

# 坏脾气来袭，如何舒缓情绪？

在日常生活中，管理和控制情绪，对于每一个人都是非常必要的功课。许多人将控制情绪等同于压抑情绪，尤其是生气、难过等负面情绪，似乎不去理它、不去表达，它就会自动消失。但其实不然。情绪的能量，不去处理，它就会累积、转化，并且可能在你最想不到的状态下爆发出来。有媒体曾报道：在飞机上为了一点小事就对空姐发脾气甚至动手的乘客，那一刻也许是发泄了情绪，可是，在过后，很可能就会陷入另一种内心冲突——在道德层面对自己的责难。

**单纯压抑不是好方法，不加控制的发泄则会加重内心冲突，情绪该如何管理？**

首先需要去觉察当下的情绪并承认它、接纳它，不需要为情绪去贴正面或负面的标签，觉察到了自己的情绪后，可以尝试着在适当的时机以适当的方式表达出来。

最简单有效的方法是说出来——找好朋友或心理咨询师倾诉。写出来——写日记，写在纸上的越多，积压在心里的就越少。画出来——特别适合小孩子，随手用不同的颜色画出自己的心情与感受。唱或者喊出来——去海边、山里、卡拉OK厅里把内心的烦恼大声表达出来。其他的方法有出汗锻炼，如健身，跑步、打球，舞蹈等，想象坏情绪像球一样被打出去，会给人一种痛快的感觉。还可以听音乐、散步、逛街、做按摩、静

心冥想或者干脆痛哭一场等等。做这一切的目的都是为了疏导情绪，释放大脑思考的内存，然后去勇敢面对遇到的问题，仔细想想，为什么这么难过、生气、焦虑？我要怎么做，才可以顺利应对这样的局面？怎么做可以降低我的不愉快？如果这么做了会不会带来更大的伤害？根据这几个角度去选择适合自己且能有效缓解情绪的方式，就可以做自己情绪的主人，而不是反过来被情绪所控制。

**而对于受坏脾气的另一方，比如空姐或其他服务工作者，该如何应对呢？**

遇到这类情况时，切忌硬碰硬、火上浇油，而应以柔克刚。就像拳击比赛，对方恶狠狠地挥拳过来，如果空乘人员不接反避，让对方有种扑空的感觉，继续战斗的意志得不到补充，就有可能获得一个冷静下来的空间。



同时，也避免了他当着众人的面下不了台只好强撑到底的状况。

要记得这类乘客往往很在意“面子”，所以对于他们的一些不合理要求，如果非原则性的，先不要一口回绝，以请示上级的形式让乘客感觉获得了尊重；稍后再次婉拒时，看看是否可能变通以其他不违规的方式来部分满足其需求，这样让客人感觉自己有了足够的面子，并确实获得一种补偿与安慰。

千万要避免几位服务人员同时出面干预，这容易激发起周围的客人产生“你们某某公司”“我们客人”的感觉，形成两大阵营，反而把问题扩大化。即便客人言行过激，服务人员也应该明白，自己最应该求助的是自己的上级，而非请周围的其他客人出面“仗义执言”，否则很可能让自己陷入更大的麻烦与尴尬。

刘姿含

## 假痴呆 真抑郁

65岁的叶女士因为记忆差、整天都在找东西，加上头晕、失眠等症状，先后两次住进医院神经内科，核磁共振显示有脑萎缩，均诊断为老年痴呆。先后治疗半年之久，几乎吃遍了所有的抗衰老药物，不仅没有效果，反而出现了消极轻生的念头，家人才觉得是不是心理上出了问题，求助于我。

交谈中发现叶女士有两个明显的特征，一是憔悴苍老，一脸的疲态；二是容易伤心落泪，觉得自己变成了这副不堪模样，羞于见人，不如早点死去更好等消极意念。很明显，叶女士虽然有衰老症状，但并没有达到痴呆程度，是患上了老年抑郁。由于综合医院的医生不了解抑郁症状，忽略了病人的情绪反应，加上抑郁症状会明显抑制病人的思维与行为，病人在衰老的基础上更显得有痴呆症状，因而很容易把老年抑郁误为老年痴呆。

