

现代人为何一点就炸？ 易怒情绪背后是需要被满足的心

记者 王敏

生活中，我们常会遇到这样的场景：公交车上，只是与人轻微碰撞就爆发了争吵；办公室里，因同事的一句无心之言就引发怒火；家庭中，夫妻因一点点琐事就导致激烈冲突……易怒情绪似乎已成为现代社会的一种普遍现象。对此，国家二级心理咨询师魏军萍指出：“易怒不仅仅是脾气问题，它往往是个体心理状态的一面镜子，反映了内在未被满足的需求或未被疗愈的创伤。”



资料图片

1 易怒情绪： 现代生活的隐形流行病

“最近几个月，我发现自己越来越控制不住脾气，有时一点小事就能让我暴跳如雷。”在银川某私企工作的李琳（化名）在心理咨询室这样描述自己的困扰。她坦言，工作中同事的无心之言常让她怒火中烧，甚至与朋友简单交流时，也常会因对方无意的评论而心生不满。这种情绪失控已严重影响了她的工作表现和人际关系。

李琳的情况并非个例。45岁的市民吴军（化名）也有着类似经历，他工作压力大，有时突然就会出现烦躁易怒的情况，稍有不顺心就乱发脾气，甚至会失控打人、砸东西。虽然事后他也深感后悔，但事发时他却难以自控。这种状况持续一年后，他才意识到问题的严重性，不得已才到心理咨询室寻求专业帮助。

“易怒情绪通常由生理、心理和环境三方面因素交织而成。生理上，长期压力导致皮质醇和肾上腺素水平升高，大脑神经递质紊乱，使多巴胺和血清素失衡；心理上，未处理的压力、焦虑或抑郁会转化为易怒；环境上，工作压力、家庭问题和未满足的期望都是易怒情绪的常见诱因。”魏军萍特别强调，许多人误以为易怒是性格问题，实际上它往往是更深层心理困扰的表现。

2 易怒背后的心理密码： 未被听见的内心呐喊

魏军萍解释道：“每个暴脾气和爱生气的人，心里都可能藏着不为人知的伤痕。那些容易激起愤怒情绪的人或事，实际上是触碰了我们心底的这些伤痕。触碰一次就会痛一次，这种痛很难控制和忍受。”易怒常常是内心未被满足的需求或未解决冲突的外在表现。

在咨询实践中，魏军萍发现易怒者往往具有某些共同特征：“他们中的许多人对和自己他人有着过高期望，当现实与期望出现落差时，愤怒成为自然反应。另一些人则在成长过程中缺乏健康情绪表达的经验，愤怒成为他们唯一熟悉的情绪出口。”

以吕先生为例，他的易怒背后隐藏着深层的恐惧——“总感觉身边的人有抛弃自己的想法，非常失落。”魏军萍分析，这种被抛弃感可能源于早期依恋关系的创伤，当类似情境在成年生活中重现时，个体会以愤怒作为防御机制，试图控制可能再次发生的“被抛弃”。

魏军萍还特别提到现代生活方式对情绪的影响：“睡眠不足会使杏仁体反应过度，连续3天睡眠少于6小时的人，情绪失控风险增加300%。咖啡因过量摄入（每日超过400mg）也会加剧焦虑。环境噪声超过55分贝时，人体压力激素水平会上升40%。”这些因素的共同作用，使现代人更容易陷入易怒状态。

3 情绪管理不是压抑愤怒，而是内心成长

魏军萍指出：“真正的情绪管理不是简单地控制或压抑愤怒，而是通过内心成长，拔出心中的刺，疗愈内心的伤痛。当内心不再痛时，同样的事情对我们的影响自然就小了。”

她用了一个比喻做了形象说明：“当我们内心是一棵小树苗时，外面的风吹草动很容易影响到我们；当我们内心成长为一棵大树时，同样的风吹草动对我们的影响自然小了很多。这样的内心成长，通过心理动力学的长程

咨询效果较好，让我们可以更好地了解自己为什么会有这样的性格和行为模式。”

家有易怒青少年，家长该如何帮助他们？对此，魏军萍建议：“青少年大脑前额叶（负责决策、冲动和情绪调节）尚未完全成熟，家长要创造开放、包容的家庭环境，帮助孩子识别和表达情绪，培养应对策略，如深呼吸、正念冥想等。孩子会通过观察家长行为学习情绪管理，所以家长的榜样作用也至关重要。”

4 学会倾听内心的声音，与情绪共处

魏军萍强调，如果易怒情绪持续两周以上并对日常生活产生明显影响，建议寻求专业评估。精神科医生会根据情况推荐药物治疗，如抗抑郁药或情绪稳定剂。但药物应与心理咨询相结合，才能获得最佳效果。

易怒不是性格缺陷，而是内心需要被听见的信号。

通过理解其成因、采取适当策略并寻求必要帮助，每个人都可能重建与情绪的和谐关系，让生活回归平静与理性。正如魏军萍所言：“情绪是内心的声音，与情绪共处的本质是关照内心。当我们学会倾听内心的这些声音而非与之对抗，改变自然会发生。”

5 日常生活中的情绪管理策略

对于希望自主管理易怒情绪的人，魏军萍提供了以下实用建议：

●识别愤怒信号

不同人对愤怒有不同身体反应，如心跳加快、出汗、胸口紧绷等。了解这些反应有助于在情绪完全爆发前采取行动。建议记录情绪日记，识别触发点和反应模式。

●即时冷静技巧

当你感到愤怒升级时，最好的方法是马上走开，找个地方冷静一下。离开当时的环境能缓解紧张情绪，能让人更理性地思考解决方案。深呼吸练习（如4-7-8呼吸法：吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒）也很有效。

●规律运动与健康作息

每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳，能促进内啡肽分泌，改善情绪。保证每天7~8小时的优质睡眠，建立固定作息时间。避免下午3

点后摄入咖啡因。特别推荐瑜伽或太极，它们结合身体锻炼和冥想，有助于身心放松。

●饮食调整

适当增加富含Omega-3脂肪酸的食物（如深海鱼、亚麻籽）和富含维生素B的食物（如全谷物、坚果），减少精制糖的摄入（每日低于25g），因为血糖波动会加剧情绪不稳定。

●建立支持系统

感到愤怒时，打电话给信任的朋友倾诉是个好主意。表达愤怒的原因和感受，既能获得情绪出口，又能得到建设性反馈。

●创造舒适环境

听舒缓音乐能奇妙地平复愤怒情绪。使用降噪耳机或白噪声设备也有助于缓解环境压力。日常做些放松活动（如冥想、散步），或做些自己喜欢的事，都能帮助控制愤怒，改善消极情绪。