

心理咨询

遇事爱动怒
我该如何控制情绪?

□本报记者 张晶

【职工问题】

我在日常生活和工作中，总会因为一些小事而动怒，这对我的生活以及与他人的人际关系都造成了一些影响，我自己知道这样很不好，但却不知道如何控制自己？脾气总是突然上来，控制不住。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：任何人都有情绪失控的时候，请您不用因此而过分自责。如您所说，在生活中，您经常因小事动怒，并由此影响了您与周围人的关系，可以看出，发完脾气之后，您自己也会后悔，建议您以后再发怒之前深呼吸，再默数三下，不要让自己被情绪所控制，学会做自己情绪的主人。

【专家建议】

首先，转移注意。愤怒情绪经常突如其来地涌上心头，当个体被情绪所掌控的时候，行为也会失控，就会陷入失控的恶性循环中。这个时候需要刻意让自己从情绪的包围中跳出来。在自我感觉愤怒情绪难以自控的时候，不要任凭自己往里坠落，要主动去做一些事情转移自己的注意力。

其次，改变认知。情绪是思维的结果，面对外界事物，当我们的脑袋在说“别人伤害我，别人欺负我，别人瞧不起我”等时，愤怒感就会油然而生。这个时候静下心来去分析一下当时发生的事情，换个角度去评估那时、那境、那人，也许你会意识到其实事实真没有你想得那么糟糕，也许就是一件无足轻重的小事，只是你的认知将其夸大化、灾难化了。认知改变了，你会发现情绪好像也会随之改变，这样你就拥有了掌管情绪的能力。

第三，表达愤怒。要了解愤怒是我们对外界事物的一种态度，是内心的一种感受。压抑愤怒要么使自己变得抑郁，要么积累太多而失控爆发。因此，我们要学会向他人表达自己的不良感受，学习用心平和的沟通和交流方式“说出”愤怒，减少以攻击性的言语或者行为来释放情绪。

第四，掌控情绪。平日里想要发怒的时候告诉自己先推迟15秒再发火，下次再推迟30秒，就这样不断推迟动怒的时间，你就会发现原来发怒完全在你的掌控中。

第五，纠正模式。解决问题有很多种方法，比如沟通、求助、以退为进等，个体如果能够学习更多解决问题的技能和能力，就会消除个体以愤怒情绪来解决问题的模式。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



据知，有亚健康的人，一般女性多于男性，通常发生在40至50岁，即更年期紊乱的时期。男性患者则一般和工作压力及环境压力相关。造成亚健康的因素很多，但是，当一个人长期处于以上不良生活习惯及作息，身体的代偿达到一定程度时，就会出现亚健康。而亚健康进一步就会发展成疾病。

中医对症施治驱走“亚健康”

□王淼

亚健康主要的临床表现可分为以下三大类：

身体症状：疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、脘腹不适、便秘、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等等。

精神心理症状：情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等等。

社会适应能力下降：不能较好地承担相应的社会角色，工作或学习困难，不能正常处理好人际关系及家庭关系，难以进行正常的社会交往，人际交往频率减低，或人际关系紧张等等。

中医对治法

中医治病以辨证论治为主，通过望闻问切收集患者显现出来的讯息，加以辨别归证如阴虚、阳虚、气虚、血虚、痰湿等诸证，再以理法方药治疗。

中药有四气五味，四气为温、热、寒、凉之气，五味为酸、苦、甘、辛、咸之味，及升、降、沉、浮之性。医师利用药物的偏性以偏治偏，所谓“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之”，以期平衡。

怎样的生活习惯才能避免亚健康？《内经》有云：“法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。以适合个体为度，以阴阳平和为法。所以，一个人的起居有常、饮食有节、适当运动、作息规律、睡眠充足、劳逸适度、无不良嗜好即是避免亚健康的良方。

一般患有亚健康的状态是能通过自我身心调节来恢复正常的。

有些人熬夜后经过一段时间的休息就会恢复健康，有些人可能需要中药及其他治疗。主要的关键是要正视它、面对它和及时处理。如果忽略它就会发展成疾病了。

职场人士预防方式

以往人们以体力劳动为主，现在人们以脑力活动为主。有些还要长时间坐在冷气房，对着有辐射的电脑工作，加上职场人士需要面对许多来自生活、工作及社会的压力，如此长期处于紧张的环境压力中，就更容易进入亚健康状态，因此自我调节和自我

