

# 分手后我越想越愤怒,该如何疏解情绪?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

我和女友分手2周了,和她在一起的时候,我什么都让着她,对她也特别好,在自己能力范围内尽可能地付出。可她还是觉得我们不合适,我挽留了,但她很坚持,我们就和平分开了。现在,我却越想越愤怒,整个人都处于一种很不好的状态中,虽然知道这样于事无补,但就是控制不住,我该怎么办呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

对于任何人来说,分手都是一件比较大的事情,会影响到我们生活的方方面面。从你的描述来看,你们之间是和平分手,可见,当时你的感受应该算是比较理性、平静的,那为什么过了2周后,你反而越来越愤怒了呢?

这其实和“情绪的波动期”有关。事实上,我们每个人在经历了负性事件后,都会有一个情绪波动期,有的人可能当场就爆发,有的人则可能将之压抑在心里,但压抑的情绪并不会自动消失,反而会在某个时间点彻底爆发。

你们刚分手的时候,你的内心可能还有所期待,或者你一直在用理性压抑自己,你可能曾经一遍一遍地告诉自己,要尊重他人,不合适就算了,自然也压抑着不满情绪,但随着时间的推移,或许你明确感觉你们不可能了,或许你越想越委屈。慢慢地,你内心被压抑的情绪就会逐渐爆发,所以你现在反而越来越愤怒,这是分手后的正常反应。

美国心理学家布鲁斯·费希尔在



郁怡明 绘图

《分手后,成为更好的自己》一书中也有提到,我们在分手后通常会经历五个阶段,第一个阶段是否认,即我们可能难以接受现实,会尽量去否认,不相信她会跟我们分手,也会去挽留;第二个阶段就是愤怒,即我们可能因“爱而不得”或被压抑的情绪爆发而愤怒;第三个阶段是计较,即试图和对方算个清楚,比如你会想到之前对女朋友的种种好;第四个阶段则是悲伤,此时,我们的情绪会很低落,甚至自我怀疑。最后就是放下和接受。

从你的情况看,你现在处于第二和第三个阶段。你开始复盘你们的曾经,你认为自己在这段感情中,是付出较多的一方,最后却被分手,这可能让你感觉被抛弃,委屈。而为了避免自我攻击,产生无能感,你就可能会用愤怒来表达不满,这其实也是一种自我保护。

## 专家建议:

愤怒是一种正常的感受,是我们自我保护的一种形式。在日常生活中,我们之所以认为愤怒是不好的情绪,是因为我们很容易被愤怒情绪左右,做出一些冲动的行为。所以,为了避免我们做出一些不理智的行为,适当做出调整很有必要。具体要怎么做呢?有以下三点建议可供参考。

**先处理自己的愤怒:**愤怒是一种正常且常见的情绪,所以首先你要做的是理解、允许和接纳自己的愤怒,比如:“我对她那么好,她还跟我分手,我当然可以愤怒”。用恰当的方式表达、发泄你的愤怒,比如你可以给她写一封信,表达自己的情绪,然后撕掉,让情绪也被撕碎,或者去爬山、大声宣泄等。

**再重塑自我价值:**你可以仔细将一

下分手后,你的自我价值是否受损,比如,你是否因为她的离开而自我怀疑?如果有,那么请重塑你的自我价值感。你可以列出自己15至30条的优势,以此来证明自己值得被爱,优势可以是眼睛好看、真诚、乐于付出、有爱心、能够欣赏美、工作能力强、拍照好看等,然后时常看看,给自己足够好的信念。

**最后充分利用单身时期:**单身期是我们自我成长和与他人建立连接最好的阶段。你可以学着和自己相处,接纳自己,也可以专注于自己的兴趣、爱好;或者全身心地投入工作,在工作中实现自我,发现人生意义。同时,可以加入一些新活动,认识一些新朋友,还可以趁机多和父母相处,带他们去旅游等。

分手后,我们可以难过、愤怒、悲伤,但我们也需要尽量不沉溺其中,要利用各种资源让自己慢慢走出来,让自己变得更平和,也为下一段感情蓄力。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxl.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■养生之道

