

■给您提个醒

生气了,发泄出来就好了?

原来我们一直都做错了

日常生活和工作中难免会感到生气、愤怒,此时我们一般认为最好的方法是把这些负面情绪发泄出来,而不是让它们在心里憋着。然而,这种传统的发泄观念真的有效吗?发泄愤怒真的能有效减少愤怒吗?近日,美国俄亥俄州立大学研究人员发表在《临床心理学评论》杂志上的研究,提到了我们对愤怒的一种普遍误解,即认为:发泄愤怒是有效的。该研究表明,发泄愤怒可能会让人感觉良好,但这并不能有效地减少愤怒。甚至有可能让情况变得更糟。

为什么我控制不了自己的愤怒?

愤怒被认为是最难以调节的不愉快情绪之一,原因在于它的复杂性和强烈的影响。

从生理角度来看,愤怒能迅速激发身体的“战斗或逃跑”反应,引起如心跳加快、血压升高等生理变化,这种快速且剧烈的生理激活状态,就像瞬间升温的机器,想要冷却,需要一个过程,所以难以被迅速平息。此外,愤怒时大脑中与情绪调节相关的区域,如前额叶皮质,可能会受到高度的情绪激活影响,从而影响理智决策和情绪调节能力。

从心理和社会层面来看,愤怒通常涉及到更深层次的情绪体验和认知评估。它往往与个人价值观、期望和信念紧密相连。当这些因素被挑战或威胁时,个体可能会感受到强烈的不公正感

和受伤害感,从而加剧愤怒情绪。

同时,愤怒经常伴随着对他人或外部环境的指责,这种倾向可能促使人在愤怒的推动下采取冲动或报复性行为,而不是寻求建设性和理性的解决方案。

研究认为“发泄愤怒是有效的”说法并不成立

弗洛伊德的精神分析理论认为,通过“发泄”这一过程,个体可以表达出这些潜藏的情绪,从而减轻内心的紧张和冲突。据此,人们认为通过发泄愤怒,可以减少内心的紧张和冲动,从而使个体感到更加轻松和舒缓。

但俄亥俄州立大学的研究人员在分析了涉及 10189 名参与者的 150 多项研究后,发现真正能减少愤怒的方法是降低生理唤醒度,换句话说,降低热度。而增强生理唤醒度的活动,比如发泄并不能有效减少愤怒。

“发泄可能听起来是个好主意,但并没有一丝一毫的科学证据支持宣泄理论。”俄亥俄州立大学传播学研究人员表示,该研究的选择和分析以情绪双因素理论为指导。情绪双因素理论认为,在情绪诱发的情境中,人们会经历“生理唤醒—寻找能够解释唤醒原因的环境线索—以此来标记自己的情绪”这三个过程。愤怒作为一种高生理唤醒的情绪,它的产生同样遵循这一理论。换句话说,愤怒的爆发,与高度的生理唤醒和不愉快的认知标签这两个因素高度相关。

事实上,该研究发现,不同行为会导致唤醒水平降低或增强,对愤怒和攻击性具有显著的影响:

降低生理唤醒的活动,如放松、冥想、瑜伽等,可以有效减少愤怒并降低攻击性;

增强生理唤醒的活动,如慢跑、打拳和喊叫等,可能加剧愤怒和攻击性。

这些差异是因为当愤怒的情绪袭来时,我们的身体往往会进入一种紧张状态,交感神经中枢会变得异常活跃。而交感神经中枢作为自主神经系统的一部分,主要负责调节身体的应激反应和运动反应。

在愤怒状态下,交感神经中枢会释放大量的神经递质,如去甲肾上腺素和肾上腺素,这些物质会促使心脏加速跳动、血管收缩、血压升高,以及血糖水平上升等生理反应。这些反应是为了应对潜在的威胁或危险,使我们能够迅速采取行动。

如果我们在愤怒时选择通过运动或者发泄来减少愤怒,反而加强了生理唤醒的程度,结果会适得其反。因为运动会进一步增加心率和呼吸频率,使身体更加紧张,从而加剧愤怒的感觉。

相反,降低生理唤醒的活动则有助于降低交感神经的活跃性,并促使副交感神经系统发挥更大的作用,以恢复身体的平衡状态,让我们从“战斗或逃跑反应”转为“镇静与联结反应”,能够平静下来好好想一想、谈一谈,更理智地处理问题。

