

## 三步甩掉愤怒情绪

愤怒的情绪无法避免时,不要压抑,应当学会把愤怒向外发泄,以适当的方式表达出来。心理学家总结了走出愤怒情绪三步骤:

### 第一步:像晴雯一样撕东西

当愤怒来临时,口无遮拦地破口大骂或者磨刀霍霍,只能让局面更加糟糕。此刻应当保持冷静,强迫自己数数,从1数到10,数到20,数到100,直到心情能平静下来;或者去一个无人的地方大叫几声,摔打沙发上的海绵靠枕,像《红楼梦》里的晴雯撕扇子那样撕点东西,或者跑到商店看看喜欢的衣服,找一本书大声阅读或者放开喉咙唱一首歌,去操场上跑上几圈等等。当克制住对刺激物的瞬间情绪反应后,就可以进入第二步了。

### 第二步:问问自己值得吗?

很多时候,让我们发怒的其实不是什么大事情,而是一些鸡毛蒜皮的小事情,比如孩子离开家时忘了关空调之类的事情。试着问问自己这使你受到伤害了吗?他是有意刺激你的吗?情况真的严重到需要暴跳如雷吗?是让对方闻风丧胆还是希望和他好好沟通?盛怒之下,根本无法回答这些问题,但是这些问题值得我们思考。当我们思考了这些问题后,我们才知道接下来该如何去做。

### 第三步:适当表达你的感受

当情绪得到控制后,深呼吸几次,就可以表达自己的感受了。把自己的不满情绪表达出来,别人会了解你是如何想的,如何感受的。比如一个母亲发现孩子撒谎后,非常愤怒。在走过第一步和第二步后,母亲对孩子说:“孩子,你的这种做法让妈妈很伤心,我觉得你不应当这样做,我希望这是第一次也是最后一次。”母亲既表达了对孩子说谎行为的不满,也诉说了伤心的感受,提出了对孩子的期望,还达到了教育孩子的目的。承认自己的愤怒,然后管理好它,以适当的言语和行动表达出来,才是善待自己和他人的。

(史静)



## 学两招魔术减压

当你因工作、生活压力大而紧张、焦躁的时候,有没有想过学习一两招魔术来缓解自己的压力呢?国际魔术师协会香港区会长欧宏亮表示,学习变魔术可以“变走压力”,对压力大的人们益处颇大。

欧宏亮认为,除了缓解压力外,学习变魔术对个人的内在修为也有不少好处。例如,变魔术一般是公开表演,这会增强人们的自信心;而且变魔术讲求神秘感,学习变魔术也能锻炼人保守秘密的毅力。

对于以上说法,中国心理卫生协会理事刘宝锋认为有一定道理。“我们平时的生活总是紧张单调,令人厌倦的,容易产生精神疲劳。学习变魔术,可以让我们有与日常生活不同的心理体验,可以激起很多平时不常用的心理功能。这些新的体验与功能对我们的生活是一种有益的补充,可以起到缓解压力的作用。”此外,当你学会了一两招魔术,在亲人、朋友的面前表演成功时,也会增强你的信心,这种信心可能会扩散到生活的其他方面,强化你的自信。(易周)

# 用洋葱催泪 上网站宣泄 “哭泣游戏”风行欧美

“你有多长时间没哭过了?”近日,美国“边吃边哭”网站一项对上千人的调查显示,76%的人承认自己一年多没流过眼泪,其中,更有人在长达6年的时间内从没哭过。“我时常感到受了委屈,但就是哭不出来,似乎失去了这种能力。”网友比尔留言说。

也因此,为了帮人们“把痛苦变成眼泪”,一种“哭泣游戏”在欧美国家风靡开来:在英国,到了周末,人们会挤在特殊的俱乐部里尽情哭泣;在美国,“边吃边哭”网站成为大家宣泄情绪的好去处,其点击率已达750万人次。

## 英国 200多人聚在一起哭泣

一间17世纪风格的酒窖中,摆着斑驳的木桶、吱呀作响的桌椅、枯萎的康乃馨。黯淡的烛光下,一位满脸严肃的男子专心地切着洋葱,在他的身边,近200名男女低声抽泣着。这就是伦敦一家名为“失落”的哭泣俱乐部,它于今年年初开业,位于最繁华的瑞晶街头。

“现代人活得太累了,有压力却找不到合适的途径发泄。于是我想到了这个点子,哭,绝对是让人放松的好办法。”俱乐部老板维克多·维恩德说。不过,想让人不苟言笑的英国人在公共场合痛哭流涕实在不容易,所以有时只能借助洋葱给他们催泪。维克多·维恩德的灵感来自德国著名作家君特·格拉斯的小说《比目鱼》,书中就提到了虚幻的洋葱地窖。

“失落”俱乐部能容纳300多人,顾客大都是二三十岁的年轻人。“悲痛、忧郁、失落”是其刻意营造的氛围,“感伤酒皇后”杜松子酒也扮演着“催泪弹”的角色。“我是第一次到这来。算起来我有两年多没哭过了。昨天刚被老板骂了一通,心里堵得难受,就试着来释放一下。”在伦敦某金融公司工作的理查德对记者说。“哭泣游戏”开始时,记者注意到,理查德的表情尽管看上去很悲伤,但一直没有流下眼泪。直至午夜12时,当老板亮出“杀手锏”——锋利的刀子和新鲜的洋葱时,他才和其他顾客一样,泪流满面。但也有人例外,一位女士就坐在角落里,冷静地看着哭得泣不成声的人们。当记者问她为什么不哭时,她答道:“怕泪水冲掉脸上化的妆。”但她认为大哭对身体有益,特别是男人更应该学会哭泣。

