

长见识

# 生气发泄出来就好了？ 我们可能一直都做错了

日常生活和工作中难免会感到生气、愤怒，此时我们一般认为最好的方法是把这些负面情绪发泄出来，而不是让它们在心里憋着。然而，这种传统的发泄观念真的有科学依据吗？发泄真的能有效减少愤怒吗？还是它只是一种误导？

## 发泄并不能有效减少愤怒

一些心理学理论，特别是弗洛伊德的精神分析理论认为，通过“发泄”这一过程，个体可以表达出这些潜藏的情绪，从而减轻内心的紧张和冲突。他将这种过程比喻为“精神的排毒”，认为它对于个体的精神健康至关重要。

弗洛伊德把愤怒比作一种压力或能量，当它积累到一定程度时，需要通过某种方式释放出来，类似于蒸汽锅的阀门需要打开才能释放压力。据此，人们认为通过发泄愤怒，可以减少内心的紧张和冲动，从而使个体感到更加轻松和舒缓。

2024年，美国俄亥俄州立大学研究人员在分析了涉及10189名参与者的150多项研究后，发现真正能减少愤怒的方法是降低生理唤醒度，换句话说，降低热度。而增强生理唤醒度的活动，比如发泄并不能有效减少愤怒。

俄亥俄州立大学传播学教授、该研究的共同负责人和共同通讯作者布拉德·布什曼表示，发泄可能听起来是个好主意，但并没有一丝一毫的科学证据支持宣泄理论。

俄亥俄州立大学这项研究的选择和分析以情绪双因素理论为指导。情绪双因素理论认为，在情绪诱发的情境中，人们会经历“生理唤醒-寻找能够解释唤醒原因的环境线索-以此来标记自己的情绪”三个过程。愤怒作为一种高生理唤醒的情绪，它的产生同样遵循这一理论。换句话说，愤怒的爆发，与高度的生理唤醒和不愉快的认知标签两个因素高度相关。

事实上，该研究发现，影响唤醒水平的行为会对愤怒和攻击性具有显著的影响：降低生理唤醒的活动，如放松、冥想、练瑜伽等，可以有效减少愤怒并降低攻击性；增强生理唤醒的活动，如慢跑、打拳和喊叫等，可能加剧愤怒和攻击性。这是因为，当愤怒的情绪袭来时，我们的身体往往会进入一种紧张状态，交感神经中枢会变得异常活跃。而交感神经中枢作为自主神经系统的一部分，主要负责调节身体的应激反应和运动反应。

人在愤怒状态下，交感神经中枢会释放大量的神经递质，如去甲肾上腺素和肾上腺素，这些物质会促使心脏加速跳动、血管收缩、血压升高，以及血糖水平上升等生理反应。这些反应是为了应对潜在的威胁或危险，使我们能够迅速采取行动。

然而，如果我们在愤怒时选择通过运动或者发泄来减少愤怒，反而加强了生理唤醒的程度，结果会适得其反。这是因为，运动会进一步增加心率和呼吸频率，使身体更加紧张，从而加剧了愤怒的感觉。

发泄情绪的行为，如大喊大叫或猛烈击打，也可能引发更强烈的生理反应，如心跳加速和血压升高，进一步加剧愤怒和攻击性。认知神经科学研究发现，生理疼痛与情感疼痛所激活的脑区是高度重合的。

也就是说，大脑很多时候分不清楚你是因为运动而呼吸加速，还是因为生气而呼吸急促。这就可能造成这样的乌龙：本来我们的愤怒值可能只有7，因为运动或发泄，叠加了生理唤醒，让大脑误以为我们的愤怒值已经冲破了10。

相反，降低生理唤醒的活动则有助于降低交感神经的活跃性，并促使副交感神经系统发挥更大的作用，以恢复身体的平衡状态，让我们从“战斗或逃跑反应”转为“镇静与联结反应”，能够平静下来好好想一想，更理智地处理问题。



## 为什么愤怒很难被控制

愤怒被认为是最难以调节的不愉快情绪之一，原因在于它的复杂性和强烈的影响。

从生理角度来看，愤怒能迅速激发身体的“战斗或逃跑”反应，引起如心跳加快、血压升高等生理变化，这种快速且剧烈的生理激活状态，就像瞬间升温的机器，想要冷却，需要一个过程，所以难以被迅速平息。此外，愤怒时大脑中与情绪调节相关的区域，如前额叶皮质，可能会受到高度的情绪激活影响，从而影响理智决策和情绪调节能力。

从心理和社会层面来看，愤怒通常涉及到更深层次的情绪体验和认知评估。它往往与个人价值观、期望和信念紧密相连。当这些被挑战或威胁时，个体可能会感受到强烈的不公正感和受伤感，从而加剧愤怒情绪。

同时，愤怒经常伴随着对他人或外部环境的指责，这种倾向可能促使人在愤怒的推动下采取冲动或报复性行为，而不是寻求建设性和理性的解决方案。

这些认知和情感因素的相互作用，使得愤怒成为一种在多个层面上都难以调节和管理的情绪。

## 生气了试试这样做

虽然愤怒很难控制，但一些技巧可能会对处于愤怒情形下的人有所帮助。基于情绪双因素理论和上述研究结果，想要减少愤怒，其实可以从减少生理唤醒着手。减少生理唤醒的方法多种多样，这些方法在原理上与剧烈运动过后的呼吸调整和肌肉缓解有相似之处。以下是几种有效的减少生理唤醒的方法：

### 深呼吸

通过深呼吸，可以减缓心跳速率和降低血压，从而减少生理唤醒的程度。深呼吸有助于吸入更多的氧气，同时排出体内的二氧化碳，使身体从紧张状态逐渐过渡到平静状态。

### 闭眼睛

闭上眼睛，是切断信息输入最简单、快速和有效的方式。愤怒的产生，是因为感受到了挑衅、威胁和危险，这些刺激因素通过我们的感官进入大脑，引发一系列的生理和心理反应。

当我们闭上眼睛时，我们关闭了视觉这一主要的信息输入通道，从而减少了外界刺激对大脑的影响。这有助于我们暂时摆脱那些可能引发愤怒的刺激因素，为我们的情绪调节提供一个缓冲的时间。

在闭上眼睛的同时，我们可以尝试进行深呼吸、放松肌肉或冥想等放松活动，这些活动有助于降低我们的生理唤醒水平，减轻紧张和焦虑感。通过减少外界信息的干扰和自身的放松，我们可以更好地控制自己的情绪，避免愤怒情绪的爆发。

### 数数字

其实，简单地从1数到10，就能有效降低生理唤醒，从而缓解愤怒。

这是因为，计数活动实际上是一种转移注意力的技巧，当我们开始计数时，我们的注意力会集中在数字上，而不是愤怒的情绪或引发愤怒的原因上。这种注意力的转移有助于降低生理唤醒水平，让我们的身体不再处于高度紧张的状态。

此外，计数活动还为我们提供了一个缓冲的时间。在数数的过程中，我们可以暂时停止对愤怒情绪的反应，给自己一些时间来冷静思考。这个时间窗口使我们有机会重新评估情况，找到更有效的应对策略，而不是仅仅依靠愤怒来表达自己。

据“科普中国”微信公众号

