



应的反应，脑内的许多活性物质水平也随之波动，例如儿茶酚胺等含量过高使人紧张、焦虑、恐惧；血清素含量过低使人抑郁；内啡肽含量升高使人愉悦、痛感减轻，还可使机体的免疫力提升。

情绪波动在正常范围内对我们的身心健康是合理而且有益的，喜悦、爱慕、向往、满足、感激、友善、怜悯、同情、关爱等良性心理体验当然有益，即或淡淡的哀愁、隐隐的心痛、轻轻的伤感、微微的悲凉、理智的恐惧、适度的愤怒等也无大碍甚至利大于弊。当外界环境的种种强烈刺激作用于我们机体时，机体便会产生警觉反应，通常表现为：肌肉紧张，心率、呼吸加快，血压升高，循环加速，新陈代谢水平提升等，这是为了作好迎战或逃避的准备，是人在进化过程中学会的本能。只要反应适度就利于保全自己，若反应过强或过弱则都是有害的。

相关链接

如何实现心理平衡？

要想实现心理平衡，适当控制情绪是关键。生活中，人的情绪多种多样，要注意适度原则：驾驭愤怒情绪、克服紧张情绪、避免急躁情绪、避免消极情绪、合理地宣泄、学会放松、顾及他人的情绪、营造情绪环境。

40 人为什么会焦虑？

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，一般会表现为持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁或激动哭泣），常伴有自主神经功能失调