(人民网·科普中国 5.23,文 / Denovo 苏静)

感动的力量: “护士手记”征文活动 获奖名单揭晓

本报讯(记者 王璐)在无数个日夜的守护与奉献中,护士们用他们的专业与温情点亮了生命之光。近日,《大众卫生报》“护士手记”征文活动获奖名单正式揭晓,这些作品以其真实感人的叙述,赢得了评委和读者的广泛认可。

5.12 国际护士节前夕,大众卫生报、新湖南·湘健频道与湖南舒元康、长沙馨妃健康共同推出“护士手记·感动的力量”征文活动,活动启动后,受到了医疗界及社会各界的广泛关注。多家医院近百名优秀护理人员来稿,参赛作品涵盖了重症监护、急诊护理、儿科护理等多个领域,白衣天使们用笔记录下了护理工作中的点点滴滴,展现了护士职业的非平凡意义。

经过专家评审团的严格评选,以下护士的手记作品脱颖而出,荣获奖项:

一等奖(4名):

- 1.《我们的约定》——湘南学院附属医院心血管内二科护士 曾能娟
- 2.《谢谢,我们是好朋友》——长沙市中医医院芙蓉院区神经内科老年病科护士 张莎莎
- 3.《与疾病做斗争,我们是最亲密的“战友”》——郴州市第一人民医院乳腺甲状腺肿瘤外科护士 黄敏琦
- 4.《重症室里的“忘年交”》——岳阳市中医医院重症监护室护士 费婧

二等奖(6名):

- 1.《一次探视,坚定一颗前行的心》——衡阳市第一人民医院护士 刘功力
- 2.《那年除夕,那一碗热腾腾的饺子》——湖南医药学院总医院产科护士 谭付燕
- 3.《小工龄的“老阿姨”》——宁乡市中医医院儿科护士 肖娟
- 4.《“男”丁格尔日记:我在非洲当护士》——湖南省肿瘤医院护士 韦迪
- 5.《生死守望,做生命灯塔的守护者》——长沙市第一医院重症医学科护士 陈科文
- 6.《当离别与新生交织,我重新审视“守护”的意义》——常宁市中医医院骨伤三科护士 占小鹏

三等奖(10名):

- 1.《她,让我看到生命的顽强和美丽》——娄底市中心医院血液净化中心血透室护士 夏均丽
- 2.《我是护士,也是这群“特殊”孕妈的“管家”》——湖南省妇幼保健院妊娠专科护士 黄漫丰
- 3.《我与“月亮宝宝”的特别生日》——长沙爱尔眼科医院特需及国际诊疗部护士 刘青兰
- 4.《用爱传递温暖,才会有满意的患者》——长沙市妇幼保健院儿内科护士 王星
- 5.《我们是患者康复路上的“同行者”》——邵阳市中医医院脑病科护士 张媛芳
- 6.《陪伴外籍孕妈“异国生子”》——湘潭市妇幼保健院急诊科护士 刘英杰
- 7.《“白肺”伯伯康复记》——长沙市第三医院呼吸与危重症医学科六病室护士 李玉珍
- 8.《纪念,我的最后一个护士节》——湘西州人民医院感染科护士 罗林志
- 9.《一位癌症大哥的乐观人生》——长沙泰和医院介入血管外科护士 蔡凤鸾
- 10.《我与患者叔叔的一次谈心》——湖南省第二人民医院肿瘤科护士 李颖雅

除以上获奖作品外,还评选出优秀奖若干名。

获奖作者将获得由本报颁发的获奖证书及湖南舒元康、长沙馨妃健康提供的健康“礼包”。我们向所有获奖护士表示热烈的祝贺,同时也向所有工作在护理一线的护士们致以崇高的敬意。

手术室里的临时妈妈

在湖南医药学院总医院手术室里,一位年幼的宝宝即将接受手术,眼中闪烁着紧张和害怕。旁边的主管护师周小银见状,温柔地充当起了“临时妈妈”的角色。她轻轻搂住宝宝,低声安抚:“别害怕,我会一直在这里陪着你,就像妈妈一样。”直到手术平安结束,护士都紧紧握着宝宝的小手,传递着母爱般的温暖和力量。这份特别的呵护让冰冷的手术室变得温情满满。

通讯员 舒庆霞 何朵秀
摄影报道

