责任编辑 杨琳琳
版式设计 刘红颖
校对 黄巍

“好心情也是生产力”系列之三

情绪与人的健康密切相关。情绪是人最基本的心理活动，是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应。积极情绪是身心活动和谐的象征，是心理健康的重要标志。积极情绪能使人的大脑处于最佳活力状态，因此，懂得运用心理学规律，适当激活积极情绪，对职工的身心健康非常重要。

职工健康管理中，如何发挥好心情的作用？

□主讲人：郝静云

美国著名心理学家芭芭拉·弗雷德里克森把以下十种情绪列为积极情绪：喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。积极的情绪能提高大脑皮层的张力。通过神经生理机制保持人体内外环境的平衡与协调，消极情绪则严重干扰心理活动的稳定，致使我们的体液分泌紊乱，免疫功能也随之下降。消极情绪包括：忧愁、悲伤、焦虑、绝望、羞愧、恐惧、愤怒、憎恨、厌恶、懊恼、抑郁、敌意、悲观等。因此，在职工的健康管理中，应当懂得多激发积极情绪。

积极情绪能使人的大脑处于最佳活动状态

一项心理学研究发现，对自我前途和未来持冷淡态度是身体健康的不良征兆。有一位外国流行病学专家断言，长期持有这种绝望意识的人，其死亡率高于心脏病、癌症和其他病因造成的平均死亡率。这也证明积极情绪能使人的大脑处于最佳活动状态，能充分发挥有机体的潜能，提高活动效率，使人精力充沛、食欲旺盛、睡眠安稳，充满生机与活力，从而增强对疾病的抵抗能力。这里面的生物机制是，消极情绪让人紧张，激活的主要是交感神经，让你心跳加快、呼吸急促、肝脏释放血糖，使肌肉有足够的能量去战斗或逃跑。这在危急情形下当然是必要的，但是如果经常心情紧张，交感神经一直处在激活状态，就会给身体造成过大的负担，心血管病、胃溃疡等内脏疾病的可能性都会增加。而积极情绪让人放松，激活的主要是副交感神经，让肌肉和器官获得休息，整个身体重归平衡。

芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）教授是研究积极情绪的权威专家。她的团队做过一系列实验，故意给参与者制造一个压力事件，比如要他当众发表演讲，看他们在压力事件后多久能恢复平静。不过，她把这些参与者随机分了组，在恢复期，有些人看能引起积极情绪的视频，有些人看消极情绪的视频，有些人看中性的视频。结果发现，看积极视频的人，心跳和血压最快恢复正常。也就是说，积极情绪能更快地帮人从压力事件中恢复过来。

英国著名科学家法拉第年轻时由于工作紧张造成神经失调，身体虚弱。后来他不得不去看医生，而医生却没开药，只说了一句话：“一个小丑儿进城，胜过一打医生。”法拉第仔细琢磨，悟出真谛。于是，他经常抽空去看戏剧、马戏和滑稽戏，健康状况也越来越好。

消极情绪产生的“毒素”会影响人们的健康

过多的消极情绪是引起身心疾病的重要原因，它一旦产生，一方面会引起整个心理活动失衡，另一方面则导致生理方面的一系列变化，如脸色苍白、心跳加速等。早在2000多年前，我国古人就有怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾的说法。消极情绪产生的毒素，会影响人体五个方面的健康，例如情绪与胃：美国一所医院调查了500例胃肠道疾病患者，具有明显情绪障碍的占74%；情绪与血压：20世纪60年代，我国心理学家曾对23例原发性高血压患者详细的个案分析，揭示74.5%有不良心理因素；情绪与肿瘤：研究证明，情绪是引起肿瘤的重要原因；情绪与心血管疾病：医学家邹志光曾做了情绪与心肌梗死的临床调查，病人组要比健康组高出三倍，患者中情绪诱因者达94%。古往今来，因为情绪过激而致死的故事也不少，英国著名生理学家亨特天生脾气急躁，他生前常说，我的命迟早要葬送在一个惹我真正动怒的坏蛋手上。结果，在一次会议上，坏蛋出现了，他盛怒之下心脏病猝死，当场死亡。前些年，也曾经发生一位36岁的妈妈因为辅导孩子作业而诱发心梗的悲剧。诺贝尔奖获得者布莱克本教授研究发现，我们的寿命与端粒长度相关，而敌意、悲观等消极情绪会影响端粒长度，进而影响我们的寿命。众多研究表明，快乐的人比不快乐的人平均寿命要长十年，很明显，快乐是促进长寿的良药。

