



口述:莉冰(化名) 记录:小雅

# 我的情绪“中暑”了

【心理导航】

最近,我的脾气就像前几天的气温一样,呼呼上升,芝麻大的事都能引起我狂风暴雨般的发怒。我从报纸上看到,气温升高,人的情绪也会“中暑”,这个说法是否正确,不得而知,但我一副“巫婆”式的嘴脸,连自己都深感憎恶。“巫婆”是10岁儿子给我贴的标签,可见我多招人厌。

坏情绪就像多米诺骨牌,随着第一张牌倒下,后面紧跟着是一连串的坍塌。上周末,我在厨房清理墙壁上的搁架,右手腕上的手链不小心碰到了挂钩,手链被扯断。看着心爱的手链断了,心火迅速沸腾,仿佛眼前这个搁架是我的仇人。我顺手拿起一个杯子,砸向搁架。杯子应声而碎,搁架上的瓷器也哗啦啦全部落地,地板上一片狼藉……

前段日子,工作不顺心,一份策划文案前前后后改了四次,上司尚不满意,而且下了最后通牒:“再给你一个星期,还做不好,我就交给其他人做。”这份策划于我而言相当重要,是我将要升迁的成绩单,岂能轻易拱手让人。被上司训完话,走出办公室,接到我妈的电话,说有个亲戚要结婚,让我参加婚礼,我顿时火冒三丈:“天这么热,哪有闲情去参加婚礼!”

下班进家门,看见儿子提着滑板要下楼去玩,旁边还站着两个“同党”等着他。儿子满头大汗,脸上的污渍被汗水冲刷得像一条条蜿蜒的小河,显然他刚从外面回来。“别出去了,天色不早了。”儿子央求道:“妈妈,天还亮着呢,我再玩一会儿。”“我说不行就不行!”一声断喝,我粗鲁地阻止了儿子的要求。一转身,又看见大黄(我家的金毛犬)正在啃咬椅子腿,我走过去用力踢了它一脚,大黄低吼两声,夹着尾巴蜷缩在椅子下面。

或许在小同伴面前丢了脸,抑或是看见大黄受了伤害,儿子不乐意了,仰起小脑袋,稚嫩的脸上流露出不可侵犯的尊严:“妈妈你是个丑‘巫婆’。”儿子委屈的抗议,换来的是我更加歇斯底里的失控。为这,儿子几天不吃我做的饭。

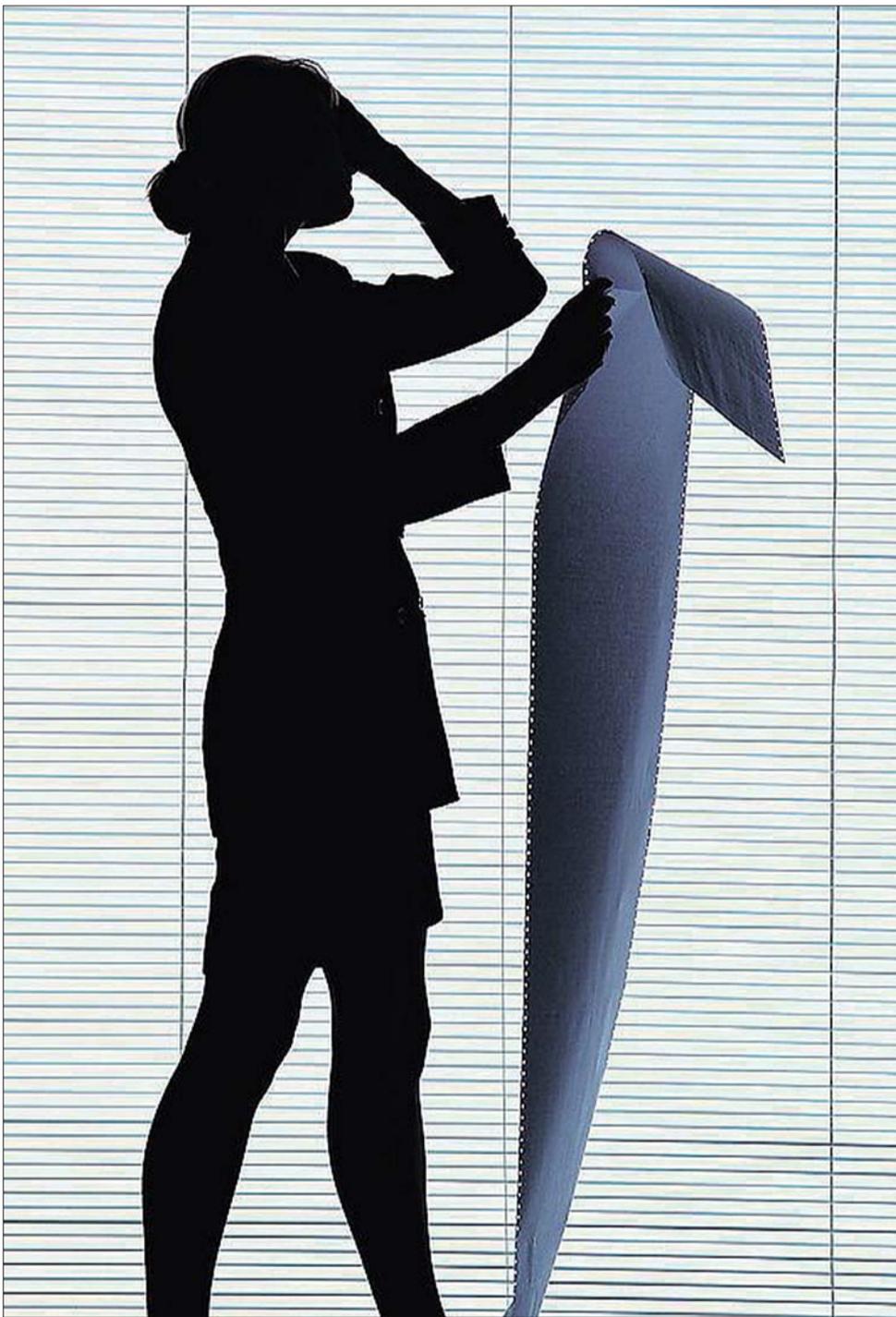
如果说,毫无缘由的乱发脾气尚可理解成情绪“中暑”,但爆粗口这一行径,连我自己都想不通。好歹也是个有文化素养的人,怎么一生气就想骂人,且是那种咒诅的话呢!有一天上午,老公陪我去超市购物。结完账,我低头核对小票,发现一袋海鲜的标价和导购员告诉我的有出入,我便询问收银员,对方一问三不知,只是机械地重复:“我只管结账,其他的不清楚。”

