

## “好心情也是生产力”系列之五

通过这段时间的讲座学习，我们知道了拥有一个好心情特别重要，它不仅可以提高生产力和安全力，还可以促进职工身心健康和孩子的学习成绩提高，那么如何拥有更多的好心情呢？本文主要介绍一些有助于我们打造“好心情”的心理学研究成果和方法。

# 如何拥有好心情的心理学妙招？

□主讲人：郝静云

## 一、多晒太阳——享受血清素的幸福

现代科技研究发现，我们快乐与否和我们大脑中一种叫做血清素的物质密切相关。血清素分泌不足会出现疲劳、失眠、头痛、悲观、易怒、焦虑等问题。我们这里推荐一种特别简单且一分钱都不用花的促进血清素分泌的办法——晒太阳。这里特别推荐在阳光下散步，因为阳光和有节奏的运动是促进血清素分泌的两大法宝。人体血清素的分泌主要集中在上午，尤其是清晨的时候分泌最旺盛。所以，早晨起来走一走，晒一晒太阳是很好的。

## 二、运动让人更快乐

科学家在1976年研究发现我们的大脑会自动分泌内啡肽，这是一类内源性的具有类似吗啡作用的肽类物质。这些肽类可提高身体的自愈能力，活跃神经，愉悦心情，还具有其他生理功能，如调节体温、心血管等功能。因为它的分子结构似吗啡，被称为脑内吗啡，一般中等运动30分钟以上，体内便会分泌内啡肽。运动可以多种多样，跑步、打球、游泳、划船、骑单车、举重等都可以。唱嘹亮的歌曲也有利于内啡肽的分泌，有氧舞蹈也是摆脱轻度抑郁和负面情绪的好方法。

## 三、笑一笑赶走烦恼

大笑时大脑会产生多巴胺和催产素，多巴胺让我们喜欢探索与冒险，可以推动人思考。催产素让我们更加相亲相爱。如果你真的没有可笑的事情怎么办？目前有一种假设，认为人类生气时，脸部肌肉的动作会回馈给大脑的下丘脑和大脑边缘系统产生愤怒的情绪，这叫做脸部回馈假设。以结论而言，想摆脱愤怒和悲伤等负面情绪时，强迫自己笑可能比什么都不做更好。因此在镜子前露出笑容，这个行动便是让自己开心的第一步。法国哲学家亨利·博格森有部名为《笑》的著作，他说人类并非因可笑而笑，是因为笑才可笑。那么，要想开心，一起笑起来吧，哈哈哈……

## 四、探索能让我们更快乐

人有一种心理特质就是探求新奇性。考古发现，数十万年前，原始人经历过一场巨大的灾难，一些顽强的幸存者从非洲迁移到遥远的新大陆，说明那些具有开创精神和创造力的个体生存下来了。1996年，科学家发现了一种开拓和创造力基因叫DRD4，全称为多巴胺受体基因D4，这种基因让大脑产生一种奖励机制，这个奖励机制会让人心甘

情愿地去做一些看起来没有什么实际好处的冒险行为。一旦你有了开创性的新想法，大脑就会分泌让你感到愉快的多巴胺。每当我们获得新知识时，大脑就会分泌多巴胺，作为奖励机制。

## 五、触摸拥抱带来快乐

有研究表明，皮肤接触和身体拥抱会刺激神经，释放内啡肽和催产素，能有效减轻压力，有利于身体健康，还能增强人的免疫系统。比如，当被伴侣爱抚，被朋友拥抱时，我们会感觉愉悦，这就是情感性触觉在起作用。可是，你会发现，当医生抚摸我们的时候，我们不会有太多的感觉，这是因为皮肤和大脑会协同作用。我们被别人抚摸肌体的时候，也是在抚摸大脑，这两个器官会持续对话，大脑对抚摸的预测和期待会调试我们的皮肤，而皮肤对触碰的反应会传递到大脑，为大脑构建场景添砖加瓦。人生的喜怒哀乐就在皮肤与大脑的碰撞交织中不断上演，就这个意义而言，皮肤可以说是大脑的延伸。抚摸甚至可以帮助阿尔茨海默患者与他人建立更好的情感联系，减轻症状。