在临幊上，虽然老年痴呆的病人也会出现焦虑激动、幻觉、妄想等精神症状，但有一点，他们对自己的病理变化没有自知力，不会因为自己的行为变化而产生强烈的内心反应，出现羞愧自责心理。换句话说，如果一个老年痴呆病人出现强烈的羞愧自责等情绪反应，则要引起重视，很有可能是老年抑郁导致的假性痴呆，尽早去精神卫生专科医院就诊。

详细了解情况后发现，本例病人叶女士抑郁的发生，与她近两年来脱离社会、生活孤陋寡闻有明显的关系。退休后，他们俩口子一直带孙子，虽然忙，但很充实。两年前，第二个孙子也上学了，儿媳专职在家辅导与接送孩子上学，并与他们住得较远，俩人就完全闲下来了。叶女士没什么爱好，天天呆在家里，一天三饱两倒，慢慢觉得时间过得好慢、日子有点难熬，终至抑郁寡欢而成疾。所以，老人退休后，一是要老有所为，做点力所能及的事，让日子过得充实，时间过得快点；二是要老有所乐，要有自己的生活圈子，经常参加户外活动、娱乐活动与集体活动，保持与社会的接触。

湖南省怀化市第四人民医院  
国家二级心理咨询师 杨司俊

## 天热脾气大？谨防 35 度情绪病

气温超 35°C、日照超 12 小时、湿度高于 80% 等，人体就会处于易激惹状态，“情绪中暑”发生的比例就会明显上升。比如因一句刺耳的话，一件不顺心的事，便无比气愤，或出口伤人，或挥拳相向，行为不能自控。因此，热天不仅要防身体中暑，还要防“情绪中暑”。

### 三类人易情绪中暑

一般来讲，有的与性格、气质有关，如胆汁质气质者（人的四种气质类型之一，其特点是情感发生迅速、强烈，动作的发生也是迅速、强烈、有力）容易产生激怒情绪；平时性格就比较急躁的人员，在夏天就更容易出现。

阳气比较旺盛的人，比如血气方刚的年轻小伙子，容易出现情绪失控。此外，女性在月经前更容易发脾气，更年期的女性和男性也属于更容易发脾气的人群。

有一些躯体疾病的人，如甲状腺机能亢进者，有动脉硬化或

高血压、心脏病等疾病的老人，以及长期受肿瘤等慢性疾病折磨的病人，更容易对生活失去信心，忍耐能力也会差一些。

### 七措施给情绪降降温

身体中暑的处理措施是快速降温，迅速脱离高温高湿环境，促进散热。“情绪中暑”也是同样道理。

**及时制怒** 当相互之间刚产生怒气时，要引导他们用理智强迫自己不要冲动，采取静默方式，令其头脑冷静下来。说话前先数 5 个数，有统计显示数完之后有 60% 的冲动行为就不会发生了。

**逆向思维，换位思考** 愤怒时，人容易顺着激情的指向去考虑问题，于是越想越气愤，进而做出失去理智的事情来。对此，应规劝双方设身处地地思考问题，把他们的思维从愤怒的指向拉回来，从相反的方向考虑考虑，想想愤怒情绪是否合理，自己的言行是否能解决对方的角度考虑一

下，可能冲突就会消灭于无形。

**转移环境** 双方赶快离开引起愤怒的人和事，换个环境，待心情平静后再去冷静地处理问题。

**正当宣泄** 以适当的途径使压抑在心中的怒气发泄出来，从而避免怒气的进一步发作。可以给其他人打电话，倾诉、表达一下情绪。

**学会自我放松** 如果能够学会呼吸、肌肉或冥想放松等，便会明显降低焦虑体验。

**做其他感兴趣的事** 多参加一些体育活动，会忘却焦虑。凡事尽最大的努力，把注意力从担心失败转移到积极行动、争取成功上，并且百折不挠，这样可以使情绪处于振奋状态，使过度焦虑转为适度焦虑，从而既有助于成功，也有助于健康。

**尽量减少剧烈运动** 人在生气的时候心率加快，血压上升，如果此时进行运动，会加剧这些症状，出现危险，尤其一些患有高血压、冠心病的老年人。

河北省第六人民医院 徐涛