保养就显得很重要了。

根据不同身体各器官可作出针对性的保养与治疗，职场人士可据此预防亚健康提早到来。

●眼睛

对于需要长时间接触电脑工作的职场人士，应该每半小时至1小时就让眼睛休息一下，闭目养神，做眼球转动运动，看绿色植物来给眼睛放松，或擦热手掌敷眼及眼部按摩都是护理眼睛的好方法。

一、眼部穴位按摩

可以采取以下穴位，用手指轻轻按摩5分钟：

1.睛明穴（定位：目内眦角稍上方凹陷处）2.攒竹穴（定位：在面部，眉头凹陷中，额切际处）3.丝竹空穴（定位：在眉梢凹陷处）也可以进行绕着眼睛外围转圈，以姆指扣着中指，用姆指指背以顺时针及逆时针来转圈，有助眼睛放松及血液循环。

二、食疗

多吃含β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素、花青素的食物。

中医注重养肝，因为肝开窍于目，两者关系密切。维生素A是促成视力良好及眼睛健康的要素，但却不是很鼓励以保健品形式来摄取，因为一旦大量摄取维生素A是有毒的。由于肝脏能把β-胡萝卜素转化为维生素A（视黄醇），所以从大自然摄取β-胡萝卜素较安全，即使有副作用也只是皮肤会泛黄。

含β-胡萝卜素的食物有枸杞子、胡萝卜及木瓜等。叶黄素是构成玉米、蔬菜、水果、花卉等植物色素的主要组分。这也是构成视网膜黄斑区域的主要色素。

玉米黄素可作为光过滤器，对眼部代谢功能有直接影响。含玉米黄素的食物有菠菜及玉米等。

花青素可以促进视网膜细胞中的视紫质再生，增进视力，还具有抗辐射的作用。含有花青素的食物包括有蓝莓、紫甘薯、黑枸杞、桑葚、血橙、红球甘蓝、茄子皮、樱桃、红橙、草莓、山楂皮、紫苏、黑（红）米、葡萄等。另外，吃葡萄时要连籽吃，因为葡萄籽含有一种人体内不能合成的天然物质，称为原花青素低聚合物的抗氧化剂，也有助保护眼睛。

●脑部

现今社会以脑力活动为主，精神压力也大，所以脑部的护理很重要。如果脑力不足，就会出现关节、听觉与视觉神经衰弱，以及全身神经衰退的问题。

一、打坐

用脑过度时，就需要让它休息。“打坐”是不错的方法。打坐时可以利用技巧如数息法，吸5次，呼5次，通过专注于简单的呼吸让身心放松。

另外，练气功、打太极拳、书法及绘画等都是使脑袋放松的好方法，这些注重手脑协调的运动，都具有很好的健脑作用。

二、食疗

摄取含卵磷脂的食物，如大豆、豆制品、蛋黄和鱼类等。核桃和芝麻也是补脑的食物。有助排除血管中的杂质，提高脑的功能。另外，核桃中含有大量的维生素，对于治疗神经衰弱、失眠症，同时对松弛脑神经的紧张状态以及消除大脑疲劳效果很好。

此外，菠萝和香蕉对大脑都有裨益，前者能提高记忆力，后者则使人精力充沛、注意力集中，并能提高创造能力。

●肝脏

职场人士面对的压力，若得不到良好抒发，就会导致精神情志压抑，这时就会影响到肝脏。肝主疏泄、喜条达而恶抑郁，既藏有形之血，又疏无形之气，调畅全身气机。当受到压力时，及时解压是很重要的。方法有听音乐、散步或打球等运动。若情志不畅，心里压力过大，就会引起一系列气机情志，脏腑功能的改变，而出现暖气脘痞（腹胀）、抑郁寡欢、多愁善虑、烦躁易怒、头胀头痛、面红目赤等等，这时就需要调理了。

一、食疗

中医讲究“五色入五脏”，青色入肝，因此多吃一些青色的食物对肝脏有好处。比如青皮萝卜、芹菜、菠菜及绿豆等。

二、按摩或针灸

1.太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处）

2.行间穴（足背第一、二趾趾蹼缘后方赤白肉际处）