

生气了,发泄出来就好了? 我们可能一直都做错了



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将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科学依据吗?发泄愤怒真的能有效减少愤怒吗?还是它只是一种误导?

2024年,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。

为什么愤怒很难被控制?

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。

这些认知和情感因素的相互作用,使得愤怒成为一种在多个层面上都难以调节和管理的情绪。

研究发现:发泄并不能有效减少愤怒

一些心理学理论,特别是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。他将这种过程比喻为“精神的排毒”,认为它对于个体的精神健康至关重要。

尤其是他把愤怒比作类似于一种压力或能量,当它积累到一定程度时,需要通过某种方式释放出来,类似于蒸汽锅的阀门需要打开来释放压力。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。

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,影响唤醒水平的行为会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。

然而,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。这是因为,运动会进一步增加心率和呼吸频率,使身体更加紧张,从而加剧了愤怒的感觉。

发泄情绪的行为,如大喊大叫或猛烈击打,也可能引发更强烈的生理反应,如心跳加速和血压升高,进一步加剧愤怒和攻击性。认知神经科学研究发现,生理疼痛与情感疼痛所激活的脑区是高度重合的。

太生气了,试试这样做

虽然愤怒很难控制,但一些技巧可能会对处于愤怒情形下的人有所帮助。基于情绪双因素理论和该研究结果,想要减少愤怒,其实可以从减少生理唤醒着手。减少生理唤醒的方法多种多样,这些方法在原理上与剧烈运动过后的呼吸调整和肌肉缓解有相似之处。以下是几种有效的减少生理唤醒的方法:

深呼吸

通过深呼吸,我们可以减缓心跳速率和降低血压,从而减少生理唤醒的程度。深呼吸有助于吸入更多的氧气,同时排出体内的二氧化碳,使身体从紧张状态逐渐过渡到平静状态。

闭上眼

闭上眼睛,是切断信息输入最简单、快速和有效的方式。愤怒的产生,是因为感受到了挑衅、威胁和危险,这些刺激因素通过我们的感官进入大脑,引发一系列的生理和心理反应。

数数字

其实,简单地从1数到10,就能有效降低生理唤醒,从而缓解愤怒。

这是因为,计数活动实际上是一种注意力转移的技巧,当我们开始计数时,我们的注意力会集中在数字上,而不是愤怒的情绪或引发愤怒的原因上。这种注意力的转移有助于降低生理唤醒水平,因为我们的身体不再处于高度紧张的状态。

分部位锻炼面部肌肉 加快面神经炎康复

面神经炎,俗称“面瘫”,是一种常见的神经系统疾病,多由病毒感染、受凉、疲劳等因素诱发,主要表现为面部肌肉麻木、无力、眼睑闭合不全等症状,严重影响患者的容貌和日常生活。

面部肌肉恢复是面神经炎治疗的核心环节,科学的康复训练配合规范治疗,能有效促进神经功能修复,减少后遗症。以下为大家详细介绍实用的面部肌肉恢复技巧,助力患者早日康复。

面神经炎的肌肉恢复需遵循“循序渐进、个体化”的原则,不可急于求成。发病初期,面部神经处于水肿炎症期,此时应以休息和保护为主,避免过度刺激面部肌肉,待水肿消退后,再逐步开展康复训练,避免加重神经负担。

基础面部肌肉激活训练是恢复的第一步,适合发病2周后、水肿消退的患者,重点在于唤醒受损的面部肌肉,恢复肌肉基础张力。首先是面部放松训练:患者取坐位,双眼平视前方,轻轻闭眼,用手掌轻轻按摩面部,从额头到下巴,从脸颊到耳后,力度轻柔,每次5~10分钟,每天2~3次,促进面部血液循环,缓解肌肉紧张。

第二步,是针对性肌肉训练,需分部位进行,精准锻炼每一块受损肌肉。

额头训练 用力皱眉,将额头肌肉向中间收缩,保持5秒后放松,再用力抬头,让额头出现抬头纹,保持5秒后放松,每次10~15组,每天2次,改善额肌无力、抬头困难的症状。

眼睑训练 双眼用力闭合,尝试用眼睑肌肉夹住棉签(力度适中,避免损伤眼球),保持10秒后放松,每天3组,每组10次,缓解眼睑闭合不全的问题,防止异物进入眼睛。

口角训练 用力将口角向两侧拉开,做“微笑”动作,保持5秒后放松;再将口角向一侧用力歪斜,左右交替,每次10组,每天2次。

鼓腮训练 双唇紧闭,用力鼓腮,让气体充满口腔,保持5秒后缓慢呼气,再用双手轻轻按压面颊,辅助气体流动,每回10~15次,每天2回,改善面颊肌肉无力、鼓腮漏气的情况。此外,还可进行伸舌训练,将舌头伸出,左右摆动、上下伸缩,每次5分钟,每天2次,促进面部肌肉联动。

需要提醒的是,面颊与口角训练是恢复的重点,直接影响面部的对称性。

除了主动训练,被动护理与辅助治疗也能加速恢复。物理治疗方面,可在医生指导下进行热敷,用温热的毛巾敷在面部,每次15~20分钟,每天2次,促进局部血液循环,减轻神经水肿;也可配合低频电疗,刺激面部肌肉和神经,恢复肌肉功能。日常护理中,要注意面部保暖,避免受凉、吹风,洗脸时用温水,避免冷水刺激。

训练过程中,要避免过度用力,防止肌肉疲劳或损伤;若出现面部疼痛、麻木加重等情况,应及时暂停训练,咨询医生调整方案。