



图据AI生成

本报记者 戴虹红  
通讯员 吴煜

# 对外和善 对家人易燃易爆？ 或是“情绪应激”在作祟

偏变成了连自己都陌生的失控者。”小米妈的困惑，道出了许多被情绪应激困扰者的心声。

“情绪应激并非脾气差的表现，而是个体遭遇压力源时，产生的以负性情绪为主导的身心反应状态。”浙江省中医院精神卫生科主治医师刘露医生解释，当人感受到外界压力、威胁或意外变化时，会产生即时情绪反应，这就是情绪应激。之所以有人容易“一点就着”，核心在于每个人的“应激源”不同，且多与过往经历相关。

刘露进一步分析，有的人的应激源是“被忽视”，有的人是“被批评”或“失控感”，家人的一句无心之言、一个微妙眼神，都可能触碰到应激开关。这些应激源多源于未被妥善处理的过往感受，比如童年时期的情绪印记、过往的重大丧失或创伤，以及长期压抑的真实感受。适度的情绪应激是身体的保护机制，能让人快速应对真实威胁，但失控的情绪应激，伤害的往往是最亲近的人，消耗彼此的信任与亲

密，也让自己陷入疲惫与自我怀疑。

如何识别并管理情绪应激？刘露给出两点核心建议。首先，学会给情绪按下“暂停键”。当出现心跳加快、呼吸急促、肌肉紧绷等情绪升温信号时，立即停下手中的事，进行“4秒吸气、4秒屏息、6秒呼气”的深呼吸练习，快速让身体放松。同时主动命名情绪，厘清触发情绪的具体事件，区分事实与自身想象，为理智脑争取反应时间。

其次，日常做好“情绪健身”。坚持记录每日情绪波动的时间、触发事件及身体感受，逐步摸清自身情绪规律与应激源，提前做好应对准备。此外，每天安排2-3分钟的专属减压时刻，通过深呼吸、听音乐、眺望窗外等方式放松身心，避免压力持续累积。

刘露提醒，对外和善、对家人易怒并非“窝里横”，而是情绪在发出预警信号。及时识别情绪应激，掌握科学的管理方法，既能减少对家人的伤害，也能让自己摆脱情绪内耗，重拾家庭温情。

## 逛商场可缓解 孤独与隔离感

据欧洲新闻社近日报道，挪威研究人员经研究证实，商场通过提供所谓的“第三空间”，在缓解孤独与隔离感方面发挥着关键作用。这里的“第三空间”指既非家庭（第一空间）、也非职场（第二空间）的社交场所。

研究表明，商场不仅是社交空间，更是社会基础设施的一部分，能为常客与初来者提供包容的环境。对人们而言，置身于这个充满活力环境本身就是一种享受。此外，这里也是发展友谊的场所。正因如此，商场能有效缓解孤独与隔离感。

据参考消息网

## 为什么玩手机 也可能造成心理创伤

研究发现：过度使用手机消耗的不仅是时间，还可能加剧通过社交焦虑和负面信息的注意偏向，悄然引发抑郁情绪。

长期处于被否定的状态，周围的人和环境都没有给予正面反馈，同时又不擅于自我调解与放松，导致心理能量慢慢耗竭。这种情况下，刷手机行为看似是自主选择，实则是因为负面情绪无法得到排解，只能用“虚假掌控感”来填补内心空洞。这种饮鸩止渴式的补偿机制会进一步加剧现实与虚拟世界的割裂感，导致不良情绪的产生。

据福州台江医院心理科

## 想理顺生活，放下这四样东西

**放下过往的遗憾。**遗憾的本质从来不是为了让我们沉溺过往，而是教会我们成长。放下过往的遗憾，不是要否定曾经的经历，更不是强迫自己遗忘，而是学会与过去和解。承认当时的局限，接纳所有的不完美，明白人生正是这些不完美，才让每一次前行都更有意义。

**放下无用的攀比。**要学会收回向外张望的目光，把注意力放回自己身上。每个人

的人生轨迹都不同，起点不同，节奏各异，没有所谓的标准答案。你有自己的花期，不必羡慕别人的绽放；你有自己的路径，不必追随别人的脚步。认真感受自己的成长，珍惜自己的拥有，在自己的节奏里稳步前行，就是最好的生活状态。

**放下无谓的担忧。**把担忧的时间用来提升自己，远比沉浸在虚无的焦虑中更有意义。人生如行路，兵来将挡，

水来土掩，从容面对每一个当下，就是对未来最好的投资。

**放下对评价的过度在意。**很多时候，我们之所以会觉得疲惫，是因为太在意别人的眼光和评价，总想要迎合别人的期待，害怕自己的行为让别人失望。

但每个人的认知和立场都不同，对同一件事的评价也千差万别，我们永远无法让所有人都满意。

据《经济参考报》