

■ 刘 焯  
(中国科学院心理研究所)



# 健康跟着情绪走

俗

话说：人非草木，孰能无情。人类是感情非常丰富的动物。情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩，情绪又像是催化剂，既能使人积极进取，又能使人萎靡不前。那么情绪是如何产生的呢？

## ■什么是情绪

提到情绪，我们都会联想到七情六欲中所谓的喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。这些都是古人总结出的情绪类型。心理学对情绪的定义是：情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应，反映了人与环境事件之间的关系和意义。心理学的研究发现，情绪由三种成分组成：主观体验、外部体现和生理唤醒。

主观体验是人们对不同情绪状态的自我感受，每种情绪都有不同的主观体验，比如悲伤、快乐、仇恨有着截然不同的主观体验。情绪的外部表现主要有面部表情、肢体语言和说话的语调。其中，面部表情是所有面部肌肉变化所组成的模式，如高兴时额眉平展、面颊上提、嘴角上翘。肢体语言如人在痛苦时捶胸顿足，高兴时手舞足蹈。语调也能表达人的情绪，如高

兴时语调高昂，语速快；痛苦时语调低沉，语速慢。不同的情绪总会伴随着不同的生理唤醒模式，或者说是生理激活水平。如满意、愉快时心跳节律正常；恐惧、暴怒时，心跳加速、血压升高、呼吸频率增加，甚至出现间歇或停顿。

情绪不是自发的，而是由各种各样的刺激引起的。这些刺激，大多来源于人的外部环境，但也有部分来源于人自身；而且，有的刺激是具体可见的，有的是隐而不显的。和煦的阳光会使人心旷神怡；拥挤的汽车会使人烦躁不安；不会写的考试题会使人焦虑紧张。诸如此类，都是引起情绪的外在刺激。至于引起情绪的内在刺激，有的是生理性的，例如器官功能失常引起的疾病；另外有些内在刺激是心理性的，诸如记忆、联想、想像等心理活动。例如每当想到伤心事，不觉潜然泪下痛苦不已。佛家所说的“境由心造”，其涵义就是说人可以凭想像而改变自己的心情。

## ■情绪产生的生理基础

很多人都有过所谓“后怕”这种经历。当你面临突

然发生的意外惊险情境时，身体的生理激活水平骤然升高，心跳加速、血压升高、汗腺分泌旺盛。这时你的注意力高度集中，神经高度紧张，你并没有意识到恐惧害怕的情绪。但是当惊险经历结束之后，你的生理唤醒状态并没有马上退去，而是会持续一段时间。当你惊魂未定，发觉自己心跳过速，出了一身冷汗，头脑有点眩晕，这时才会感到特别的害怕和恐惧。这就是所谓的后怕。与这种经历相同，很多时候情绪由人体的生理变化引起。例如，血管变化会影响情绪。酒和某些精神药物能引起血管的活动，影响植物性神经，从而使人产生欣快的情绪体验。血管舒张，会使人产生愉快情绪；血管收缩或器官痉挛，会使人产生恐怖情绪。一个人体质弱、经常生病、疲劳，甚至营养不良时，就会容易产生消极情绪，这也是因为身体的这些变化影响到植物性神经系统的活动，产生一些与消极情绪相对应的唤醒模式，而形成消极的主观体验。

除了生理变化，人类的大量情绪是在大脑皮层的控制和调解下产生的。而且大脑的两个半球对情绪的控制和调节存在差异。当人处于积极情绪的时候，左半球脑细胞的生理活动相对活跃，当人处于消极情绪的时候，右半球脑细胞相对活跃。这说明大脑两半球在情绪产生中的作用是不对称的，左半球为正性情绪占优势，右半球为负性情绪占优势。

更为有趣的是，20世纪50年代，美国的两位心理学家奥尔兹和米尔纳，发现在脑组织中存在“愉快中枢”和“痛苦中枢”。他们最初将这种方法应用于动物研究。他们将电极埋藏在老鼠的不同脑部位，电极的另一端与连接电源开关的杠杆相连。老鼠如果按压杠杆，就会有微弱的电脉冲刺激传达到埋藏电极的脑部位。当电极埋藏在某些脑部位时，老鼠便不停地按压杠杆以得到电刺激。尤其是当电极埋藏在大脑皮层下的一个脑细胞核团的时候，老鼠按压杠杆的频率高达每小时5000次，并连续按压15至20小时，直到筋疲力尽入睡为止。于是，这两位心理学家将这个脑部位命名为“愉快中枢”或者“奖励中枢”。他们还发现，当电极埋藏在另外一些部位的时候，老鼠会通过按压杠杆去截断电刺激，这些部位命名为“痛苦中枢”或者“惩罚中枢”。后来将这种电刺激方法运用于脑部损伤的病人，也发现类似的情况。在临床中发现，有的脑损伤病人脑部受伤之后，经常动辄就发脾气，与受伤前的脾性迥异，就是因为其脑组织中与情绪有关的部位受了损伤，导致情绪功能失常。