# 冬日暖茶调身心

□黎洁



正值数九寒天,天气寒冷干燥,人体受气候的影响会出现怕冷畏寒的状况。此时,人们常常用饮食来增加热量抵御寒冷之余,茶也是人们的选择之一。下面给大家推荐几种冬日暖心茶,让大家在喝茶的时候也能调理身体,护好阳气,顺利过寒冬。

## 生热暖腹首选红茶

茶是很多中国人喜欢的饮品,随着季节变化对茶的选择也不断变化。冬天最重要的是保暖防寒,所以喝茶要选择可以生热暖腹,有利于增强抗寒能力的一类。

冬天喝茶,红茶是首选!红茶味甘性温,善蓄阳气,富含蛋白质和糖分,能够起到生热暖腹,增强人体抗寒能力的作用。红茶中含有的黄酮类化合物有较强的杀菌、消炎作用,对预防感冒有着积极的功效,经常用红茶漱口或者直接饮用可以预防流感。

另外,红茶还可以助消化、去油腻,人们在冬季食欲增强,进食油腻食品增多,饮用红茶可去油腻、开胃口。作为一种发酵茶,红茶对人体肠胃的刺激性比较弱,很适合肠胃和身

体比较虚弱的人饮用,可以说红茶是冬天所有人都适宜的茶饮品。

人们可每天喝一杯红茶,如在红茶中加上柠檬,对身体也有很多益处。冲泡红茶时,宜用刚煮沸的水冲泡,并加以杯盖,以免释放香味。红茶除了单独冲泡外,还可在红茶中加入其他材料:先将红茶熬成浓汁,去渣取汁;牛奶煮沸后,加入茶汁,同时加入适量的糖,调匀即成很多人喜欢的奶茶,不仅好喝,而且适用于面色不华、气血不足、皮肤干燥者。

## 增强体能推荐红枣茶

冬季亦适合饮用红枣茶。红枣有增强体能、加强肌力的功效。其含有环磷酸腺苷,能扩张冠状动脉,增强心肌收缩力,且含有山楂酸等有益成分。红枣含糖量高,产生热量大,也特别适合在冬天食用,可以起到健脾和胃,养肝补血,益气生津。

红枣5克,用刀子划破,去核,以沸水冲泡,每日作茶饮,常服有健胃滋补作用。需要注意的是红枣一定要去核,因为枣核燥热。除单独冲泡外,红枣茶还可以加入其它材料,例如枸杞、桂圆等。

枸杞具有补肾益精、养肝明目、润肺燥的功能,可降压、降脂和防止动脉硬化。另外,枸杞对于肝肾不足引起的头昏耳鸣、视力模糊、记忆力衰退具有保健治疗的作用,对长期使用电脑而引起的眼睛疲劳,尤为适宜。

桂圆红枣茶制作也很简单,将红枣、桂圆各5颗分别剥开去核以热水冲泡8~10分钟,加上适量砂糖即可。亦可用冰糖取代砂糖,风味更佳,适合

体虚者饮用,因桂圆补气效果好,为功效更佳,可加几粒枸杞。

## 调整代谢非黑茶莫属

黑茶能消化肉食,消化脂肪,调整三大代谢——糖代谢、脂肪代谢、水代谢,非常适合运动量少的人们冬日饮用。黑茶类似中药陈皮,越陈越好,在存放过程中会产生数百种珍贵的酶,能益肾降浊,对肾炎、糖尿病肾病都有良好的作用。

黑茶品种繁多,普洱茶就是黑茶中的名品。它具有清热、消暑、解毒、消食、去油腻、利水、通便、止咳生津、养气、提神、化痰等功效,一直被誉为一种攻补兼备的良药。黑茶中加入银耳、桂花等材料,也是冬季适宜的新品茶饮。

取银耳20克,茶叶5克,冰糖20克,将银耳洗净加水与冰糖炖熟,再将茶叶泡5分钟,取汁兑入银耳汤中,拌匀即成银耳茶。银耳茶有滋养润肺、止咳化痰的功效,滋养干燥的嗓子和肺部,适用于阴虚咳嗽。

窗外寒风呼啸,手中捧着一杯热茶,一股暖流蔓延到全身,好不惬意。