Emotion
情绪的五味瓶，你会调和吗？

人们常用“五味杂陈”形容复杂的心情。的确，味有甜酸苦辣，情有喜怒哀乐，人的情绪就像味道一样，搭配适宜，就能有滋有味；调和不当，也会伤心伤身。

文| 青蛙　图| 资料

快乐的甜——定心丸

人们往往会不由自主地用“甜”来形容积极的情绪体验，“心里甜滋滋的”、“像喝了蜜一样”，就是对这种愉快情绪的生动描写。

把快乐和甜联系到一起，有充分的科学依据。比如，心情不佳时喜欢吃甜食，是因为甜品中含有丰富的苯乙胺，能调节人的情绪，很多医生甚至把巧克力作为对抗轻微抑郁的天然药物。美国科学家在最新一期《心理学》杂志发表的研究发现，较高的血糖水平有助于稳定情绪，因此，接受挑战前，喝杯甜饮料或许是一个不错的选择。换句话说，“甜”能带来愉快的体验，就像吃了定心丸一样，为你的工作和生活带来更高效率，创造更好效果。

嫉妒的酸——双刃剑

提到跟“酸”有关的情绪，您最先想到的一定是“吃醋”。其实，酸味食品及酸味水果可以启发智力和促进消化，试想，如果没有林徽因和梁思成的牵手结缘，徐志摩的诗作中又哪来那么多“淡淡的惆怅”？

但是，如果食之过量，可能会影响人的情绪，使人重新陷入痛苦或烦恼。古希腊神话中的神后赫拉，仅仅因为特洛伊人将“献给最美之人”的金苹果判给了美神阿佛洛狄忒，就发起了特洛伊战争；而三国时期，周瑜发出“既生瑜，何生亮”的感慨吐血而亡，还只是因嫉妒害了自己的例子；医学心理学家用狗作的嫉妒情绪实验也发现嫉妒是一种破坏性的情感，长期被这些情绪困扰就会导致身心疾病的发生。

悲伤的苦——教科书

各种味道中，人们把“苦”和负性情绪直接挂钩。细细想来，“苦”就如此一无是处吗？苦瓜虽苦，却能清心去火；咖啡虽苦，却能镇静提神；纯巧克力，也带着一丝苦味儿。吃“苦”虽不好受，却有益身心。

社会学者对经历重大灾难的人群的调查发现，相比于那些情感麻木的人，体验过痛苦的人能更快地走出阴影。实际上痛苦往往只是暂时的，当回头看看曾经经历过的痛苦时，原先以为不能忍受的，现在看来也没有什么。不过，人对痛苦的承受能力毕竟有限。在接纳的同时，也要有意识地调整，比如用运动、倾诉、冥想等方法宣泄。

愤怒的辣——出气筒

提到辣，人们会联想到冲动、愤怒。可惜，嗜辣的人多，懂得品辣的人却很少。如同亚里士多德所言：“任何人都会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”

火爆泼辣的凤姐，动辄“怒上心头”，最后众叛亲离，草席裹尸；“冲冠一怒为红颜”的吴三桂，不仅失去了事业和亲情，更沦为了民族罪人。爱动怒的人，似乎很容易丧失理智。其实，愤怒的情绪也能成事。前苏联领导人斯大林是个暴脾气，但前英国首相丘吉尔却评价他说：“斯大林懂得在什么时候放任脾气，什么时候控制，能争取到最大的利益”。可见，适时适地的发怒，也是一门艺术。

紧张的咸——发动机

紧张情绪对于人来说，像盐一样不可或缺。适当的紧张能加强人的注意力，从而更快更好地完成工作。但如果紧张过度，“过咸”了，则会导致焦虑情绪，表现为心跳加速、血压上升、口干舌燥等。

因此，当情绪紧张时，最好将每天的摄盐量控制在3克以内。深呼吸同样能够起到缓解紧张情绪的作用。闭上眼睛，进行深呼吸，长长呼一口气，再长长吸一口气，连续做四五次，如果能同时配合数数，将有助于更快放松自己。

冠军归来 美在巅峰
自然堂·中国跳水队全明星凯旋庆功夜在京举行

8月31日，中国化妆品行业的领军品牌自然堂在北京为中国跳水队举行了盛大的“自然堂·中国跳水队全明星凯旋庆功夜”。

百人庆功，共贺跳水英雄凯旋

自3月28日双方正式签约合作，自然堂一路以来陪伴、参与并见证了中国跳水队的伦敦奥运征程。三位品牌代言人罗志祥、徐若瑄、白百何应邀组成“明星奥运助威团”，亲赴赛场见证跳水健儿们的“巅峰时刻”。自然堂与中国跳水队的合作可谓是一场“巅峰之美的交汇”。

夺冠奖金，助中国跳水事业新人辈出

庆功宴会上，周继红女士总结了跳水队此次奥运会取得的成绩，同时对自然堂品牌的支持表示由衷的感谢，作为最有影响力的中国化妆品品牌，自然堂愿携手中国跳水队，为世界展现来自中国的自信、健康、快乐、时尚之美。

庆功宴上伽蓝集团董事长郑春影先生表示“中国的‘梦之队’需要来自中国人及中国人自己的品牌的支持，我希望跳水这个承载着国人无数光荣梦想的竞技项目，可以在奥运这个巅峰赛场上一直‘美’下去。”

荣归故里，传递自信快乐的冠军精神

随后，郑春影先生、陈好、周继红女士及跳水冠军共同上台，正式启动自然堂全国“奥运冠军见面会”巡回活动。活动将于10月黄金周期间在北京、上海等全国重点城市拉开帷幕！

趣味测试 Test

谋杀案测你的心理弱点

在一个凶杀案现场，被谋害的是一位年轻女子，遇害时正好手中抓着一支断裂的口红，请用直觉推断她遇害的原因。

A、强盗闯入家中劫财劫色　B、男友报复她移情别恋

C、暗恋她的人所为　D、情敌下的毒手

心理分析

选A：你潜意识里最大的弱点是害怕患病。你最害怕的莫过于自己得了不治之症，受尽治疗的折磨，你害怕身上的苦痛和死亡的威胁。

选B：你心里的弱点是害怕死亡。但不是你自己的死亡，而是你最亲密的人的死亡。因为你的感情依赖度非常高，尤其对父母、配偶、兄弟姐妹。当不幸发生后，你将无法承受。

选C：你最感到恐惧的是自然界无法解释的现象。灾难、恶魔等会在你的梦境或意识模糊的时候出现。这是你非常不易克服的弱点。

选D：你心里的弱点是害怕背叛。你无法面对情人变心或亲密的挚友出卖你。在他人恶意背叛你时，你会脆弱得失去所有反击能力。不过这个弱点不易被察觉，非要到面临困境时才会显现。