

排除不良情绪

PAICHU BULIANG QINGXU 50 ZHAO

杜宣新 编著

50招

适时宣泄

善待自己

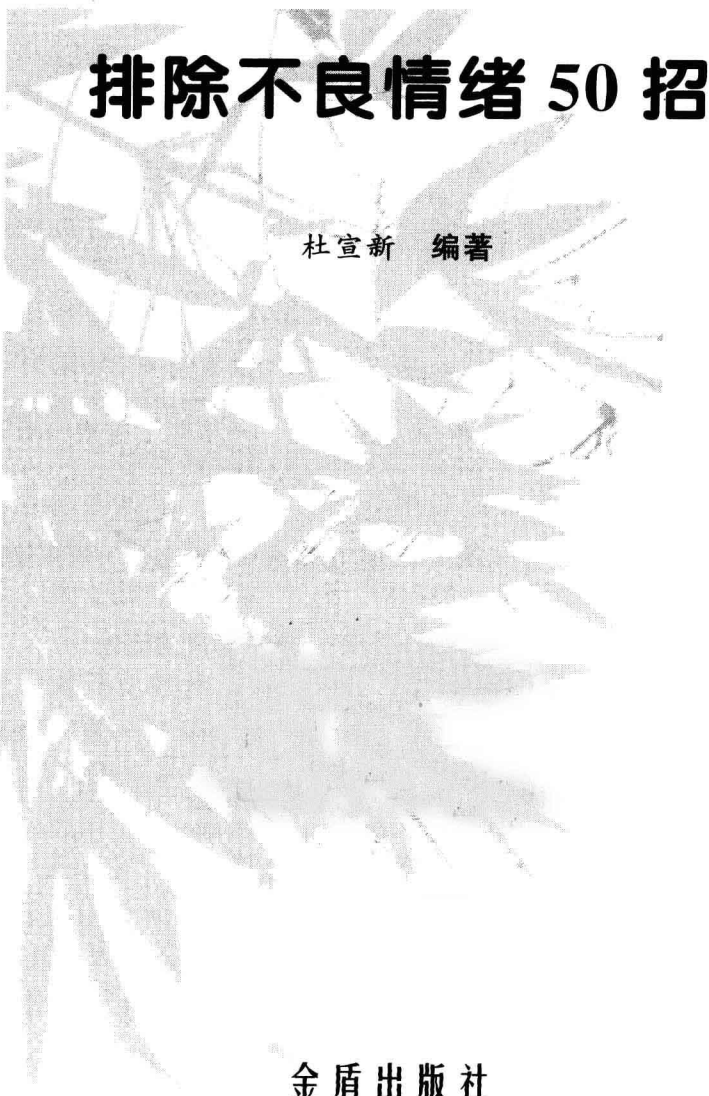
淡泊心境

智慧生活



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE



排除不良情绪 50 招

杜宣新 编著

金盾出版社



内容提要

这是一本专门介绍怎样自我排除不良情绪的大众科普读物。作者针对当今社会人们日常生活中普遍存在的一些心理问题及各种消极有害情绪,根据多年的研究,从大量的案例中,总结归纳出50种自我化解的妙招,以供读者尝试,从而永远保持乐观向上的精神状态,远离烦恼与疾病。

图书在版编目(CIP)数据

排除不良情绪 50 招/杜宣新编著. -- 北京:金盾出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5082-7443-0

I. ①排… II. ①杜… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033605 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京画中画印刷集团

装订:北京画中画印刷集团

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.25 字数: 78 千字

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~6 000 册 定价: 11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

不良情绪是人类健康的大敌,如不及时化解排除,日积月累,便会导致情绪中毒,而情绪中毒是内源性疾病的百病之源。

研究表明,恐惧、焦虑、内疚、压抑、愤怒、沮丧等种种不良情绪,不仅会给人带来心理上的变化,而且 70% 以上的人最终还会遭受到情绪对身体的侵害。

癌症与长时期的忧虑愁怨悲伤有关,焦虑和压力过大会影响肠胃,恐惧则会导致脱发和溃疡。据统计,目前与情绪有关的病已达 200 多种;在所有患病人群中,70% 以上都和情绪有关。

