

心理工作室

# “脾气女”如何控制坏脾气

□ 记者 朱娜 通讯员 刘伟

魏女士：  
我是一个急脾气，有时候脾气上来了会和别人发生冲突。近段时间我的坏脾气越来越厉害，对家人、朋友、同事我都控制不住想发脾气，而且每次发完脾气我都很后悔。因为我的坏脾气，与同事们的关系有点紧张。

我清楚，脾气变坏与我不幸福的婚姻有一定关系。我与丈夫结婚后，他屡次有外遇。对待他的外遇，我是睁一只眼闭一只眼，不管不问。其实，我的内心很痛苦，但是我又不想离婚，只能这样委曲求全。近两年时间，丈夫好像没有那些拈花惹草的事了，我以为从此家庭和谐。前不久，我发现他又有了外遇了。他提出和我离婚，他的理由是我的思维有别于正常人，没法和我生活在一起。

我现在已经被婚姻折磨得心力交瘁。我想过离婚，希望早日解脱，但又不甘心。如果真的离婚了，我在这场婚姻里是个彻底的输家。如果不离婚，我害怕我的坏脾气会更加严重。我该怎么办？

洛阳心理学专家赵路斌回答：

你现在需要做的是如何在婚姻当中取舍。你说，现在被婚姻折磨得心力交瘁，想早日解脱，但又不甘心。所谓舍得，是有舍才会有得。如果你选择离婚，虽然失去的是婚姻，但是可以从不幸的婚姻中解脱，以后还会组织新的家庭。如果不离婚，你尽可以多想想丈夫的优点，多想你们在一起的浪漫时刻。同时，你需要有很大的



宽容心，原谅丈夫的外遇行为。如果你继续在离与不离之间摇摆不定，你内心的冲突将会更加激烈。

有些时候情绪失控，也会导致人际关系、夫妻关系等出现问题。如果你的情绪真如你所说，自己无法控制的话，这也可能是导致你的婚姻、人际关系出现问题的原因之一。现在你与同事们的关系较为紧张，可

能同事也会觉得你有些不正常，但碍于面子不好意思说出来。建议你在情绪失控时，尽快离开当前的环境，转移自己的注意力。同时，要克制自己不做语言上的表述和行动。因为话一出口，是收不回来的，别因为你的一句话，而伤了别人的心。

建议你最好找专科医生进行诊疗，长时间情绪失控对身心健康有极大的影响。

## 伴侣带来的压力比老板更大

家庭压力与工作压力哪个更大？很多人毫不犹豫地回答：当然是工作压力！然而，英国《每日邮报》报道，英国兰开斯特大学一项最新调查发现，家庭压力其实比工作压力更大，伴侣带来的压力比老板更大。

这项涉及 3000 人的新调查发现，与其他诱因相比，丈夫更容易使妻子血压飙升。58% 的参试者表示，自己的“另一半”是压力源之一。只有 43% 的人表示，上司给自己带来压力。18% 的女性表示，配偶给自己的带来了巨大的压力，持此观点的男性占 12%。

兰开斯特大学健康心理学教授卡里·库帕教授表示，人们经常将职场烦恼带回家中，从而给伴侣带来心理压力。身处经济衰退期的大环境之下，惧怕失业可能会使情形进一步恶化，一旦工作失去安全感，很多人就会向伴侣猛倒苦水，甚至拿配偶当出气筒。另外，企业加班也是巨大压力源之一，长期加班工作不仅有害健康，更会破坏家庭关系。

库帕教授补充道，家庭与事业兼顾使得女性承受的压力比男性更大。不过她们处理得更好，这主要是因为女性更善于化解压力。比如，她们更可能会寻找倾诉对

象，将内心感受一吐为快。

调查还发现，与收入相比，女性更担心自己的体重和身材。另外，女性对“肥胖危害日后健康”的担心程度比高胆固醇甚至癌症的担心高两倍。只有 36% 的男性认为体重对健康至关重要，33% 的男性认为，收入更重要。

