

生气了,发泄出来就好? 真相是安静放松远比运动呐喊有用

愤怒是最难调节的负面情绪之一,极强的生理唤醒、复杂的心理认知,让它难以被快速平复。

从生理层面看,愤怒会瞬间激活人体“战斗或逃跑”应激反应,引发心跳加速、血压升高、剧烈生理变化。这种高强度的身体激活无法瞬间消退,同时愤怒会抑制大脑前额叶皮质的调节功能,削弱理智判断与情绪管控能力,这是愤怒易失控的核心生理原因。

从心理与社会层面而言,愤怒根植于个人的价值观、认知与期待。当自身信念被挑战、权益被侵犯,人会产生强烈的不公与受伤感,进而滋生愤怒。同时,愤怒容易催生对外界的指责心态,让人陷入冲动报复的思维误区,放弃理性解决方式,多重心理因素叠加,进一步加剧了情绪管控的难度。

长久以来,弗洛伊德精神分析的宣泄理论被广泛认可,人们认为愤怒是积压的情绪能量,如同高压锅积蓄的压

力,需要通过喊叫、运动、击打等方式发泄,实现“精神排毒”,缓解内心紧绷状态。但美国俄亥俄州立大学的相关研究推翻了这一固有认知,证实发泄愤怒并无科学依据,反而会加剧负面情绪与攻击性。

该研究依托情绪双因素理论展开,指出愤怒的爆发源于高生理唤醒与负面认知标签的双重作用。愤怒发作时,人体交感神经高度活跃,分泌大量肾上腺素、去甲肾上腺素,让身体处于紧绷应激状态。而大喊、剧烈运动等发泄行为,会进一步提升心率、加快呼吸,强化生理唤醒。大脑无法区分情绪紧张带糟糕的生理唤醒与运动带来的身体亢奋,会误判愤怒情绪升级,最终造成“越发泄越愤怒”的结果。

真正有效的控怒核心,是降低生理唤醒、平复身体应激状态,激活副交感神经,让身体从应激模式切换为平静状态。日常可通过三种简单方法快速调节:一是深呼吸,通过调整呼吸节奏、换气供氧,



图据AI生成

放缓心跳、平复血压,缓解身体紧张;二是闭眼断联,关闭视觉刺激通道,隔绝外界诱发愤怒的诱因,配合放松训练平复情绪;三是数数缓冲,从1数到10,转移注意力、预留冷静时间,中断冲动反应,以便重新理性评估事态。这些方法简单高效,能快速降低生理唤醒,帮助我们摆脱情绪掌控,理性处理问题。

据深圳卫健委

维C水平低的老年人 往往脑灰质较少

据美国《新闻周刊》网站7月3日报道,日本一项新的大型研究表明,血液中维生素C含量较低的老年人往往灰质较少,与记忆和注意力有关的大脑网络的连通性也较弱。

我们一直是在大脑定位论的背景下看待阿尔茨海默病的。研究人员发现的关联却在于更大的灰质体积以及默认模式网络内更强的连通性。灰质包含负责记忆、注意力、语言和决策的神经元细胞体。灰质某种程度的流失和退化是衰老的正常现象,但比预期更快的流失与轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他类型的失智症有关。

据参考消息网

放轻松,你的生活 没那么多观众

活得通透的人并不是完全屏蔽外界,而是心里有一条清晰的边界。他们会有选择地倾听有益的建议,但最终的判断和选择一定忠于自己的内心。

所以,你可以保护好自己的情绪,不必把所有话都往心里去,也不必做谁的负能量“垃圾桶”,稳住自己的节奏,让生活始终行驶在“向好”的轨道上。看过这样一句话:“放轻松,生活没那么多观众。”生活是自己的,不必因过度在意别人的看法,就收敛起你的光芒,隐藏最真实的你。

据人民日报夜读

麦家说:真正很好的人都是“淡人”

近日,作家麦家的一段话引发不少人的共鸣:“真正很好的人,往往都是淡淡的,自带疏离感。凑近一看才看到温柔善良的性格底色。”

淡然的人,最难得的是情绪平和、清醒自持。这份从容源于高度自律,他们深知情绪发泄毫无意义,不愿陷入无谓内耗,始终将精力用来解决问题。和他们相处没有丝毫压迫感,如同面对山林间静谧的湖水,偶有波澜,转瞬归于平静,总能给人十足的安全感与松弛感,而情

绪稳定,亦是人际交往中最珍贵的底气。

淡然的底色,是温柔通透、善于共情。他们习惯倾听与观察,敏锐捕捉他人的情绪起伏。他人顺遂得意时,他们不刻意讨好、不锦上添花;他人低谷失意、身陷困境时,却总能默默雪中送炭。他们的温柔藏在细节里,聊天时懂得接住他人的话,相处时懂得体谅他人的难堪,待人始终平等尊重,从不居高临下说教、指点他人。他们深谙换位思考的真谛,不随意评判他人的选

择,不强行左右他人的想法,保持恰到好处的距离感,理解差异、尊重不同,让人际关系松弛又安稳。

淡然的人拥有清晰的边界感,不消耗他人,也不被他人消耗。他们真心珍惜每一段缘分,却从不强求捆绑。许久未联系的挚友,重逢依旧如故;渐行渐远的关系,心生遗憾却能体面释怀。他们始终清醒,真挚的感情源于双向吸引、彼此体谅、并肩同行,而非刻意控制、依附与纠缠。

据央视新闻