

真心鼓励你 多写写“小作文”

这个习惯帮你成为情绪管理大师



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨)近日,年过七旬的吴大伯凭借其独特的“情绪管理秘籍”在朋友圈里小有名气,被大家亲切地称为“情绪管理大师”。吴大伯认为,坚持写作是自己能及时纾解负面情绪的妙招。一遇到开心事,他总是习惯打开笔记本随手记上两笔,遭遇到烦心事,也会静下心来,认真复盘。吴大

伯发现,当不好的事情被记录在纸上,它也不过是一团揉皱的废纸。

“当你内心郁闷无处抒发时,提笔写作确实是个不错的宣泄方式。”心理咨询师张文鑫说,研究表明,书写表达能够显著改善情绪状态,降低焦虑和抑郁水平,降低创伤后的应激障碍发生率,减轻消极情绪的不良影响,改善人际关系,提高个人自我调节能力。心理学将通过书写来探索和表达内心情感、想法的心理干预方法称为“表达性写作”。

写作过程是对事件的重新洞察,“表达性写作”可以让作者站在叙述者的角度,与自己“事件亲历者”的角色短暂分离,更加客观、深入地思考问题,减少情绪反应。在一项针对焦虑症中学生的实验中,

当被要求以第三人称书写冲突事件时,学生的消极情绪词使用频率明显下降。这种“自我抽离”技术激活了大脑前额叶的调控功能,能给情绪装上“冷静阀”。

很多人担心文笔不好,写出来的内容难登大雅之堂,认为自己缺乏耐心,无法坚持长期写作。因为这些想法,许多人心中即使郁闷不已,也从未想过提笔抒发。张文鑫表示,这些顾虑都是多余的,自由表达是“表达性写作”的关键。写作内容不限主题、文体和语法,更不需要强制坚持,它只专注于作者的真实感受。无需修饰,即使逻辑混乱、文笔不佳也无妨,重点是诚实面对自己。有时,针对同一主题多次书写,能够更好地观察自己的情绪变化,循序渐进舒缓心情。

总叹气是一种抑郁倾向? 其实是身体自带的“解压快捷键”

本报讯(通讯员 陈雨虹)老话总说“一叹穷三年”,身边人也都在劝,“别老唉声叹气的,太消极了”。这让我们在叹气时,总会多多少少有点心理负担。到底能不能放肆叹气?有研究发现——叹气还真不是什么坏事。时不时叹个气,反而还有益身心健康。

作为一种常见的非语言行为,叹气往往被人们认为是负面情绪的一种表现。不过一项研究发现,跟那些叹气少的人相比,多叹气的人并不会有更多的抑郁症状,甚至发现一些多叹气的男性,反而抑郁症状会更低一些。

既然叹气是人体自然的生理行为,为什么我们又会将它和情绪变化联系起来呢?

这就要说到叹气经常发生的场景了——处于紧张、焦虑、疲惫等“应激”状态。

当我们处于这些状态时,不仅全身肌肉紧绷,在一些比较极端的情况下,我们甚至还会不自觉地长期屏息或浅呼。此时,深感不妙的身體就会将信号传递回大脑,而大脑就会指挥着我们来一次又一次深又猛的呼吸,让新鲜的空气顺着气道一路直到肺部,为全身血液输送新鲜氧气,排出体内积蓄过多的二氧化碳。

随着新鲜氧气的涌入和二氧化碳的排出,原本过度兴奋的交感神经缓缓松弛下来,因为憋气而混沌的大脑逐渐恢复正常,此时,我们应激的状态也得以缓解。

叹气,确实是因为焦虑、紧张、压力等情绪,但与其说叹气是一种糟糕的信号,不如说是我们的身体在积极自救。

浙江医院精神卫生科主任吴万振副主任医师称,有时候,狠狠地叹气就像一种情绪宣泄,能让我们将胸中的浊气和心中的不快甩出去。如果喜欢叹气带来的快感,不妨试试一些叹气式呼吸训练。

身体坐直,保持中立位,肩膀放松。

快吸慢呼,鼻吸口呼。

吸气时,尽量让空气充盈整个胸腔腹腔,推动横膈肌运动,而不是只有胸腔起伏。

呼气时,试着肋骨回收。

重复过程,单次练习五分钟即可。

朋友圈焦虑自救指南 把“比较”变成“成长”

在朋友圈里,我们常常看到他人看似完美的生活——豪华的旅行、精致的美食、光鲜亮丽的外表……久而久之,内心的焦虑悄然滋生,觉得自己的生活平淡无奇。下面这些方法,助你击退朋友圈带来的焦虑。

调整浏览习惯,不要一有空就刷朋友圈,给自己设定固定的浏览时间,避免因频繁看到他人动态,持续产生心理落差。

聚焦自身生活关注自己的成长与进步,每天记录三件让自己感到有成就感的小事。同时,多参与线下活动,培养兴趣爱好,让自己的生活丰富起来。

据四川大学
心理健康教育中心

遇到困难先“转念” 摆脱思维定势

我们常会陷入这样一种思维定势:因为目前不具备某种条件,所以我无法做成某件事。然而,有些人的想法却不一样:或许正因为目前不具备某种条件,我恰恰可以去做成一些事。

遇到困难,可以先“转念”。懂得“转念”的人,不会把念头集中在“我为什么做不到”,而是专注于“我应该做什么”。世界上的许多问题,不是只有一种解法。换个视角,也许就能遇见更好的自己。这些“缺点”只是你的特点,转个念头,把特点用在合适的地方,就会变成闪光点。

据人民日报微信公众号