

心理课堂

浮躁时
给自己做顿饭

很长一段时间我都觉得，做饭是件很麻烦的事，要买菜，要切菜，要各种烹饪，最后还要洗碗。然而真的沉下心来给自己做了几顿饭以后，我发现做饭这件小事，不仅能犒劳你的胃，还能抚平你浮躁的心。

谢霆锋在电视节目《鲁豫有约》接受采访时说，他通过做饭改掉了自己的急性子，因为“白开水没烧开就是没烧开”“一块鸡胸没熟就是没熟”。火候到没到，并不以你的个人意志为转移。在这个过程中，除了接受、顺应、耐心地等待，别无他法，这实在是一种对于心性的磨砺。

除此以外，做饭还可以成为一条维系关系的纽带。谢霆锋说，做饭可以搭建一座同家人交流的平台，“妈你有没有做过什么呀教教我”“我做了个好吃的你要不要来尝尝”，其实这些都是借口，重要的是大家可以借此坐下来聊几句。平时聊天，一家人总是难以找到共同话题，或是大家都情绪浮躁，说两句可能就会起冲突。那不如就聊聊生活中最日常的做饭与吃饭，聊聊彼此喜欢吃的、擅长做的菜式，在不知不觉中让彼此靠得更近一些。

一定会有人纳闷，每天辛苦一天回家还要做饭，我觉得很累啊？其实，很多时候我们都是把做饭当成一项任务去完成，目的只是为了让大家别饿肚子。在这种情况下，做饭的过程对我们来说便不那么重要。而享受做饭的人们，则会关注到策划一桌好菜时的掌控感、尝试一道新菜时的成就感、享受热气腾腾的饭菜时的满足感。不一定要人人都能做大厨，但沉浸地做一顿饭，体会从买菜、切菜到烹饪、摆盘的过程，可以帮助我们平息情绪的浮躁与内耗，更好地投入到生活中。

摘编自微信公众号“曾奇峰心理工作室”

了和别人的关系。

此外，聪明的人还能恰当地处理自己的情绪垃圾，使其“变废为宝”。比如，有的人会把自己人生经历的情绪通过艺术的方式倾诉出来，记录下来，并且用一种优雅的方式表达出来，其精华者千古流传，与芸芸众生分享着他们丰富的情绪。优秀的艺术作品，都是作者内心真实情绪的优雅表达，并在漫长的岁月里依旧感染、熏陶、启迪着我们。

摘编自《情绪管理与健康》，北京大学医学出版社出版，作者王春勇，北京大学第三医院中医科副主任医师。

子现在的无理取闹，源于内心日积月累之下的恼火，一旦遇到导火索便会对外宣泄。

会“说”情绪
优雅表达

当然，过度地倾诉自己的心灵垃圾，有时也是对倾听者的伤害。我们需要把自己的垃圾做一下简单的“分类”和“加工”，一些烦恼，要找合适的机会说；一些情绪，要找合适的环境说；一些困惑，要找合适的对象说。有的人不分青红皂白，见人就抱怨，说些不合适的话，影响到自己和他人的心情，也可能破坏



青少年的心理问题大多是由典型的事件或因素触发的，主要集中在学习和人际关系方面，家长需及时关注引导。图为浙江大学医学院附属精神卫生中心副院长施剑飞（右一）在查看患者影像检查结果。

李彬文，医院供图

说一说更健康

当我们的内心有不良情绪时，倾诉是最有效的改善途径，也是最为常用的疏解方式。“言为心声”，因某人、某事产生的纠结或者不满，遇到合理的倾诉环境和对象时，就能淋漓透彻地吐露心声，就会将积累在心中的不满有效地释放。

许多患者来看医生，有时并不是为了诊断和治疗疾病，而只是想同大夫聊一聊心事。

我认识一位老患者，快80岁了，老伴故去，又找了个新老伴，但有些事不方便与新老伴和儿女讲，同事同学邻里也不好说，每次来就把她最近办的几件大事给我讲讲。“最近把家中大一点的老房子卖了，换了个小的房子自己住，剩下的钱自己留些养老，再计划给儿女一部分。”老人说完，取点常用的药，就会心满意足地回家。她自己讲，每次来到我这里，讲一讲最近发生的事，回去心里就会安稳好长一段时间。

“说”出情绪
不迁怒他人

孔子称赞颜回“不迁怒”，这其实是一种很高的修养。迁怒，即把对一个人的怒气发到另一个人身上，或自己不如意时就跟无关的人生气。这其实就是内在的不良情绪没有

化解，如果能够有畅通的倾诉渠道，让人把不良情绪释放出来，那么即使碰到些小郁闷，也不会随意迁怒他人。

我的妻子在单位碰到不愉快的事情，回家常常会给我叨叨。如果我耐下心来，听对方讲讲，有时我都不需要做出指点和评论，她自顾自说完就很开心了。偶尔我不耐烦，她说两句就烦躁地堵住了她，那她过后就会找个理由对我或者对孩子发火，用一种不愉快的方式把她的不良情绪发泄出来。

许多丈夫遭遇妻子的无名火，客观上就是他没做好对方的情绪疏导，没有做好防火灭火工作。妻

日前，浙江大学医学院附属精神卫生中心副院长施剑飞主编的《儿童青少年心理问题干预实用手册》发布。施剑飞介绍，近年来，有相当比例的学生在不同的学龄阶段会表现为各不相同的心理健康问题，有的甚至因此失去了进一步获得学校教育的机会。青少年心理健康问题看似和成年人的心理健康问题没有差异，如情绪持续低落，思维能力和记忆能力显著下降，行动迟缓、活动量减少，沉默寡言等。但与成年人不同，

心理门诊

突然心慌原是惊恐发作

心理门诊：30多岁的小敏（化名）最近工作比较忙，家里人又突然生病需要人照顾，小敏觉得自己压力非常大。某天晚上睡不着，突然一阵剧烈的心脏跳动让小敏感到胸闷气短，好像心脏病发作一样。她赶忙到医院急诊做了相关的心脏检查，医生却告诉小敏心脏没什么大问题。后来小敏又多次出现过同样的情况，去医院检查又查不出问题。小敏

怀疑自己得了“疑难杂症”，导致情绪更加焦虑。

北京中医药大学东方医院心身医学科 魏蔚：反复出现心悸、出汗、震颤等与恐惧相关的症状，伴以强烈的濒死感或失控感，这种状态在临床上称为惊恐发作，也叫作急性焦虑发作。它往往没有明显的诱发原因，可能会突然发生在任何时间、任何地点，包括晚上睡着的时候，并且一般在几分钟内

就会自行缓解。

惊恐发作通常发生在一个人有压力的时候，这种压力可以是身体上的，比如精疲力竭，也可以是情感上的，比如重大的生活变化。惊恐发作本身其实并不危险，但是它的症状常常与心脏病发作相似，因此对于初次出现突发心慌胸闷症状的人，为了安全起见，还是要尽快就医排查心血管疾病。

当确认为惊恐发作

时，可以做一些深呼吸和正念练习来缓解。例如，可以闭上眼睛，想象自己在某个你觉得非常安全的地方，然后深深地、慢慢地吸气、呼气，这样也可以同时帮助缓解因为恐慌发作而感到的肌肉紧张。此外，也要尝试把自己的想法转移到积极的思考上，我们可以提醒自己，虽然这段经历不愉快，但是它并不危险，并且一定会过去的。