

■心理关注

愤怒时 我们该如何好好说话?

言语表达是人和人之间进行信息传输的有效沟通方式,我们通过大脑迅速思考,构建内容主旨,组织词汇句子,然后把自己的态度、观点、情感展现给外界。我们往往也会在过程中得到他人的回馈,人际关系也在交流中逐步建立。

而情绪往往会左右我们的表达模式,当人处于愤怒情绪之时,我们人脑会分泌很多激素,如多巴胺、去甲肾上腺素、皮质醇等等,它们持续的上升,会刺激到觉知,导致思维突然陷入混沌,语言组织能力会下滑,无法精准地表达自己原本的思路。等到我们冷静下来的时候,可能后知后觉愤怒带给我们自我心理的损耗,以及对人际关系的伤害。

那么,在愤怒的时候,我们应该如何好好说话呢?

首先,我们不能被情绪所左右,而是要在磨砺中成长,不断地自我觉察,建立自我预警机制。随时评估自己的“愤怒值”非常的重要。要控制愤怒情绪,那么我们就需要了解自己。每天都观察自己的情绪变化,梳理出自己容易被情绪干预的具体情况,然后进行自我剖析和复盘。同时,我们也可以每天使用一些科学工具进行自我情绪值得评估。坚持下去,我们就会提前感知自己消极情绪的出现,有了自我预警,就能及时进行调整。学会辨认自己的愤怒情绪,然后理解自己愤怒情绪的因由,去思考适合自身调整愤怒的方式方法。

其次,后天自我表达的训练,可以帮助我们面对愤怒情绪时,依旧能够有逻辑性地说出自己的核心观点,而不是被当下的刺激所迷惑。我们的表达能力会受到情绪的干扰,这是不可避免的。但我们对此并非无计可施,一味任其严重的状态。所以,我们可以尝试着进行后天训练,让自己哪怕遭遇了消极情绪,也能够进行流畅的自我表达。比如,我们可以和专业的心理工作人员沟通,在交流的过程中,调整自己的认知、行为,在他们的辅助下,实现言语表达的自如。

我们可以在愤怒之时,先调整自己



的身心状态,可以先停下来,去进行几组深呼吸,然后思考清楚自己想表达的核心要义是什么?能不能进行分点论述?在自己的表达中想要得出什么样的结论?可以在心中先预设几个关键词,等自己情绪稳定以后,再将自己想的话说出来。这是一个需要反复训练的过程,请千万不要心急。

第三,如果我们担忧在愤怒的时候说出的话并非完全出自真心,又怕覆水难收,我们可以先进行情绪管理,和自己的内心对话,然后再和外界沟通。愤怒往往出自于人际矛盾和突发性事件,我们需要对自己的言行负责,所以我们要知道自己言语所带来的分量。面对自己关心的爱人、在乎的亲友,我们在愤怒之时的表达可能只是一时情急,并非出自我们本心。

我们可以在感知到愤怒情绪的时候,先不要急于抒发自己的气愤,在内心尝试着和自己进行对话。先对自己的言行进行判读,对其进行筛查,可以在内心问问自己,现在准备说出的话是否偏离了自己的初衷?当我们管理好自己的情绪,再外界沟通的时候,我们就会感觉到更加平和舒缓。

国家二级心理咨询师 刘梦君

慢病老人心理问题多

人老体衰,患有慢性疾病的情况十分常见。由于老年人感觉器官退行性变化,对事物感受能力降低,而且长期扮演着“病人”的角色,渐渐地形成了特有的心理特征。了解患慢性病老人的某些不良心理特征,对于护理和治疗都十分有益。

疑心较重 总是猜想自己患了病,而且十分严重,甚至有人总认为自己患了不治之症。对于这样的老人可以多开导,以减少他们的心理压力,或者干脆去医院检查,用事实来证明他健康或病情并不严重,医生和家属切忌“窃窃私语”和“含糊其辞”,那样会加重其疑心。

依赖心强 老年人往往认为自己老了,又患了病,对料理自己日常起居信心不足,凡事依赖别人照顾,殊不知这样反而会加重其心理负担。其实,自我照料是对一种锻炼,证明了自己的生活能力,有助于建立起向上的生活态度,这种乐观的精神状态会大大提高生活质量。

丧失信心 老年人如果认为自己已病人膏肓,会产生恐惧心理;如果认为自己的病无可救药了,会向疾病屈服。这些不良心态久而久之会形成机体的不良应激反应,对健康十分不利。医生应该对老年病人进行适宜的引导,使之建立战胜疾病的信心;身边的人应多给病人一些宽慰,经常用某些症状改善等好现象来鼓励患者,这对其康复大有好处。

怨天尤人 有的慢性疾

病患者将患病的原因,或因长期治疗的需要,完全推诿于客观情况,经常怨天尤人。他们对躯体方面的微小变化颇为敏感,常提出过高的治疗和护理要求。有时患者会责怪医生没有精心治疗;责怪家人没有尽心照料,好挑剔,任性、容易冲动,因此造成家庭关系紧张。在这种情况下,家人应知道,这些心理反应可能是患者对疾病治疗信心不足造成的,应采取关心、同情的态度,耐心地照料患者。当症状有所缓解,病情有所控制时,应及时加以鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。

自怨自责 部分老年人感到由于自己患了慢性病,给家庭和他人带来负担,从而失去生活信念,容易产生抑郁、自责自卑、退缩等不良情绪,甚至有自杀行为。在这种情况下,家庭成员要善于观察患者的心理变化,对患者给予最大程度上的支持和鼓励,让患者多了解现代医学的发展和进步以及康复的可能性;也可以通过他人治疗成功的经验来帮患者树立战胜疾病的信心。

此外,长期的慢性疾病,也易引发胸闷、头晕、坐立不安、睡眠不佳等,让老人进一步产生恐慌与心理负担,日积月累如不及时进行心理治疗,病情就会一步步加深。因此,对于患慢性病的老人,家属们应该关注他们的心理状况,把精神治疗融入到治病过程中去,才能得到最佳的治疗效果。

济南市工人医院 张乾

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·智慧报道 微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线: 0731-84329206 订报热线: 0731-84329226 广告热线: 0731-84329448