抑郁症患者通常都会觉得无端的情绪低落。当抑郁症发展到比较严重的程度时,很多患者甚至会选择自杀来结束这一痛苦。根据调查,在每年自杀的人中间,有超过 80% 的都是不同程度的抑郁症患者。

情绪中毒,不像食物中毒有那么明显的症状,它是在用肉眼看不见、用手摸不着的情况下暗暗发生的,其危害远远超过食物中毒。由于它具有易发性,故对每个人而言,随时都有发生的可能。为此,情绪排毒也不可能一劳永逸,而是随时都需要做的事情。

目前,精神疾病已超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患位居首位。世界卫生组织在去年的世界精神卫生日指出,全球有 25% 的人需要精神治疗。也就是说,全球每 4 个人当中,就有 1 个人需要精神治疗。

既然不良情绪是人类健康的大敌,我们就应当采用适当、有效的方法进行排解。为此,本书作者通过多年的研究,总结归纳出几十种方法,编纂成这本《排除不良情绪 50 招》,以供广大读者尝试、选用。

相信本书的出版定能为读者预防、化解不良情绪,始终保持快乐与健康,提供有效的指导和帮助。

编 者



一、适时宣泄法

1. 开怀大笑 (2)
2. 痛哭流泪 (4)
3. 吼上几声 (6)
4. 发发唠叨 (8)
5. 自我对话 (9)
6. 长吁短叹 (13)
7. 击打沙袋 (15)
8. 胡乱涂鸦 (17)
9. 敢于冒险 (19)
10. 规律睡眠 (22)

二、善待自己法

11. 定位自己 (27)



12. 和谐自己 (29)
13. 反问自己 (31)
14. 放松自己 (34)
15. 清扫自己 (36)
16. 安慰自己 (38)
17. 宽容自己 (41)
18. 善待自己 (43)
19. 奖励自己 (47)
20. 统治自己 (50)
21. 悟透自己 (52)
22. 关注健康 (55)

三、淡泊心境法

23. 漠视钱财 (60)
24. 眼光上视 (65)
25. 另类财富 (68)
26. 适度为上 (71)
27. 品茶清心 (74)
28. 七味心药 (76)
29. 玩玩收藏 (79)
30. 凑凑热闹 (83)
31. 翩翩起舞 (86)
32. 远离烦恼 (87)





33. 珍惜生活	(89)
34. 知足常乐	(92)

四、智慧生活法

35. 盘活资财	(96)
36. 换个思路	(100)
37. 直呼姓名	(102)
38. 揽镜开悟	(105)
39. 善用智慧	(109)
40. 对症读书	(111)
41. 互发短信	(115)
42. 用纸写信	(119)
43. 摆脱孤独	(122)
44. 与人拥抱	(124)
45. 妙用蓝色	(127)
46. 坚守信仰	(130)
47. 科学祈祷	(132)
48. 心中许愿	(135)
49. 憧憬未来	(138)
50. 祝福明天	(140)

附录

抑郁症的自我评定	(143)
----------------	-------



排除不良情绪 50 招

受挫折时如何整理你的心情·····	(145)
你会不会善待自己·····	(148)
你有什么样的金钱观·····	(152)
你有创造未来的本事吗? ·····	(154)



一、适时宣泄法

对不良情绪一方面要善于驾驭和克制，同时也要会释放和疏导。一个善于宣泄的人，必然是一个热爱生活的人。



1. 开怀大笑

这是一个奇特的现象，人在打哈欠时，吸进的是凉气；当人在笑的时候，呼出的是热气。可见，内热可通过笑排放出来。其实，笑是神经系统的消遣，它是一种分流渠道，可驱除情绪紧张和体内毒素。