## 六、吃出来的快乐

向大家推荐十二种让人快乐的食物：1、开心果。开心果富含维生素B6，B族维生素能够参与大脑中蛋白质的合成代谢过程，改善自主神经活动的功能，最终可以起到缓解焦虑、压力的作用。2、香蕉。香蕉被称为“水果百忧解”，可以帮助大脑制造血清素，振奋精神和提高信心，让我们更快乐。3、葡萄柚。葡萄柚有强烈的香味，可以净化繁杂的思绪，也可以提神。此外，葡萄柚里高量的维生素C，不仅可以维持红血球的浓度，增强身体的抵抗力，而且维生素也可以抗压。最重要的是，在制造多巴胺时，维生素C是重要成分之一。4、全麦面包。碳水化合物可以帮助增加血清素，振奋情绪。5、菠菜。医学专家们一致指出，缺乏叶酸也会导致精神疾病，包括忧郁症及早发性的失智等。菠菜中叶酸含量最多。6、樱桃。鲜艳欲滴的樱桃可以让你放松心情。美国密歇根大学的研究发现，樱桃中含有一种叫做花青素的物质，它可以控制炎症。7、大蒜。大蒜虽然会带来不好的口气，却会带来好心情。8、南瓜。南瓜之所以和好心情有关，是因为它富含维生素B6和铁。这两种营养素都能帮助人身体所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是人脑部唯一的燃料。所以，南瓜曾被认为是菜单上“最聪明”的甜点。9、牛奶。牛奶中富含钙质，钙不仅能促进骨骼健康，还对人的情绪起到调节作

用，它能舒缓紧绷的肌肉，放松神经，消除紧张不安的情绪。10、鸡肉。英国心理学家班顿和库克给受试者吃了100毫克的硒后，受试者普遍反映精神很好、更为协调。美国农业部也发表过类似的报告。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类等。11、抹茶。研究人员发现，茶氨酸在对抗人体压力方面也能起到积极作用，抹茶萃取液能够极大的降低人的压力。12、辣椒。研究发现，吃辣的也会更快乐，源于辣味会在舌头上制造痛苦的感觉，为了平衡这种痛苦，人体会分泌内啡肽，消除舌上痛苦的同时，在人体内制造了类似于快乐的感觉。

## 七、感恩让我们心态更好

积极心理学研究发现，感恩与幸福感成正相关，懂得感恩的人，人际关系更加和谐，社会成就更高，也更长寿，免疫力更强。那如何感恩呢？有几种：感恩日记——写下你想感恩的事情；感谢信——对一个特定的人写一封感谢信；感谢画儿——画出你想感谢的东西；感恩冥想——去听自己内心深处感恩的声音；感恩收集——照片、票根、有意义的物件；积极事件的心理减法——想象如果你失去了生活中重要的人或事儿；练习对不同事物的感恩——你想感恩的人、事、地方、经历等。从人的生理角度解释，当我们帮助他人，和他人分享的时候，大脑中会释放出三种重要的神经递质，多巴胺、血清素和内啡肽。这几类物质能够缓解我们的焦虑。

## 八、良好人际关系让我们更快乐

哈佛大学曾经就幸福课题进行了85年的研究，他们得出的最重要的结论就是：良好的人际关系是幸福快乐的重要因素。人90%的痛苦来自人际关系，越亲密越强烈。如何打造良好的人际关系，这里介绍三个秘笈：一是多用赞美。每个人内心深处最大的渴望就是被赞美，对于任何人来说，责备对人的影响比赞扬更大，能引发强烈的情感。二是多助人，多为对方着想，互惠原则揭示出人被帮助后，总想回报，所以我们在工作生活中乐于助人，就会拥有更多的朋友，更好的人际关系。三是多互动多沟通。历史上曾有一位名人，他主动向他的竞争者借资料，两个人很快互动起来，关系越来越好。

## 九、从事有意义和有成果的工作让我们快乐起来

有意义感是人类独有的幸福，人类是唯一能感受意义的生物。什么样的工作可以让我们幸福？推荐MPS法：M：



### 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、提质增效等方面的应用机理和积极作用，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。

meaning，意义；P：pleasure，快乐；S：strengths，优势。就是去从事让你快乐且你擅长的有意义的工作。但愿各位朋友都能在工作和兴趣中体会到心流的幸福与快乐。

## 十、走进大自然，大自然的力量可以让我们放松

大自然具有神奇的治愈力量，研究发现树木会分泌一种叫做芬多精的化学物质，它可以杀灭对人体有害的细菌，还可以减缓压力，让人的心情更舒畅，甚至还能强化肠道和心肺功能。

可以让我们心情变好的办法还有很多，因为篇幅有限就介绍这么多，读者朋友有兴趣，可以阅读作者的原书《好心情也是生产力》进一步学习了解。