专家表示，对女性来讲，在向伴侣倾诉时，不要一味倒苦水，而要多分享一些快乐的事情；男性则应该在耐心倾听的基础上给一些建议和指导。最好的做法是，夫妻一起培养共同兴趣爱好，不把工作情绪带回家。（陈希）

百忧笑解



### 眼科医生

“我看不清太远的东西。”病人对医生说。  
“请跟我来。”医生把病人带到外面，用手指着太阳问道：“你看那是什么？”  
“太阳。”病人回答。  
“你还想看多远。”

心理测试

### 你的职场压力有多大？

早上刚到公司，你发现桌子上有一封没有署名的信，没写收件人，只写着公司名称，上面还写着两个字：内详。这时，你会怎么做？

- A. 大概是要公司举办什么活动了吧，打开看看再说。
- B. 还是交给部门主管吧，别是什么重大机密。
- C. 觉得有点反常，先问问同事有没有收到类似的信件。
- D. 好担心，不会是辞职信吧，不知是否应该打开。

选 A 你对自己的工作得心应手，而且善于自我调节，不会让太高的工作强度影响生活。可以说，你的生活词典里没有“职场压力”这个词。

选 B 你行事谨慎，具有很强的职业精神，是老板眼中的红人。因为总希望把事情做到最好，你时常会感到来自自身的职场压力。建议你让自己放松一些，要记住：真正聪明的，应该为别人工作，为自己生活。

选 C 你是个职场老手，有丰富的经验，即使工作中有压力，也可以靠随和乐观的性格轻松应对。工作有烦恼的话，找个好友吃顿饭，随便一点小幸福，就能让你把烦恼抛到九霄云外。

选 D 你在职场中感到压力重重。这样的压力有自身原因，也有外界原因，可能是同事都很要强，也许是老板逼得太紧。建议你抽空多阅读，适当增加睡眠时间，不要让工作压力影响了正常生活。

名医堂

为了方便读者求医问诊，《名医堂》栏目特邀洛阳武警医院名医为您健康实时把脉。只要您有健康问题，可随时拨打热线 65221999、65225959 寻求名医帮助。



### 特邀名医

卢中慧  
洛阳武警医院  
妇产科副主任

从事妇产科工作 20 余年，擅长微创治疗宫颈糜烂、盆腔炎、卵巢囊肿、外阴白斑等各种妇科疾病，成熟开展处女膜修补、阴道紧缩、可视取胚等微创整形手术，深受患者好评。

求医问药 (妇科篇)

王女士问诊：意外怀孕两个月了，如果做取胚手术的话，都需要注意些什么？

卢主任点评：目前，对人体伤害最小的人流方式是双腔减压微管无痛人流术，其安全性高、可靠性强，精确取出孕囊，不损伤子宫内膜，避免手术感染及后遗症的发生，不影响今后再孕。

名医提醒：取胚后，应保持外阴清洁干燥，阴道出血超过 14 天还不干净，应该及时就诊。1 个月内应禁房事、盆浴，尽量不要吃生、冷、辛辣等刺激性食物，不要洗冷水澡，避免过度劳累。

### 医患问答

患者问：我患有重度宫颈糜烂，现在计划怀孕，请问对怀孕有影响吗？

卢主任回复：建议您先治疗宫颈糜烂，再怀孕，否则很易造成逆行的宫腔内感染，给胎儿带来不利的影响，目前治疗宫颈糜烂的最佳方式是海极刀修复术，具有微创、无痛、精细等特点，一次性修复宫颈糜烂组织，恢复光滑宫颈。

患者问：叶酸是从什么时候开始服用的，有什么作用？

卢主任回复：怀孕前三个月开始服用叶酸，一直服到孕后三个月，共六个月，目的是预防新生儿神经管畸形。

相关链接：

洛阳武警医院是一所集医疗、科研、保健于一体的现代化综合性医院，开设有内科、外科、妇产科、骨伤科、泌尿外科、耳鼻喉中心、胃肠中心、体检中心等十多个临床科室，医院坚持以一流的专家、一流的技术、一流的服务，竭诚为洛阳百姓的健康保驾护航！