

带着“气”入睡。西方有句俗话：“永远不要带着怒气上床。”一项发表在美国《神经学杂志》上的研究发现，与清醒的状态相比，睡眠可能让你对糟糕经历的记忆更加牢固，那些让你愤怒的画面会更长久地出现。南京市心理危机干预中心主任张纯表示，带着“气”入睡，还会让你的心跳加快、呼吸急促，导致失眠或严重影响睡眠质量。因此要告诉自己，晚上生气着急也没用，先睡个好觉养精蓄锐，明天再说。

带着愤怒开车。美国加利福尼亚州临床心理学家大卫纳朗博士说，愤怒之时，人的视线会变得狭窄，开车时可能看不到行人和其他车辆。研究证实，人在愤怒时开车会增加交通事故的可能性。不妨听点节奏缓慢、曲调忧伤的抒情歌曲，因为研究发现，这有助于把你从气愤中拉回来，而大声播放快节奏的音乐，反而可能加重烦躁。

将怒火转向他人。生活中，一串怒火往往会引发多个“连锁反应”，小到家庭琐事，大到社会上频发的“过激杀人”事件。张纯表示，瞬间爆发的情绪确实需要转移，但千万别再把这个“靶标”对准他人，尤其是弱势群体。发泄不了时，不妨出去运动，或用击打沙袋等方式帮助平稳心情。

暴饮暴食。大吃一顿和疯狂购物，无疑是女人缓解情绪的两个法宝，但往往吃完、买完，想到自己的身材和口袋又追悔莫及。研究发现，生气时会摄入更多高油、高脂肪、高糖的食物。面对这顿突如其来又不健康的“大餐”，消化系统可能受影响，导致腹泻或便秘等问题。吃太多还会导致营养过剩，让你身材走样。

继续争吵。越是生气，越想争个输赢。事实上，此时的争吵早已脱离了问题本身，变成了毫无意义又彼此伤害的指责。纽约心理学教授克里斯汀·M·艾伦说，生气时，伤人的话往往脱口而出。因此，不妨先压

“皱着眉、撅着嘴、张大鼻孔”，这是一张被研究证实世界通用的“愤怒脸”。俗话说“气大伤身”，生气给身体带来的伤害是全方位的，却很少有人能在怒火冲头的时候做到心平气和。近日，美国《赫芬顿邮报》刊文总结生气时最不该做的 10 件事。

**支招三步
“浇灭”怒火**

生气时最不该做的 10 件事



有好处。但诸多研究发现，容易生气、愤怒，将引发很多健康问题。美国生理学家爱尔兰玛博士研究发现，生气 10 分钟消耗的体能相当于 3000 米赛跑。长期生气容易导致内分泌功能紊乱，它将伤害我们的多个器官，增加癌症、中风等多种疾病的风险。生气之时，专家建议做到以下三点：

首先，三步“浇灭”怒火。美国经营心理学家欧廉·尤里斯教授提出一个平心静气的法则：一是降低声音，二是放慢语速，三是胸部挺直。愤怒是一股向上升腾的力量，而胸部挺直则可以避免咄咄逼人，自己的肺部也能吸入更多氧气，有利于缓解紧张气氛。此外，生气时，深呼吸几分钟、离开争吵现场等方法也能帮助控制情绪。

其次，寻找自己的“情绪地图”。张纯表示，情绪也有“阴阳”之分，“阴性”的人生气时往往责怪自己，常表现生闷气、抑郁、不安，认为都是自己的错，而“阳性”的人则多认为是别人的错，往往暴躁、易怒、具有攻击性。我们要察觉自己属于什么情绪类型，努力寻找到自己的“情绪地图”，并找到适合自己的处理模式。

再次，从根源上解决。很多时候，让你不开心的事情仅是表象，它可能与你内心深处的自卑、嫉妒等密切相关。在愤怒过后，不妨再静下来深入思考，从根源上入手。

(据《生命时报》)



住怒火，暂时脱离争吵现场，花几分钟让自己的头脑和身体冷静下来，平静之后，再就事论事，做真正有价值的沟通。

发咆哮“情绪贴”。一来气就习惯在微信、微博、QQ 上“咆哮”发泄，张纯提醒到，不给情绪出口确实容易憋出“内伤”，但在社交网络上发“情绪贴”时，一定要避免攻击、侮辱性语言。发布时不妨语气模糊些，否则很可能诱发新一轮争吵。与其发一封满怀愤怒的电子邮件，不如把那些愤怒想法记下来，帮助自己整理思路。

喝闷酒。不开心的人，往往会出现在酒场上。但酒精或许能麻痹你对痛觉的敏感，却也会加重愤怒之火。纳朗博士说，酒精会影响大脑额叶的功能，而额叶负责控制神经冲动，能防止我们去伤害别人或自己，酒精会让我们变得更加

不理智，行为变得更冲动，甚至犯无法弥补的过错。

忽视血压。发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究发现，在愤怒情绪爆发后的 2 小时，中风的风险会增加 3 倍，心脏病突发风险则会增加 5 倍，已有心脑血管疾病突发史的人，风险更高。医学博士布兰德利贝尔表示，如果你属于高血压患者或高血压高危人群，一定要留意自己的血压，尽快压住怒火。

深思内省。“人在不开心时，非常容易钻牛角尖，此时的‘意识通道’十分狭窄。”张纯表示，生气的人认死理，觉得全世界都站在对方那一边，认为自己是最大的受害者。有些人生气怪罪对方，有些人则恰恰相反，觉得一切都是自己的错。此时自省，往往无法客观评价自己，还容易加重对自己的不满，导致对自己更失望。

做重大决定。几乎绝大多数囚犯都表示后悔：自己在愤怒时，做了不理智的决定和行为，才导致悲剧的发生。人在愤怒时，理智往往被情绪所取代，无法做出正确的判断。虽然也有研究发现，生气时做决定，能够让决定更加明确。但如果涉及到人生的重大决定或可能伤害他人的，务必要慎重考虑，以免追悔莫及。

适度的情绪发泄，对我们的身心健康

