

## 在人前哭就是“不坚强”？及时表达情绪不是“懦夫”表现

一直以来，我们接受到的社会与家庭教育总在告诉我们“哭是懦弱的”，“不要哭鼻子”，长期压抑在内心的负性情绪很难消解。大多数人选择“忍耐”，但这样长期发展，会对心理健康造成不好的影响。

经常出现所谓负性情绪的人，体内的交感神经处于亢奋状态，释放出大量活性物质，如人焦虑时能释放大量肾上腺素；精神过度紧张会放出大量去甲肾上腺素。如果负性情绪超过人体生理活动所能调节的范围，就有引起疾病的可能。

### 不必否定自己，请先接受自己的“坏脾气”

生活不可能总是一帆风顺，人们总会遇到一些超出预料无法改变的事情，在解决由此产生的负性情绪时需要采用健康积极的方式。首先要让自己接受已经发生的既定事实，了解自己因此产生的生气、难过、无奈等情绪都是正常的，允许自己的这些情绪出现并表达出来，接受当下自己的状态，原谅自己的“不完美”。

解决负性情绪最忌讳闷在心里，自我否定，这样很容易陷入怀疑自己、否定自己的恶性循环。也不要因为情绪会产生负面影响而逃避问题，把问题搁置，把情绪掩藏，因为压抑的情绪不会因为隐藏和逃避而消失，短暂地逃避痛苦很可能会产生更多影响，当太多的情绪藏

在心底，等到“压死骆驼的最后一根稻草”到来时，会面对更加强烈的生理和心理反应。

同一个事件，不同人会产生不同的反应与情绪状态，这是因为引发人们情绪反应的不是事件本身，而是个人对事件的看法与分析，这一点很重要，也是最容易让人们所忽视的。我们不能改变已经发生的事件和环境，但是我们可以改变自身看待问题的角度，因为人体的免疫功能和内分泌功能会随着人们认知方向改变而改变。因此要正视自己和正视问题，学会调节自身状态、管理情绪。

### **哭，真的不是罪，情绪需要管理与宣泄**

首先，需要明确情绪管理不是去除或压抑情绪，而是在感知到自己的情绪时，调节自己表达情绪的方式。我们认为情绪没有好坏，不管是开心激动还是生气难过，都有存在的必要，只是要控制情绪表现的强度，不要大起大落。因此不要一味回避，而是在感知到情绪变化的时候学会合理地表达、抒发。哭就是宣泄情绪的一种本能，有研究表明，人在哭泣时，情绪强度会降低 40%，这也解释了为什么哭后比哭前感受好了许多。由情绪、情感变化引起的哭泣是机体的正常反应，我们不必克制，尤其是心情低落时，强忍泪水会加重心理负担。

除了哭，还可以尝试深呼吸、实物宣泄等方法，但要注意在不伤害他人和自己的前提下进行，还可以找到空旷的地方通过大喊把心中的不满、烦闷说出，因为适当向他人倾诉自己的一些感受，是心理调

节的必要手段。在感受到身体疲惫时还可以通过洗个热水澡、听一首舒缓的音乐，让自己处于舒适的环境中。（刘子若）

本文由中国科学院心理研究所研究员吴瑞华进行科学性把关

摘自健康中国网