情绪还与我们的颜值相关。人的情绪受下丘脑管辖，下丘脑是调控神经、内分泌的中枢，当人遇到高兴的事，心情愉快时，机体会通过下丘脑中枢神经调节使乙酰胆碱分泌增多，该物质能使血管扩张，血液通向皮肤增多，从而使面色红润，容光焕发，给人一种神采奕奕的感觉。相反，当人在过度紧张，情绪低落时，体内儿茶酚胺类物质释放过多，肾上腺素分泌增多，使动脉小血管收缩，血流缓慢或阻滞，造成氧气对皮肤的供应减少，皮肤会出现程度不同的发紫。当一个人受到严重精神打击，长期不能从消极情绪中解脱出来，导致神经内分泌激素失控，脑垂体持续分泌促黑色激素，促使上皮细胞过多合成黑色素，堆积在皮肤里，使面容憔悴，灰暗无华，甚至连眼圈也发黑。同时，由于毛细血管循环障碍，输送皮肤的各种营养物质减少，皮肤容易发生干燥、萎缩、起皱等。

找不到情绪源的消极情绪要多加注意

我们知道，身患疾病的人在情绪方面也表现很强烈，他们经常情绪不稳定，起伏性大，易烦躁激动，爱发脾气，情绪激动时表现出极大的焦躁不安，有时难以控制自己。对外界因素反应更加敏感，对身体的细微变化和各种刺激往往表现出过度的情绪反应，一点微小的事情也会成为引起强烈情绪产生的导火索。从这点可以看出，某些情绪的集中爆发，可能就是我们身体问题的讯号，不得不加以重视，找不到情绪源的消极情绪，可能就是由身体疾病引发的。例如，莫名其妙的烦躁不安、毫无理由的生气和低落情绪，可能都是某种疾病潜伏在身体里的征兆，我们要多加注意。

虽然消极情绪对我们健康不利，但是心理学家芭芭拉·弗雷德里克森在《积极情绪的力量》一书中特别提醒我们：“不要试图消灭所有消极情绪，关键时候救命的不是快乐，而是恐惧。”生活常识也告诉我们如果缺乏恐惧之心，人们就容易铤而走险，可能最终丧命。所以，适度的焦虑、恐惧、羞愧等消极情绪是我们生命的保护伞和成长的重要推力。 那么，我们该如何掌握积极情绪和消极情绪的比例呢？清华大学的赵昱鲲教授主张我们看情境。如果在比较安全的环境，就可以追求更多的积极情绪，如果比较危险，就需要更多的消极情绪。

说到好心情与健康的关系，我们不得不提到抑郁症。每个人遇到精神压力、生活挫折、痛苦的境遇或者生老病死等情况，自然会产生情绪变化，尤其是出现抑郁情绪。人和动物的抑郁初始都是一种生理性的情感反应，不是病理反应，不是临床意义上的抑郁症，对多数人来说，抑郁反应会随着时间的推移自行缓解。抑郁症是病理状态，当抑郁反应呈持续状态，一般大于两周可能产生抑郁症。因为抑郁症最大的风险是自杀，是我们职工生命健康的无形杀手，要引起我们的高度关注。针对抑郁症，世界卫生组织给出的应对策略是：“及时就医。结合健康的生活作息，保持运动的习惯，多找朋友倾诉，尽量保持积极的心态。”

介绍作者：

郝静云，二级心理咨询师，心理咨询师培训师，高级政工师，中国科学院心理研究所EAP专业博士班学员，北京市总工会心理专家库成员。曾任中国石化集团北京燕山石化公司团委书记、工会副主席、基层党委书记、副厂长。近年来，她结合企业实际和员工需求，积极研发讲授了《与压力共舞》《做情绪主人》《为思想政治工作注入心动力》等十余类几十门课程，深受广大职工欢迎。

介绍图书：

《好心情也是生产力》，郝静云编著。该书由中国石化出版社公开发行，以“好心情也是生产力”为核心理念，用通俗易懂的语言和身边真实的生产生活实例，全面阐述了心理学在企业思想政治工作、安全管理工作、提质增效等方面的运用机理和积极作用，可为企业相关管理人员，特别是工会干部提供科学的心理学技术方法和参考实例，使“好心情”成为“生产力”，帮助企业在复杂经营形势和激烈市场竞争中解难题、增动力。