如果说不良情绪是自我中毒的话，那么乐观情绪的力量也可自我解毒。笑，是情绪乐观——自我解毒的一种妙法。

首先是宣泄功能，在笑的过程当中把我们心里那些不好的东西宣泄出来，笑是一种排遣。宣泄功能的概念最早是亚里士多德在《诗学》里面提出来的，他主要是讨论悲剧的宣泄功能。亚里士多德认为，人有很多否定情感，如恐惧、愤怒、哀愁、郁闷等，如果这类感情在我们心里郁积得太多，容易造成心理上的疾病，使精神不健康，身体也会生病。那么怎么才能保持心理平衡呢？这就需要我们去看看悲剧，悲剧中令人哀伤的情节使我们流泪，眼泪在流出来的过程中，否定性情感就会排泄出来了。现代医学证明，眼泪是有毒素的。我们说男人有泪不轻弹，但是男性的平均寿命通常比女性短。可见，经常流眼



泪是有好处的(详见下文有专述)。我们这里讲笑也会排遣否定性的情感,笑也是一种宣泄。所以,人的否定性情感有时候需要通过笑来进行散发,这就是笑的宣泄功能。

为什么人在欢笑时面颊红润,容光焕发,眼睛明亮,神采奕奕,显得更加精神?就是因为笑使交感神经兴奋性增高了,驱散了各种忧愁情绪,解除了心中的积郁,克服了孤独寂寞的抑郁心情,调整了人的心理活动。

“笑”不仅是人们在享受快乐时光过程中的表现,它也代表着人们对未来“快乐时光”的憧憬。心理学家认为,相对于在快乐中所展现的欢笑,“对笑的期待过程”对人的生理具有更好的维护作用。生理测试也显示,如果人在疲劳时产生对欢乐过程的憧憬,其体内用于调节体能和心理的荷尔蒙分泌平均提升87%,而如果直接进入“笑”的过程,这一数据则只有27%。所以,如果人们用各种方法营造自己对笑的憧憬,会对改善疲劳状态有很大的帮助。

人,既可以在春风得意时面带笑容,也可以在烦闷积郁时开怀大笑,同时还应自找笑料:笑世上可笑之人,笑他人的失礼,笑自己的无知……通过一笑解千愁,以此驱散不良情绪。众所周知,一次深深的皱眉比一次大笑需要调动更多的肌肉。那么,就让我们选择容易做的,开怀大笑吧。



2. 痛哭流泪

哭,是一种有效的生理宣泄方法。人在内心感到委屈或精神受到重大刺激的情况下,往往会哭泣流泪。该哭不哭,一味地忍,闷在心里时间久了,心中的压抑就会越积越重,精神负担也就越来越大,进而出现精神萎靡,情绪低落,导致失眠,影响食欲,出现悲观厌世甚至轻生的念头,反应性抑郁症往往就是这样造成的。哭泣性宣泄:是通过流泪来宣泄积郁于内心的精神创伤。研究表明,哭可缓解 40% 的精神压力。悲伤时痛哭流泪,可把人体内导致情绪抑郁而出现的有害化学物质加以清洗,因而哭泣流泪能把令人不愉快的情绪一扫而光,从而消除心理上的压力。

测试发现,正常人的泪水是咸的,糖尿病人的泪水是甜的。悲伤时流出的眼泪,含有更多的荷尔蒙等,人们遇到悲伤的事情时,如果能放声痛哭一场,流泪后的心情往往会好受许多,这是由于悲伤引起的毒素,通过眼泪已得到排泄之故。

哭,会使心中的压抑得到不同程度的发泄,从而减轻精神上的负担。悲痛之极,痛哭一场,就会觉得好过一



些；受了委屈之后，总想找亲朋好友倾诉一番，倾诉时难免流泪甚至哭泣，但哭过之后便觉得心里舒服一些。哭对健康是有一定好处的，在发泄情绪尤其是悲伤情绪而哭时，会随着眼泪排出一些化学物质，而正是这些物质能引起血压升高、消化不良或心率过快，把这些物质通过眼泪排泄出去，对身体是有利的。因此，有的心理学家主张，该哭你就哭吧！“强忍着你的眼泪等于自杀”。

心理专家指出：不用刻意逼自己哭泣，因为哭泣是心灵真正放松时的状态，只要真正抛弃“哭泣是软弱的”陈腐观念，解开心灵的枷锁，我们才能放声痛哭一场！但哭泣要注意时间、场合和方式，有时可以号啕大哭，有时只能偷偷流泪。据临床观察表明，许多神经衰弱、抑郁症和消化道溃疡患者，大多性格内向，悲而不哭，不能宣泄自己的情绪。

