

人体探秘

当愤怒来袭,我们可以宣泄,但不能很黄很暴力,要淡定地宣泄。



淡定地

的呢?

由于人的情绪有很多种,这里只谈其中一种,也是争议很大的一种——愤怒。

暴力发泄,越发越火

我家有4只猫,经常打架。被打败的一方总会跑去抓硬纸板,而且,被打得越惨,抓纸板的时间就越长,也越使劲。有时我故意欺负它们,比如把它们抱起来抛向空中再接住。经历了失重的猫咪无一例外会以百米冲刺的速度冲向纸板,胡抓一气,我终于明白了,原来它们在——发泄!

人也会发泄。哭鼻子、摔杯子、撕扇子、吊嗓子……胸中那口恶气不吐不快。然而,我们经常听到两种截然相反的观点,一种观点认为有情绪就应该发泄,发泄完了就好了;另一种则认为,发泄于事无补,我们应该淡定。该听谁

从弗洛伊德创立精神分析学派以来,不少心理学家认为,人的心理疾病往往是由于压抑引起的。于是,心理咨询师通常会寻求帮助的来访者先尽情发泄他们的情绪,鼓励他们嚎叫、撕咬、捶胸顿足、拳打脚踢,直至愤怒被完全发泄出来为止。一些公司也设立了“发泄屋”,让那些工作不顺心的员工“到此一游”,以保持心态平衡。

然而,另一些实验却显示,发泄愤怒反而会增加心中的怒火!

20世纪60年代的心理学家霍肯森认为,发泄行为是后天习得的,且有明显的性别差异。他在实验中发现,男人和女人有不同的发泄方式,而且女人适当地表

现出一定的攻击行为、男人适当地压抑攻击行为,都是有益的。

在另外一个实验里,心理学家艾贝森发现,在“离职面谈会”上被鼓励尽量发泄不满的员工,对公司及部门主管有更多的敌意。这显示采用具有攻击性的发泄方式可能并不能解决问题,反而会让事情变得更加糟糕。

不同愤怒,不同发泄

生活中,人们也往往只从负面角度去理解“发泄”这个词,认为“发泄”一定是爆发、指向他人、具有破坏性的。但事实上,发泄也可以不那么急风骤雨,它甚至可以是平静的。发泄的方式有很多,如哭泣、倾诉、唱歌、钓鱼等。

那么,我们到底应该对愤怒采取什么态度呢?答案并不简单,因为要把愤怒的人分为三类。

最极端的一类愤怒者是病人。事实上,某些容易愤怒的人可能患有某种人格障碍疾病。对他

们来说,普通的发泄和心理咨询都是无效的,他们需要接受治疗,很多时候必须是药物治疗。

第二类愤怒者是错误地养成了不正确的习惯和态度。那些年少时经历过家庭暴力或者身体虐待的人往往无法控制自己的愤怒,他们倾向于认为别人与他们为敌,只有愤怒才能帮他们解决问题。心理咨询师发现,让他们发泄愤怒是无效的。这类愤怒者往往会对发泄上瘾,“发泄的情绪越多,需要发泄的情绪也就越多”。

第三类人是普通人。普通人可以分为两种,一种是比较沉闷的,一种是比较开朗的。对于比较沉闷的人来说,采取适当的发泄方式转移心中的愤怒是可行的,比如让他们痛哭、倾诉,或者暴打假人。而对比较开朗的人来说,则可以鼓励他们采取更积极更淡定的方式发泄。比如深呼吸,平静下来倾听自己的心声;与使自己愤怒的人或事物保持距离等。

(据《新客》)

知客谈资

数字时代

10亿人

据联合国报告所述,在未来的10多年内,地球上约有10亿人营养不良。

50岁



人一过50岁,会越来越感到开心幸福,甚至在85岁时要比在18岁时感觉更好。但这是刊发在美国国家科学院院刊的研究结果,与中国老年人无关。

10.8%

平均每10台浏览色情网站的电脑中,有4台存在系统漏洞。这个结果,是一个研究组的成员用自己建立的两个色情网站统计出来的。

24%

趋势科技调查后得出报告,目前全球的上班族有24%的人在上班时访问Facebook、Twitter及其他社交网络服务。

12%

英国护眼组织Eyecare Trust最近的一项调查结果显示,约有12%的人不适合看3D影像,因为他们的双目不能协同处理好对应左右眼的3D图像。(小新)

大千世界

露天泳池? 垃圾箱!

暑期酷热难耐,美国纽约市政府灵机一动,把巨型垃圾箱改成游泳池,让市民和游客在市中心免费泡水解暑。

虽然这些游泳池是由垃圾箱改装而成,但都很干净,而且装上了过滤系统,卫生要求符合标准。泳池周围还设有更衣室、户外淋浴设备、吊床和睡椅等。有些人游完泳后,就轻松地躺在睡椅上看报纸。

已退休的纽约市民帕克曼说:“这真是有个有趣的纽约体验,而且完全不用付费。”(据新华网)



副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn
电话:65233688

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618