

小编早就听中医里说“怒易伤感”，可是最近，又听说易怒会减慢伤口的愈合。咦，这是真的吗？快去心灵广场看看吧。

欢迎大家来到心灵广场，今天，心理达人和大家聊点与心理有关的喜怒哀乐，是不是很有趣呢？听我慢慢说吧。

NO.1 早饭时间，人最快乐

吃早饭是个幸福的事情。据英国《每日邮报》近日报道，美国的研究人员发现，全世界的人在早餐时间最快乐。

报道称，美国康奈尔大学的迈克尔·梅西教授分析了来自84个国家的240万人所写的5.09亿条微博。在这些微博中，梅西教授重点分析了一天不同时刻“棒极了”、“难以置信”、“好极了”等描述好情绪的词汇出现的频率，同时也统计了描述愤怒、悲伤、尴尬的词汇。他发现，尽管各国有不同的文化氛围和意识形态，但人们的情绪波动情况基本一致。人们在早上醒来后的早餐时间最快乐。当人们睡了一个好觉后，醒来后心情十分舒畅，这时候去吃早饭，情绪自然就进入高峰期啦。不过在这之后，情绪就会渐渐地回落，但这并非工作所累，即便是不工作的周末也会有类似的情况出现。知道晚上睡觉前，情绪会再次进入一个小高峰。

看来以后一定要吃早饭，不然就错过一次快乐的机会了。不过对吃货来说，什么时候都很快乐吧。

NO.2 易怒的人伤口好的慢

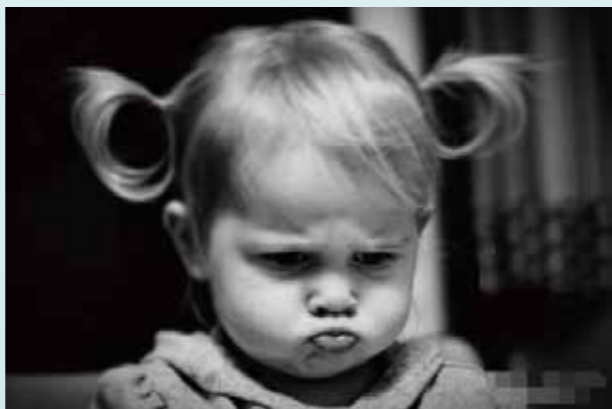
美国研究人员研究发现，易怒的人伤口愈合所需的时间会比较长。

美国俄亥俄大学的研究人员进行了一项研究，志愿者事先都在其前臂上制造小的烧伤，接受了一系列心理测试，以评估他们日常发怒的频率，然后被按“发怒等级”分类。测试结果表明，对于不能控制愤怒情绪的人来说，测试中的小伤口需要4天以上时间才能痊愈，约是好脾气的人的3倍。研究人员推测说，易怒的人应激素皮质醇分泌量比较高，这可能是他们伤口难以痊愈的原因。

但不管怎么说，生气影响伤口的愈合是真是事，要健康，还要有好脾气呢。

NO.3 悲伤持续时间最长

所谓快乐总是转瞬即逝，悲伤却不离不弃。菲利普和萨斯基亚两名研究人员曾从比利时鲁汶大学的233名学生调查反馈中得出，悲伤持续的时间为厌恶或羞耻的240倍，恐惧通常持续30分钟，仇恨则持续60小时，



而无聊也会持续不少时间。

经常会有人失去了至亲的人之后悲痛得难以自拔，而旁边的我们却不知所措，也许陪伴才是最好的安慰。我至今都还记得，小时候老是没收了我的漫画书，那个悲伤，现在还记忆

犹新……

NO.4 心情不好时易吃垃圾食品

美国研究团队称，当人们心情不好时，易沉溺于垃圾食品；当人们高兴愉快时，倾向于营养性进食。

美国特拉华大学副教授梅丽尔·嘉纳带领研究小组揭示了这一现象。当人们心情不好或感觉不舒服时，会更注重于物理层次和时间层次上的东西，即便很清楚有些东西对身体有害，但他们还是会选择，例如，通过垃圾食品改善情绪。同时还发现，当心态积极时，就会注意餐食，选择健康的饮食。

心理博士建议，心情不好的时候可以听听音乐，进行体育活动，与好朋友倾诉等，千万不要乱吃哦！保持健康很重要，尤其是女生们，要保持身材呀。

NO.5 人高兴时更易莽撞

幸福快乐是每个人的向往，那么，是不是越快乐越好呢？实际未必如此。美国《华盛顿邮报》最近刊登的一项科学研究显示：即使是正面情绪，拥有过多依然不好，不仅会产生行为莽撞、饮酒过量等方面的倾向，还会



增加受骗及判断失误的几率。

美国期刊《人格与社会心理学》中刊登过一篇研究报告，美国西北大学心理学家组织了一次调查，让94名大学生进行一次模拟学生法庭，对一起大学生案件进行判断。不过在开庭前，一半学生受到了正面情绪的熏陶，心情愉悦；另一半学生则心态适中。结果两组学生审理案件的结论大为不同：快乐的学生大多认为名为胡安·加西亚的学生殴打了室友，而心态适中的学生认为胡安和另一名学生约翰·加纳拥有差不多相同的嫌疑。

So，最重大决定时一定要多加考虑啊，冷静冷静再冷静。

NO.6 “出点丑”心情更开朗

一直以来都觉得出丑是件很丢人的事情，但如果你知道了出丑的好处后，会不会改变对它的看法呢？

著名心理学家埃利斯发明了一种“打击羞耻”的练习方法：让人在公交车上大声地报站名，或是跟陌生人借一块钱等等。做完这些“蠢事”后，人们觉得很多担心的事“不过如此”，从而心情大好。如果你怕出丑，没有勇气去追求心爱的姑娘，那么穿一件滑稽的衣服让同学们尽情嘲笑一天后，可能就会有不同的看法。这会大大提高你的被人嘲笑的“免疫力”，从而把自认为很困难的事情就轻轻松松地完成了。所谓出丑出习惯了，大概就是这样吧。

好啦，今天心理达人就和大家聊这么多啦，更多精彩我们下期再见！

(参考壹心理)

聊聊心理的

喜怒哀乐

