

## 情緒的自我調節

情緒是對自身及客觀事物體驗和態度的一種反應，研究表明，情緒對人體的機能狀態有明顯的影響，如心率、血壓、呼吸、節律、腸胃蠕動、血管收縮、汗腺分泌、皮膚的變化等。

積極的情緒能提高大腦皮層的張力，通過神經生理機制，保持身體內外環境的平衡與協調，負面情緒則嚴重干擾心理活動的穩定、體液分泌紊亂、免疫功能下降。以羊羔和狼為伍的古老實驗為例，若將同時出生體質健康的羊羔，一頭與其他羊群為伍餵養，另一頭則與圈在籠中的狼為伍餵養，久之，前一頭羊羔活潑健壯，後一頭羊羔體弱消瘦。在生活中，人們總會遇到令人煩惱、憤恨甚至悲傷的事情，因此產生情緒變化，最終導致身心疾病的發生，此時你應該調節與控制自己的情緒，保持身心健康。下面幾種方法你不妨試試：

### 意識調節

人的意識能夠調節情緒的發生和強度，一般來說，思想修養水平較高的人，能更有效地調節自己的情緒，因為他們在遇到問題時，善於明理與寬容。

### 語言調節

語言是影響人的情緒體驗與表現的強有力工具，通過語言可以引起或抑制情緒反應，如林則徐在牆上掛有"制怒"二字的條幅，這是用語言來控制與調節情緒的例證。

### 注意轉移

把注意力從自己的消極情緒上轉移到其他方面上去，俄國文豪屠格涅夫勸告那些剛愎自用、喜歡爭吵的人：在發言之前，應把舌頭在嘴裏轉十個圈。這些勸導，對於緩和激情是非常有益的。

### 行動轉移

此法是把情緒轉化為行動的力量，即把怒氣轉變為從事科學、文化、學習、工作、藝術、體育的力量。

### 釋放法

讓憤怒者把有意見的、不公平的、憤慨的事情坦率地說出來，以消怒氣，或者面對著沙包、人頭面像猛擊幾拳，可達到鬆弛神經功能的目的。

### 自我控制

人們還可以用自我調控法控制情緒。即按一套特定的程式，以身體的一些隨意反應去改善身體的另一些非隨意反應，用心理過程來影響生理過程，從而達到鬆弛入靜的效果，以解除緊張和焦慮等不良情緒。

資料來源：國際厚生健康園區