

想和彼此影响的工具，通过语言可以引起或抑制人们的心理和行为，运用自我暗示法缓解压力和调整不良情绪，主要也是通过语言的暗示作用。比如，发怒时，提醒自己“不要发怒”“发怒会把事情办坏”；忧愁时，提醒自己“愁也没有用，还是面对现实，想想办法吧！”着急时，警告自己“不要着急，越急越糟糕”；当有比较大的内心冲突和烦恼时，安慰自己“一切都会过去”；生气时，告诉自己“他人气我不气，我本无心他来气，倘若生气中他计，气下病来无人替，请来医生将病治，反说气病治非易，我今尝过气中味，不气不气就不气！”……

2. 想象调节（深呼吸调节）法。例如：找一个舒适的位置，闭眼，注意身体的感觉，练习深呼吸。想象你此刻正在“上山路上”（可以把下面的指导语制成录音带播放）。闭眼，想象你离开住处，离开日常的烦恼和快速的生活节奏；想象你正穿过山谷，向山区走近；想象你到了山区，你走上了一条蜿蜒的道路，发现了一处舒适的可以歇脚的地方；你坐下来，慢慢地放松。你现在感到完全松弛了；体验一下完全放松时的感觉（大约3~5分钟）；再次环顾你的周围。然后做深呼吸运动：长长地吸一口气，将其慢慢地呼出。呼气的同时告诉自己：我的第一口恶气出掉了；第二次深呼吸时告诉自己：我的第二口恶气出掉了……连续做20次，随后你会发现此时的心情特别放松。

3. 音乐治疗法。可根据自己的情绪状态和心境，选择不同旋律、节奏、速度的音乐处方。找一把舒适的椅子坐好，闭眼，随着音乐进入一种境界。

音乐处方一：作用——舒心、镇静。“江南好”“水乡行”“梅花三弄”“蓝色多瑙河”“G小调幻想曲”“火鸟”……

音乐处方二：作用——消愁解郁、增强信心。“梁祝”“江南丝竹”“欢乐颂”“灯火交辉”“一枝梅”“命运交响曲”“蓝色狂想曲”……

音乐处方三：作用——安神宁心、镇躁催眠。“良宵”“春江花月夜”“二泉映月”“催眠曲”“梦幻曲”“摇篮曲”“小夜曲”……

音乐处方四：作用——振奋精神、消除烦恼。“欢乐的天山”“喜洋洋”“步步高”“欢乐舞曲”“F大调意大利协奏曲”“风暴”……

三、将积蓄的情绪宣泄输出

人在遭受挫折后，会造成很大的精神压力，产生

一定的情绪反应和紧张状态，并激发身体内部神经系统和生理器官的活动，引起一系列生理变化，产生出能量。这些激增的能量，如不能得到及时发泄，便会危害身体。通常情况下，所能被人的意志控制住的仅仅是诸如表情、声音、动作，以及泪腺分泌等一些外显情绪，而心脏活动、血管、内分泌腺的变化和肠、胃、平滑肌的收缩等自主神经系统支配的内在生理变化，却是很难受人的意志控制的。因此，那些表面上看似控制住了情绪的人，实际上却是使情绪更多地转入了体内的内脏器官，在体内寻找发泄的地方，并给体内器官带来损害。宣泄的心理实质，就是将积蓄的情绪通过行为进行代偿性输出，是一种尽快达到心理平衡的手段。具体有以下几种方法。

1. 知交倾诉法。可以找亲人、知心朋友、信得过的人，把自己的苦衷和怨恨尽情倾诉出来，以求得他人的开导和安慰。常言道：一个快乐由两人分享，就变成了两个快乐；一个痛苦由两人分担，就变成了半个痛苦，何况你倾诉了苦恼，从别人那里得到的除了安慰，可能还有开导、帮助和解决问题的具体办法。所以，一旦有了挫折和痛苦，切莫闷在心里，可以找人倾吐自己的心思。此外，还可以找心理医生进行咨询治疗，或写信给惹自己烦恼的人：或沟通或痛骂，宣泄完后将其烧毁。

2. 运动释放法。借助其他活动把紧张情绪所积聚的能量排遣出去，使紧张得到松弛与缓和。比如，当我们受到挫折，感到郁闷、愁苦时，可以到操场上猛踢一场球，或者到田地里拼命干一阵子活，或在空地上冲刺几百米，直到满头大汗、气喘吁吁，之后心里会平静许多。若实在痛苦，也不妨大哭一场，随着眼泪将多余的生化物质排出体外，也有助于排解不良情绪。

3. 精神发泄法。精神发泄法主要是制造一种情境，使受挫者能自由地表达受压抑的情感。人们处在挫折情境中，往往会以紧张的情绪反应替代理智行为，精神发泄法的原理就是把紧张情绪发泄出来，使人恢复理智状态。国外有个别谈话法、信件发泄法、“情绪发泄控制室”等多种精神发泄法，不妨借鉴。当然，受挫后对不良情绪的宣泄，是需要分清场合的。那种一有怒气就大动肝火，一有痛苦就大哭大嚎，一有冲动就蛮干一通的做法，向来是人们所不赞成的，只有通过正常的途径和渠道来宣泄和排遣不良情绪，才能起到排解压力的效果。

（作者单位：钱素华，中共云南省委党校阚卫国，云南师范大学）