这个答复让我很不快,身后偏偏有个女子说了句:“这么多人排队结账,你能不能先让我们把账结完?”她说话的口吻有催促也有不满。我立刻转过头敬她:“急什么,不明白我就得问,事没搁在你身上。”气氛顿时剑拔弩张,那女的一接话茬,我便开始爆粗口,而且骂得难听恶毒,仿佛唯有此,一腔火气才能尽情发泄。我完全失态,老公怎么劝都无效,最后被他推搡着出了超市。

回家后,老公质问我:“你哪来这么重的戾气?在公众场合居然用那么醒醒的话攻击对方,我都替你脸红。”他的话像无数的蚊虫在耳边嗡嗡乱响,我越听越心烦,猛地提高嗓音:“你给我闭嘴!”“不可理喻的女人!”老公愤然离去。他的冷处理使我的恼火如潮水般翻涌,我拨通他的手机,咬牙切齿地跟他大吵:“为一个不相干的人和我怄气,胳膊肘子朝外拐。”我越骂越悲伤,越悲伤越气愤。

“超市事件”过去十几天了,但想起那女的我仍然耿耿于怀,老公对此颇有微词,“你不高兴,全家人跟着你小心翼翼,成天摆着一张‘苦瓜脸’,你累不累呀?”情绪“中暑”就像急性传染病,闹得整个家庭都跟着一起“中暑”。看吧,尽是一些鸡毛蒜皮的小事,却搞得我身心俱疲,尤其脾气爆发的一瞬间,我根本难以控制。

这段日子,我看什么都不顺眼,不想吃饭,晚上失眠,脸色也憔悴。发脾气、爆粗口,看似出了口恶气,可我照样不快乐,反倒加重了焦虑的恐慌,而且,负面情绪好似锋利的尖爪,也给我的家人留下了伤痕。我非常讨厌现在的自己,又不知道如何改变。心静自然凉,但我不知道该怎样做才能让“中暑”的情绪降下来,恢复到清爽心宁的正常温度。



【专家援助】

□鹿宁 (国家二级心理咨询师)

## 发脾气是本能 控制脾气是本领

莉冰的脾气真是蛮吓人的,在这样的热天读这样的情绪,似乎更热了,呵呵。古人有句话叫知耻而后勇,读莉冰的叙述,能感受到她内心的羞耻和愧疚感,这是克制自己乱发脾气很重要的一步。一个人,只要意识到乱发脾气不好,又愿意去改变,就一定成为情绪的主人。就怕对自己的情绪不自知或自知而不愿意去改变。

高温闷热天气的确容易让人烦躁发火,据心理学家和医学家研究发现,人在低温环境中更易于形成较佳的精神状态,而在气温上升幅度较大时,人的情绪容易产生波动。尤其当气温超过35℃,日照超过12小时,湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强,导致情绪和认知行为的紊乱,生理中暑和“心情中暑”的比例都会急剧上升。莉冰无法克制的坏脾气大概就与高温有一定的关系,但是,更主要的还是没有学会管理好自己的情绪。

