



返回首页

## 心理调摄化忧烦

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-25

成语“喜怒不形于色”意即高兴和恼怒都不表现在脸上，指人沉着而有涵养，感情不外露。如罗贯中所著《三国演义》第一回载有：“那人不甚好读书，性宽和，寡言语，喜怒不形于色。”若从健身来看，“喜怒不形于色”是有损健康的。

生活中，谁都会产生这样或那样的不良情绪，善于控制和调节情绪的人，能够及时化解、消除，从而最大限度地减轻不良情绪的刺激和伤害。“喜怒不形于色”则强行压抑情绪的外露，会给人们的生理健康带来很大的危害。因为情绪中的声调、表情、动作的变化，泪液的分泌等，可以被意志所控制。心脏活动，血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化，却受人们主观意志的控制。那些表面上看来似乎控制住了情绪的人，实际上却使情绪更多地转入体内，使内脏器官受到损害。因此，不良情绪如果已经产生，就应当通过适当的途径排遣和发泄，千万不要闷在心里。

**异地发泄：**当你盛怒时，不妨赶快跑到其他地方，干一些体力活，或者干脆跑一圈，这样就把因盛怒激发出来的能量释放出来，气恼心情随之平静下来，怒气也会消失掉大半。在你过度痛苦和悲伤时，不妨找个地方大哭一场。许多人在痛哭一场后，悲伤心情就缓和许多。这是因为哭泣有减慢心率、降低血压的作用。

**理智消解：**很多忧愁、惊恐、愤怒等不良情绪产生于对事物的错误认识。对于这类不良情绪，只要冷静地、理智地分析一下自己对事物的认识是否正确，是否确实可忧、可惧、可怒，分析明白了，不良情绪也就不解自消了。

**转移情绪：**在不良情绪袭来之时，尽量做一些转换心情的事情，可以外出游玩，可以“学而忘忧”。根据现代生理学的研究，当出现不满情绪、生气、恼怒或伤心时，感官会产生出不愉快的信息并不断将其传入大脑。如果此时你马上转移心理活动的方向，不断向大脑输送愉快的信息，争取建立愉快信息的优势中心，不良情绪就会在不知不觉中烟消云散。

**心理调整：**不良情绪的心理调整方法比较多，如自我鼓励法——用生活中的哲理或某些明智的思想来安慰自己，鼓励自己同痛苦和逆境进行斗争；语言暗示法——语言暗示影响着人的心理和行为，在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下，进行自我语言暗示，往往对情绪的好转有明显作用；疏导法——人的心理压抑时，应当有节制地发泄，可以找同事，找亲人，把自己的心思倾吐出来；环境调节法——有些人在受到不良情绪的压抑时，喜欢到外面走走，看看美景，散散心，这对于调节人的心理活动有很好的效果。

**听听音乐：**音乐能直接影响人的情绪和行为，节奏鲜明的音乐能振奋人的精神，使人激动、兴奋，而旋律优美的乐曲，则能使人情绪安静、轻松愉快。遇到忧愁、惊恐、烦恼时可听听轻音乐，可使你的忧愁、惊恐、烦恼烟消云散。

[存档文本](#)