## ■影响情绪的原因

自然环境对情绪的影响是不言而喻的。所谓“风景宜人”，就是说美好的自然环境能够给人带来愉悦的情

绪。因为美好的自然环境可以放松神经，对有机体很有裨益。比如，野外清新的空气可以减少有害气体对呼吸器官的刺激，而且为人体提供充足的氧气；绿油油的原野使人的视野开阔，心旷神怡。还有，周围环境中的色彩会影响情绪。红色较其他颜色显眼，容易造成紧张感，令人情绪不安、烦躁；黄色，属暖色系，亮度高，给人喜悦感；蓝色属寒色系，给人宁静的感觉。建筑物的布局也会影响情绪，空间过于狭窄局促，会让人产生压抑和烦躁的情绪，而房间过分空旷也会使人感到忐忑不安。因此，现代城市的建筑和室内装修都非常关注建筑物所构成的物理环境对人们心理的影响。不同的场合只有采用合适的颜色和空间布局，才能使人更好的工作和生活。

对情绪影响最大的一个因素是社会环境。俗话说，人是社会性动物。不管是一个人生活所及的小环境，还是更广阔的社会背景，凡是周围发生的社会事件都会直接或者间接地影响人们的情绪。与自身利益得失相关的事件，比如被同事认可、成功，会使人精神振奋、心情舒畅，而失去朋友、失败，会让人心情沮丧，甚至烦躁悲伤。

不管是在自然环境还是社会环境中，对于相同的事件，不同的人会产生不同的情绪，这就是心理因素的影响。不同的人在生活阅历、知识、个性、气质等方面都存在差异，对于同一件事情会产生截然不同的情绪体验。活泼、开朗的人看待周围事物总会带着乐观的情绪色彩，而多愁善感的人则正好相反。人们对周围的人和事物的认知评价决定着态度和相应的情绪体验。所以，如果能够改变惯有的认知倾向和态度观念，从多个角度来考虑问题，就会有完全不同的心情。

## ■情绪调节与健康

认识和了解情绪产生的原因和机制，不但有助于我们在临床上治疗一些情绪性的精神疾病，同时有助于普通人提高自我调控情绪的意识 and 能力，帮助我们生活得更加和谐、健康。各种各样的情绪从生物进化和人际交流的角度来看，都有其适应功能，具有存在的合理性。例如，从生物进化的角度看，愤怒与同类竞争配偶的行为相关联，恐惧与动物遇到天敌的逃跑行为相联系；从人际交流的角度看，悲伤可以使个体获得其他人的同情和关心，快乐可以促进人际关系的和谐。但是，如果一个人的精神经常处于高度的悲伤、焦虑、恐慌中，会容易患风湿痛、纤维组织炎、偏头痛、神经性皮炎、胃溃疡等身体疾病，更为严重的发展成为心理疾病，不能正常的生活和参与社会交往。因此我们在情绪低落、紧张焦虑的时候，应该积极地分析其原因，有意识地调节我们

的情绪，并且掌握一些调节的方法和技巧。

### 一、肌肉放松法

当心情烦闷、焦虑、抑郁时，可以尝试通过静坐，自我按摩等方法，让自己进入放松状态，可以有效地消除不良的情绪。

1. 准备阶段：穿上宽松保暖的衣服，选择一个安静整洁、没有干扰的房间，坐在带有靠背的椅子上，双臂自然下垂，双手搭在膝上。

2. 上肢放松：双手用力紧握，两臂缓缓举起，当与身体成直角时稍停1~2秒，双臂用力，体会上肢的紧张感觉；待双臂感到疲劳，缓缓放在双膝上，此时尽量使臂部和手的肌肉放松，体会到上肢肌肉、关节的放松感觉。重复练习上述动作1~3次。

3. 腰部放松、下肢放松和颈部放松的步骤和上肢放松的步骤基本相同。腰部放松时，用力挺胸直腰，使胸部肌肉和脊柱关节处于紧张状态，然后缓慢放松；下肢放松时，双足用力，蹬踏地板，臀部似有离开座椅抬起的感觉，然后放松；颈部放松时，用力收颌挺颈，然后放松时下颌上仰。