情绪需要管理,如果把情绪比喻成遥控器,这个遥控器必须掌握在自己手中,而不能让别人来控制。看看莉冰,上

司、儿子、超市收银员、女顾客甚至金毛犬和置物架,全都像有魔力般掌控着她的情绪。上司肯定表扬她,她就开心,批评她,她就迁怒到最疼自己的母亲身上;儿子若听话,她就不发脾气,反之,则暴躁如雷;超市收银员若给她满意的答案,她便不会发脾气;女顾客如果耐心等待在她身后,她也不会破口大骂;大黄如果不啃咬椅子脚,她就不会生气踢它;置物架如果不挂断她的手链,她也不会发火……总之,面对自己的情绪,莉冰仿佛没有丝毫的主动权和掌控权,别人怎样按,她就怎样反应,完全被外界的人和物牵住了鼻子,真是可悲。

好了,不讲大道理,讲个故事吧。

一只骆驼在沙漠里跋涉着。正午的太阳像一个大火球晒得它又饿又渴,焦躁万分,一肚子火不知道该往哪儿发才好。

正在这时,一块玻璃瓶的碎片把它脚掌硌了一下,疲累的骆驼顿时火冒三丈,抬起脚狠地将碎片踢了出去,却不小心将脚掌划开了一道深深的口子,鲜红的血液顿时染红了沙粒。

生气的骆驼一瘸一拐地走着,一路的血迹引来了空中的秃鹫,它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋着。骆驼心里一惊,不顾伤势狂奔起来,在沙漠上留下一条长长的血痕。跑到沙漠边缘时,浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼,疲惫再加上流血过多,无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西突,仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近,鲜血的腥味惹得食人蚁倾巢而出,黑压压地向骆驼扑过去。一眨眼,就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。不一会儿,可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上了。

临死前,骆驼追悔莫及地哀叹:“我为什么要跟一块小小的碎玻璃生气呢?”

是啊,为什么要和一块小小的碎玻璃生气呢?骆驼都能反思,何况我们人类?

发脾气是本能,控制脾气是本领。和莉冰分享一个国外心理学家发明的消解怒气的小方法吧。愤怒升起时,赶快数所处环境中带颜色的东西,比如一盆绿色的绿萝、两盏红灯笼、三只黑色的小狗等,数着数着怒气就没啦。

“午饭恐惧症”属于社交恐惧症的一种表现,分为“纠结困惑型”与“逃离回避型”。

对午饭徒生恐惧,往往有两方面原因:一方面,心思过重,过于赋予社交意义的结果;另一方面,人际过敏,暗示性强,总是不由自主地往坏处联想,把他人当成假想敌。

## “午饭团”时间 如何远离恐惧

文/雪樱

每到中午下班前,QQ群里的“约饭消息”便闪个不停,“吃什么,去哪吃,和谁一起吃”像紧箍咒似的纠缠在脑海里,闫莉对此纠结不已。

刚进公司时,闫莉是“午饭团”的积极分子,一门心思借此融入大圈子,可一段时间下来却犯了愁,女同事之间拉帮结派非常微妙,且时常出力不讨好,自己垫付餐费被人私下说收买人心,遇到怀孕的女同事,选择饭馆与菜品都要顺从,非常别扭。而在外企工作三年的梅梓,直接患上了午餐恐惧症,“到了午饭时间一点不觉得饿,过了吃饭的时间反而饿得肚子咕咕叫。”她缓缓地说道。由此一到午饭时间,她便听之色变,胡编理由逃脱。

“午饭恐惧症”属于社交恐惧症的一种表现,分为“纠结困惑型”与“逃离回避型”:有些人因没有一起午饭的同伴而感到痛苦,既怕落单被人背后笑话是“废柴”,又顾虑跟公司前辈一起吃午饭不知所措;有些人觉得“午饭团”没有自由,不如自己啃面包自在,大家在一起热议、八卦,甚至讲黄段子,自己插不进话,很想回避,但又怕拒绝招来非议。

曾看到这样一则段子:朋友刚刚转职到某公司,可一到中午,便会闻到从厕所里飘出的炸土豆香味,听说公司里有人利用午休时间去买快餐,然后躲在公司厕所里吃。莞尔之余,不禁令人深思。

一顿午饭,不仅是填饱肚子,也是职场人际交往平台,日本流行的“人脉午餐”也是为了促进职场交流。大家对午饭徒生恐惧,往往有两方面原因:一方面,心思过重,过于赋予社交意义的结果;另一方面,人际过敏,暗示性强,总是不由自主地往坏处联想,把他人当成假想敌。

用积极眼光看,为何不将“午饭团”时间视为大家增进感情、互相学习的契机呢?倘若你像带着壳的小蜗牛,终日躲在恐惧症的名义下,不但会疏远集体,还会影响工作的正常进行;如果你能敞开心扉与同事交流,降低期待,懂得示弱,那么午饭时间则会变得轻松快活。

即便避开午饭时间,在平日工作中我们也逃离不了交往,所以,职场人士应敢于直面,带着真诚与他人进行交流。从社交心理学角度看,通过“午饭团”时间促进与他人的情感交流,学习分享、并存、借鉴与融合的社交技巧,这不仅能为事业发展加分,还会很好地远离午饭恐惧症。