

## 情绪具有七大特征，与身体健康密不可分

在生活中，遇到难以解决的问题时，我们都会感受到不同程度的压力，有时负面情绪会影响我们的健康。那么，如何正确的认识情绪？情绪对身体健康会造成什么影响？近日，天津市精神卫生中心临床心理科主任兼司法鉴定中心主任陈清刚做客新华网“健康大讲堂”，与我们畅聊压力和情绪的相关话题。



天津市精神卫生中心临床心理科主任兼司法鉴定中心主任陈清刚

情绪的类型主要包括喜怒哀思悲恐惊。陈清刚表示，情绪的类型主要有情绪有七个方面的特征：一、指向性。正性情绪是指需要得到满足，负性情绪指的是需要没有得到满足。人类主要有生理需要、安

全需要、爱和归属的需要及自我价值实现的需要等等。如果需要没有得到满足，就会产生负性情绪。

二、两级性，情绪有高兴、愉快，也会有愤怒和悲伤。

三、动力性。情绪对行为和认知是具有动力性的。日常生活中的一个孩子被表扬之后动力十足，干什么都特别有干劲，这是情绪的动力性在起作用，甚至我们高兴的时候痛的感觉都会下降。

四、宣泄性。情绪可以通过生理方式表达，也可以通过心理方式表达。心理表达方式主要是将情绪迁怒于别人，跟别人发脾气，这是一种心理表达。生理表达是当我们有负面情绪的时候，我们不能够把这个表达出来，压抑在心里，就会以身体症状表示，比如生气的时候胃胀吃不下东西。

五、过程性。无论是多么高兴或者悲伤的情绪，经历一个过程就会衰减下来。

六、非理性。我们一直认为理智会战胜情感，但生活不是所有事情都能战胜情感，实际上经常有理智被情感冲破的现象，比如听信谣传等。

七、转换性。情绪之间可以互相转换，情绪和行为之间也可以进行转换。比如平常讲的成语里的喜极而泣，破涕为笑就是情绪转换的特征。当你有高兴的事情，就更容易对别人友善，也更容易答应别人的要求，你有一些不高兴的事情，更容易迁怒于别人，冲别人发脾气。

过度的消极情绪会伤害我们的身体。谈及情绪对身体健康会造成什么影响，陈清刚说，“情绪和健康密不可分，就像中医讲的‘天人合一’、‘心身一体’。人出现情绪反应的时候，不但影响情绪，也会影响到身体健康。”

陈清刚还表示，压力对身心健康的影响大概有三种类型：第一种是心身反应，就是压力引起的负性情绪。比如很重要的一个考试，或者会见重要的人物，这时候人会除了紧张、担心以外，还会心慌、憋气，吃不下东西，有的人会出虚汗和血压暂时性升高。如果这种压力消除了，反应就消失了。

一旦压力持续出现，可能出现第二种情况就是心身障碍，出现紧张性的血压升高，还可以出现失眠这些症状。这些紧张性的血压升高，在内科的医生也经常遇到，就是情绪性高血压。不过这是可逆性的，如果压力得到缓解，这些反应会减轻。

如果压力持续下去，就会出现第三种情况，就是心身疾病。在发生、发展、转归过程当中，心理因素起特别重要作用的疾病，例如高血压、冠心病、十二指肠溃疡、糖尿病、肿瘤等，都是跟情绪相关的心身疾病。（王溪）

摘自健康中国网