

■心理关注

不良情绪来袭 六法为你解忧

“笑口常开，青春常在”。良好的情绪可以促进身心健康发展。可生活并不万事如意，有时某件事会使你愤怒难忍，有时一场灾难会使你悲痛欲绝，有时你感到苦恼、寂寞和忧愁。这里向读者朋友们介绍六种克服不良情绪的方法，当不良情绪来袭时，你不妨试试。



自我分析法 就是通过自我认识，自觉地调整自己的意识与行动，从而自觉地控制自己的动机与情绪。生活中，我们往往会不知不觉地被一种消极情绪所干扰，但并没有认真想过引起烦恼的原因。自我分析法可以帮助你找出影响情绪的主客观根源，并找出适当的解决方法。如有个田径运动员。平时成绩很好，在一次比赛中偶然出现失误，以后每逢比赛便怯场，这使他多次失去了夺取冠军的希望，他自己感到非常苦恼。后来，在心理老师指导下，他运用自我分析的方法，找出了因一次失误而导致失败心理的原因，并且真正看到了自己的优势。由于放下了思想包袱，比赛时自觉地把精力集中到如何发挥潜在能力和避免失误上，之后多次夺得了优异成绩。

自我控制法 就是用自己的理智领导自己的情感。当不良情绪袭来时，要努力用正面的目的倾向去压倒反面的目的倾向。假如遇到情绪将要爆发时，可以马上离开激发情绪的环境或干点别的，这样可以留出时间让正确的目的动机占主导地位。据说俄国著名作家屠

格涅夫与人吵嘴前，就把舌尖放在嘴里转十圈，以使心境平和。自我控制法是防止一时感情冲动而做出不理智行为最有效的方法。

自我发泄法 总是压抑强烈的情绪也是有害的，对待消极情绪应有阻有泄。比如哭，从生理上说有益于感情的外泄，减轻体内应激系统的紧张。谈心也是一种好方法，烦恼压在心头，时时不得安宁，这时你可以找你的好朋友、老熟人，细细地倾诉一番，话说出来了，心情也就轻松了。

自我暗示法 这是一种对自己施加某种积极乐观的影响，从而调整心境、情绪，加强意志力和工作能力的方法。暗示可以采取形象和语言结合，比如有个学生，两次高考，一到考场就心烦意乱，头晕脑胀，不是看错题就是漏答问题。后来他父亲领他求教于一个心理学者，这位心理学者要求学生，每天抽出20分钟时间训练“脑中浮现良好的考试情景”，训练以回忆过去成功的考试为样本，回忆时心平气和，思绪清楚，并配合默念“我处于良好的考试状态”，“不必激动，激动对

我毫无益处”等暗示语。经过数月的训练，第三次高考时，他果然消除了前两次考试时出现的不良状况，考上了一所全国重点大学。

自我转移法 长期持续一种工作，生活在一种环境中或是对一个问题久思不解，都会使人的应激状态积累起来，就像弦绷得过紧一样，有绷断的危险。这时，你或感疲劳，或闷烦。自我转移就是暂时离开这种使人生闷的环境，如体育活动就是一种最佳的选择，跑跑步，玩玩球，打打拳，或骑上自行车到郊外兜一番，都可以排除消极情绪的干扰。

幽默疗法 英国著名化学家法拉第，年轻时工作紧张，精神上受压抑，身体虚弱。后来，一位医生给他开了一个“处方”——“一个小丑进城，胜过一打医生”。法拉第仔细一琢磨，觉得很有道理。从此以后，他经常抽空去看滑稽戏，马戏和喜剧。由于调剂了生活情趣，保持着乐观和愉快，他恢复了健康，活到76岁。幽默对不良情绪是一种润滑剂，它会给你快乐和欢笑，驱散你心中的积郁。

靳元祥（湖北）

周瑜被气死？ 生气的确伤身

周瑜是三国时期的吴国都督，曾在赤壁之战中以少胜多，打败曹军，堪称国之栋梁。关于周瑜之死，历史上有多种传说，其中最为流行的说法是周瑜被诸葛亮活活气死。当然，这当中可能会有夸张甚至杜撰的成分，但从健康的角度来讲，因气致病甚至致死的事情并非是天方夜谭。生气，的确会给人的健康造成诸多伤害。

首先，人在生气时，身体实际上处于“备战”状态。当生气的状态作用到人的身体时，人的肾上腺分泌就会随之增加，使得整个机体处于“备战”状态，这样一来，人就很容易心跳加快、血压上升、血管收缩，呼吸也会变得短促，同时，肠胃的运动和消化液分泌也会受到不良影响。如果长期都处于生气状态，人的身体就会长期处于“应激”状态，就如同一根绷得过紧的皮筋，这样肯定会给人的精神以及身体埋下健康隐患。

其次，生气对人的心肺也有伤害，容易诱发心脏及肺部疾病。这是因为，人们在生气时，会导致人的心血管痉挛，增加心肌缺血或心脏病发病的风险。同时，人在生气时，呼吸会变得急促，甚至出现过度换气的现象，这样一来，肺部也就得不到应有的放松和休息。

再次，生气会造成免疫力低下，降低人体修复功能。由于生气时，人处于“备战”状态，免疫力会瞬间增强，但一旦再回到正常状态，免疫力会骤然下降，人体也就很容易被疾病侵袭。同时，生气还会降低人体的修复功能，使伤口的愈合时间变长，这是因为生气时人体可能会产生一种抗炎激素，从而扰乱细胞的正常活动，导致伤口愈合速度变缓。从这个意义上说，周瑜因生气导致病情恶化也有一定的合理之处。

郑州大学第二附属医院 彭永强



乡医必备工具

家庭必备良方



全套定价80元（包邮）

小病不一定要上医院，本书邀请国内省内157名知名医生，解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方，国家名老中医审定推荐，涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗？有得吃但你一定会吃，著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位：湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话：0731-84326211