不会哭泣的人有必要学会一种“哭泣的技巧”。为此，专家指出：当你确信不会有电话或访客干扰时，舒服地坐下，将你的手放在胸前颈骨上方，呼吸只到手放的地方，别更深，开始出声急促地吸吐气，同时发出像婴儿一样的哭泣声，仔细听，感受其间的悲伤，允许自己低泣，回想伤心的往事，发出与之相配合的伤心的声音。你若感到太阳穴隐隐作痛就可做此练习，因为那是你抑制哭泣的信息，你累积了过多压力，才眼花头痛。你应挪出时间



做一下哭泣运动。

据人口寿命的统计数字表明,女性的寿命比男性平均高出 5~10 岁。经过专家研究得出结论:这与女性善于哭有关。如果你感到自己的坏情绪积聚过多并无法排解,适当地哭泣就可帮助你快速减少坏情绪,使你的心情在一定程度上获得舒畅。

成长过程变化多,
学会求助得解脱。
过分压抑心情差,
眼中有泪应流落。

3. 吼上几声

人们往往有这样的体验:当你情绪低沉,思想压抑时,很想去野外或空旷无人处“吼上几声”,放开嗓门,高声唱戏或唱歌。这样大声唱过之后,就会感到格外轻松和愉悦。

这种做法的科学性已为国内外医学专家所证实。已经发现歌剧演员的胸肌甚为发达,可与游泳、划船等运动员媲美,其原因就在于歌剧演员经常大声歌唱,而大声歌唱实为一种兼具养心与健身功效的好方法。



人们只要有机会,就应大声地唱唱戏或唱唱歌,即使都不会,放开嗓门吼几声,对身心也是大有裨益的。大声喊叫可以缓解精神压力,减轻紧张情绪,使皮质醇(与心脏疾病相关的因素之一)的产物释放缓慢。通过大声喊叫来发泄情绪是一种净化心灵的过程。事实上,大声喊叫可以刺激内啡肽的释放,而内啡肽是人体的天然镇痛剂。

你想知道你为什么在捧腹大笑之后感觉这么好吗?或者为什么有氧健身会使你产生“赛跑者的兴奋”呢?两者皆是因为在你的血液中存在内啡肽。内啡肽能够自然形成类似于吗啡的、可以减轻疼痛的化学物质。除了扮演痛苦和压力的调节者外,内啡肽还会产生愉快的感觉,改进血液循环,帮助提高记忆以及增强免疫力。

值得庆幸的是,“声音意识”技巧可以增加你的内啡肽。因为深呼吸和演唱会刺激你的身体将其释放。因此,你的气色将更好;你的笑容会更多;你的眼睛将更加明亮;你的面颊将更加红润,你的脸部压力将慢慢消散。另外,你会感觉更好,你将会拥有清晰的头脑以及一种更积极的人生观。如果你曾经遭遇束缚,或需要一个飞跃,请记住:甚至只用吼上几声——“声音意识”的小技巧,就可以瞬间调节你的不良情绪。



4. 发发唠叨

语言作为无可替代的宣泄方式,可以帮助老人消愁解闷,使他们心情愉快。文献显示,国外一项长达 20 年的追踪调查显示,之所以女性老人比男性老人心理更加健康,更能够适应老年生活,就是因为女性比男性更爱讲话。

不过专家认为,老人唠叨不应局限于自言自语和跟家人、朋友聊天。因为只有唠叨中获取外界信息和知识,才能更利于老人身心健康。为此,专家提倡老人多去图书馆、旅游景点、免费健身培训班等人比较多的公共场所活动,以便获得更多的说话机会,让自己的“唠叨”变得更有价值。

老人唠叨最好以愉快的内容为主。专家认为,只有这样才会让他们的情绪更多地沉浸在兴奋当中,能使大脑分泌更多的有益激素。

研究发现,声音越大,调动大脑组织和呼吸肌的概率越大,对大脑的刺激作用越强。研究人员还发现,大声说话可能有利于治疗一些脑组织损伤性疾病。为此,研究人员要求试验对象用四种不同的声调念句子,这些句子