

你需要的不是一直维持好心情

# 情绪波动怎样合理表达

在生活当中,喜怒哀乐等各种情绪持续累积,会导致我们心中的情感就像即将溢出的杯中水,难以控制,却又茫然无措。面对情绪波动起伏,需要的不是一直维持好心情,而是要知道在不同心理状态下如何去应对和合理表达。

## 第一步:建立觉察力(识别情绪)

**身体扫描法** 当情绪波动时,闭眼沉浸式感受身体反应(如焦虑时心慌、哀伤时胸闷发紧)。

**给情绪命名** 避免笼统说“我很难受”,尝试准确命名你的情绪,这是理解和处理情绪的第一

步。如“我感到被误解后很委屈”比“我心情不好”更能指向问题的核心。

## 第二步:从评判情绪到客观接受(允许所有情绪存在)

情绪是本能反应,是一种生理和心理的保护机制。比如,恐惧能提高警觉性,规避危险;焦虑可以提升专注,做好心理准备;哀

伤时更易理解他人的痛苦,增强情感共鸣。  
情绪作为内在感受,本身没有对错,无须因感到“负面情绪”

而自责。比如,从停止“我不该这么脆弱、伤感、愤怒”想法到“我承认最近感到受伤”“愤怒提醒我需要被尊重”。

## 第三步:溯源解码(分析表面情绪的深层次原因)

分析表面情绪背后的深层次原因,这是情绪管理和自我认知的核心技能。它要求我们抽丝剥

茧,从直接感受到的情绪,如愤怒、悲伤、烦躁等,去挖掘驱动这些表面情绪出现的更深层次的需求。

比如,表面情绪是愤怒,原因是被忽视,深层需求是亲密或依恋关系。

## 第四步:选择表达方式

**直接沟通** 清晰、平静、真诚地表达你的感受和需求。

**情绪转化** 愤怒时克制自己,通过适当运动释放情绪,或等待10分钟后处理;焦虑时梳理担忧清单,如罗列想象中的困难和客观现实情况,区分想法

和事实。

**艺术表达** 通过写作(情绪日记、文字记录、写诗等)、绘画、音乐等方式抒发情绪,有助于自我暴露和自我梳理。

**适度宣泄** 在不伤害自己 and 影响他人或者破坏物品的前提下,痛哭、捶打枕头、对着空旷处喊叫等,可以帮助释放生理层面的情绪能量。(邢佳 丁一芸)



面对情绪波动,需要的不是一直维持好心情,而是知道如何应对和表达。(CFP)

## 全城寻找 最高奖金1万元

“泉享托”托育品牌  
征集创意设计方案

本报讯(融媒体记者张沼婢 郑巧伟)为进一步擦亮泉州市“泉享托”托育品牌,推动普惠托育事业高质量发展,助力实现适龄婴幼儿“就近托、普惠托、放心托”,由泉州市卫生健康委员会、泉州市家庭发展事务中心发起,即日起至8月17日,面向社会公开征集创意设计方案。

本次征集活动分为泉州“泉享托”托育品牌形象标识(Logo)设计和泉州“泉享托”托育品牌卡通形象(一个或一组)设计两个项目。

主办单位要求作品根植于泉州独特文化,融入3岁以下婴幼儿照护元素,体现科学育儿理念。设计需兼具艺术性与实用性,形象活泼健康,易于传播推广。参赛者可分别提交1-3件作品,需为未公开发表的原创作品。

活动总奖金达4万元(含税),两项征集内容各设1名入选奖(奖金1万元/名)和5名入围奖(奖金2000元/名),获奖者还将获颁证书。入选作品著作权归主办方所有,创作者需配合后续完善工作。



扫描二维码  
了解具体事项

## 从“治已病”到“防未病” 借助科普力量 提升全民健康素养

本报讯(融媒体记者康金龙 通讯员洪于蕙 黄婷婷 钟怡)医学科学知识的普及是提升全民健康素养、推动疾病预防和健康管理的关键。诸如许多慢性疾病的早期症状隐匿,通过有效科普让百姓了解危险因素和预防措施,能显著降低发病率。日前,厦门市医学会首届科普分会成立,这标志着厦门将从“治已病”到“防未病”,借助科普力量提升全民健康素养。

有数据显示,居民健康素养水平的提升与慢性病过早死亡率下降呈正比,而健康科普是提升全民健康素养的关键。厦门市卫健委副主任王德猛表示,科普分会的成立,将促进厦门市科普工作蓬勃发展,进一步提升全民健康素养水平。

相关调查显示,慢性病的高发病率、高致残率和高死亡率与居民健康素养不足、不良生活方式密切相关。“许多悲剧源于‘无知’与‘忽视’。”复旦中山厦门医院骨科执行主任、科普分会主任委员陈增淦援引《中国防治慢性病中长期规划》数据强调,普及健康生活方式,可有效预防超80%的心脏病、中风、II型糖尿病及超40%的癌症。系统化、精准化的科普,正是投入产出比最高的“健康干预”。

40岁及以上常住居民可免费参与筛查

## 丰泽区即将启动慢阻肺监测工作

本报讯(融媒体记者郑巧伟)为全面掌握丰泽区慢阻肺流行现状,科学制定呼吸系统疾病防控政策,2025年丰泽区居民慢阻肺监测工作即将正式启动。

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是以持续气流受限为特征的常见慢性病,主要症状包括长期咳嗽、咳痰、活动后气短等。“吸烟者、长期接触油烟粉尘者、有呼吸道疾病家

族史人群都是高危群体。”丰泽区疾控中心相关负责人介绍,本次监测不仅能帮助居民早发现疾病,更能为政府制定防治策略提供科学依据。被抽中的居民请携带身份证配合调查,监测结果将严格保密。

本次监测采用多阶段分层随机抽样方法,选定泉秀街道(泉淮社区、新秀社区)、城东街道(庄任社区、通海社区)、北峰街道(招联社

区、群峰社区)作为调查点,40岁及以上常住居民可免费享受肺功能检查、健康评估等服务,异常者还将进一步接受胸部CT检查。7月至9月期间,社区工作人员将上门预约,组织居民前往指定地点完成:问卷调查(生活习惯、疾病史等)、体格测量(身高、体重、血压等)和便携式肺功能检测。此次活动所有检查项目全程免费。