搭讪技巧，可以帮助一些本来性格内向、腼腆的人找到自信、找到成功的捷径，不过应尽量避免一些搭讪技巧造成的负面影响。 易允兵

## 夫妻生活 拒绝恋母情结

从相识以来，几乎所有的重大决定都是李娜做出的，而丈夫每每用信赖的目光注视她，无条件地支持她的任何决定。在工作方面，李娜也经常枕边指点江山，告诉他如何处理公司里乱麻一样的人际关系。但有一个问题，就连聪明的李娜也无法可施：尽管感情很亲密，但性生活就像例行公事似的。

精神分析学家认为，那些对母亲的爱过于强烈和依赖的男孩，会把母亲当做理想女性的典范，长大之后，他会不知不觉以母亲为范本来寻找伴侣，并顺从和尊敬她，就像顺从和尊敬母亲一样。当他们与妻子同眠共枕时，潜意识中会有乱伦的犯罪感，相当扫兴。

李娜带着这种困惑咨询了一位心理学家，这位专家说：“夫妻生活就如一台对手戏，当你扮演母亲的角色，对方就会自动进入儿子的角色；当你更多扮演女儿的角色，对方就会更多地表演父亲的言谈举止和态度；只有你以对等的妻子身份自居，对方才能成为一名真正意义上的丈夫。”从此，李娜日常多鼓励丈夫参与决定，信任他的能力，放手让他自己做出选择，不久，终于促进了老公在心理上的成熟自立，出现了正常的夫妻关系与性生活。 树英

## 好心情藏在左脑里

美国神经生物学家们最近有个惊人发现，好心情的人不是后天的，而是天生的。他们通过长达十年时间的研究，得出的结论为：一个人的好心情藏在他大脑的左半球里。

生物学家们对上千名志愿者的实验结果表明，会享受生活，自得其乐，朝气蓬勃和充满希望等优良品质都存储在大脑左半球里，右半球存储的则是忧郁、失望和懊恼。所以，所有的悲观主义者、怀疑主义者和自杀主义者思维占主导地位的都是右半球，而乐观主义者左半球思维占主导地位。 孔自来