### 二、改变消极思维方式

我们对人和事物的认知评价决定着我们的情绪，所以很多时候，如果改变消极的思维方式，我们的心情就

会豁然开朗起来。改变消极思维方式有三个步骤：首先，确认自己的消极想法，究竟是什么想法让自己陷入情绪的低潮；然后，积极寻找产生消极想法的原因；最后，寻找改变消极想法的方法，并且把消极的想法改变成积极、建设性的想法。当心情不好时，有意识地从多角度考虑问题，采用“一分为二”的观点，努力从现实事物中寻找合理、积极的因素，是摆脱不良心境的有效方法。

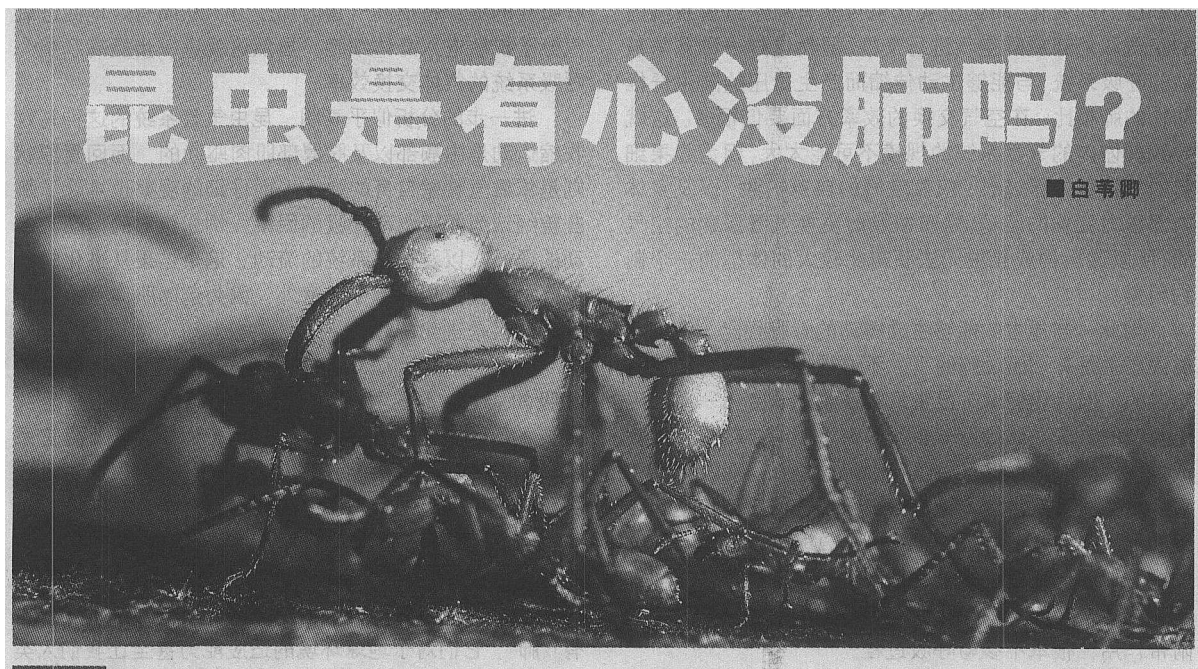
### 三、培养健康的生活习惯

1. 增加运动的机会 经常参加一些有氧呼吸的运动，对改变消极情绪有很大的帮助。比如：爬山、游泳、跳舞，不但能够锻炼身体，而且可以转移对烦恼事情的注意力，放松心情。

2. 注意睡眠和休息 充足的睡眠可以使人保持旺盛的精力和敏捷的思维能力。而且，在抑郁烦闷的时候，让自己放松地睡一觉，也可以改善心情。

3. 合理饮食 每天摄入营养成分合理的食物也会对情绪产生潜移默化的影响。例如，早上不吃早饭常常会导致上午没有精神，情绪低落。而合理的饮食可以使身体得到充足的养分，促进新陈代谢，有利于内分泌系统和神经系统的功能稳定，从而保持稳定和良好的情绪状态。■

【责任编辑】林 京



**几**乎每个人都有儿时与昆虫为伴的美好经历，从小我们就已经知道昆虫都是些有心没肺的家伙。现在，我们就谈谈这些“有心没肺”的家伙。

### ■ 早先的认识

我们先说蚂蚁，它的胸部里面确实是没有肺的，它的主要器官都聚集在硕大的头部和丰满的腹部。尽管它