借助洋葱哭泣,似有作弊之嫌,但正如犹太谚语所说:“眼泪之于心灵,犹如肥皂之于身体。”无论用何种方法哭泣,眼泪都洗涤着人们压抑已久的情绪。“我们总是试图强迫自己快乐。但这种强迫是痛苦的,而这种哭泣集会则是一种矫正方法。”维克多·维恩德认为。

## 美国 利用网站释放情绪

两名中年男人一边吃着玉米片,一边放声大哭,只是因为上班时睡过了头,挨了批评;一位中年妇女呜咽着,吃着草莓饼,因为她总预想着最坏的事情发生;另



一位年轻女子则吃着黑莓饼干痛哭着,她认为任何东西都不能让她快乐……这些滑稽又荒唐的视频作品,就展示在曾获得美国“媒体感染力”竞赛大奖的“边吃边哭”网站上。

如今,创建于2005年5月的“边吃边哭”网站,点击率已经达750万人次,成为美国最热门的网站之一。而其创始人——28岁的诺兹克斯基和29岁的丹·恩伯,最初就是想通过这一方式让人们有勇气在大家面前展示他们最脆弱的一面。“哭泣,是人类最原始的宣泄方式,如今,这种表达方式随着人们年龄的增长正变得越来越私密性,甚至越来越难。”诺兹克斯基认为,是该找出一方法让人们放松的时候了,“事实证明,我们的方法很成功,很多人已经敢于表达自己的脆弱了。”

记者的一位朋友就是该网站的“发烧友”。“刚看到这些视频的时候,你会觉得有些滑稽,因为他们哭泣的理由是那么简单;但越看越容易陷入和他们同样的悲痛中,有时候甚至能哭出来。”几乎所有人都表示,当泪水流出之后,整个人舒服多了。就像该网站的宣传口号一样——“哭吧,哭吧,把眼泪流干。然后大叫,噢,好爽的啤酒!”

## 流泪 其实是在“排毒”

“即使哭泣会让你难堪,但它是一种信号,表明你紧张的情绪已有损健康了。”实验心理学家亚历克斯·戈特兹表示,情绪激动时流出来的眼泪带有应激激素,哭泣是摆脱压力的最佳方式。美国明尼苏达州的生化学家佛瑞做过一个有趣的试验:让一批志愿者先看催人泪下的电影,如果被感动得哭了,就将泪水滴进试管。结果显示,这些眼泪中含有儿茶酚胺,这是大脑在压力下释放出的化学物质。过多的儿茶酚胺积攒下来,会引发心脑血管疾病,甚至可能导致心肌梗死。所以,当我们落下眼泪时,排出的可能是致命的“毒”。

但正如德国作家格拉斯所言,“20世

纪是无泪世纪”,到了21世纪,人们的睡眠似乎更干了。“许多人丧失了这一表达情绪的能力,他们躲在面具后面,让自己孤独地和压力抗争。”

“传统文化的束缚让很多人给哭泣贴上了懦弱、无能等标签,人为地压抑了这种本能。”中国心理卫生协会会员、北京听雨心理咨询中心咨询师宋玉梅认为,随着社会竞争的激烈,现代人在压力面前变得麻木起来,眼泪也成了“奢侈品”。“尤其是男性,他们从小就被教育‘不能在别人面前示弱’,否则就是没出息。”于是长大后,面对人生不同阶段的压力,他们更习惯于积攒起来,有的人甚至用笑的方式表达。“我曾经见过这样一位来访者,他说话时总是面带笑容,但那绝对是苦笑。在我对他说了三遍‘你别笑了’之后,他终于哭了出来。实际上,这种伪装的坚强更容易让压力升级。”

而哭泣聚会正是利用群体哭泣的氛围,来打消人们对哭泣的顾虑,并产生一种“陪伴哭泣”的心理暗示,让当事人感到“压力有人分担”。当自己的痛苦被别人感知时,痛苦就会得到缓解。记者了解到,目前在北京、上海、南京等地也陆续出现了类似的哭泣俱乐部。

## 哭泣 别超过15分钟

然而,也有人对这种时下流行的“哭泣游戏”提出了质疑。伦敦大学伯贝克学院的维吉妮娅·埃塔夫博士认为,这一方式在某种程度上将哭泣的好处夸大了。“毕竟,有些人的哭泣并没有明确目的。尽管他们认为自己哭过之后感觉好了些,但借助外力的单纯哭泣并不一定能减压,相反在某些时候,会让压力越来越大。”

心理学家们认为,哭泣最好不要超过15分钟,因为人的胃肠对情绪极为敏感,哭泣时间过长会让胃的蠕动减慢,减少胃液分泌,影响食欲,甚至引起胃炎或十二指肠球部溃疡等疾病。

(王 晓)