

■心理关注

为什么我们把最坏的脾气给了身边人？

原来是“亲密综合征”好伤亲近人

30岁的杨杨结婚已经5年，有一个3岁的女儿，在一家商贸公司任行政经理。在外人眼里，杨杨漂亮、知性、优雅，善解人意，是个很讨人喜欢的女人。然而，她留给丈夫大刘的印象却没有那么好。大刘感觉妻子杨杨就像是“双面人”，一回到家，总是乱发脾气，训丈夫，打女儿，经常为一点点小事“河东狮吼”。为了家庭安宁，大刘息事宁人，处处迁就杨杨。但即使这样，杨杨也会“鸡蛋里挑骨头”，隔三差五冲大刘发脾气。大刘抱怨声连连。

对于大刘的抱怨，杨杨也是满腹委屈。她说：“作为一个既有孩子又有家庭的女人，要在职场打拼，要照顾女儿和丈夫的生活，还要做家务，一人分饰多个角色，所面临的压力是别人无法体会的。面对这么多的压力，从哪里找到释放的出口？作为丈夫，他是不是该为我分担点？我心里有委屈和焦虑，不对着他抱怨，还能对着别人抱怨？他是我丈夫啊！”

在生活中，像杨杨这样的困惑普遍存在。不光是夫妻之间、亲子之间、兄弟之间这种现象也存在，这种现象在人际交往学中统称为“亲密综合征”。

通常情况下，人们情绪的宣泄最易指向关系亲近的人。可能我们大多数人都会有这样的体验：日常生活中，我们在遭遇挫折、心情不好、情绪不稳定的情况下，很容易将身边的亲人当作发泄的对象。在这种情形下，生活中一件微不足道的小事，都可能被无限放大，成为引发情绪风暴的导火索。而这种负面情绪在让我们身边亲人受伤的同时，也极大地影响了家庭和谐。

之所以会出现这样的情况，是因为在大多数人的潜意识里，家对于我们来说，意味着安全、信任、包容、爱和不设防，不管我们有着怎样的缺点，作为亲人始终会包容你。不管你事业上有无成就，脾气是好还是坏，他或她都会一如既往地爱你、宠你、心疼你。正是基于如此心理，当我们在外边受了委屈，遭受了挫折，我们才将家当成肆意倾泻负面情绪的场所、释放压力的出口。有了委屈到家里倾诉、发泄，是亲人之间彼此接受和认知的深层体现。

其实，杨杨的心理状态跟所有人一样，当生活所赋予的角色给了她太多的压力时，她会选择最亲的人作为情绪释放口，以与丈夫争吵的方式来转移自己的注意力，缓解职场压

力所带来的焦虑。然而，这样一来，她的坏情绪释放了，但却以另一种方式伤害了最亲的人，影响了家庭和谐。然而，有时候我们明明知道这样做不可取，但却找不到适合的解压方式，任由自己的坏情绪在家里泛滥，既让自己不快乐，也让身边的亲人受到了伤害。其实，也有好的办法，既能释放情绪，缓解压力，又不对身边的亲人造成伤害，影响家庭和睦。

一是及时调整认知 往往我们认知失调的时候，才会陷入无休止的纷争当中，因此，作为当事人，应该学会一些自我平衡情绪、自我解压的技巧与方法，一旦意识到坏情绪影响到了身边的人，就要立即叫停，然后让自己冷静下来，转移注意力，出去走走，或者找好朋友聊聊天，排解一下心里的烦恼，等烦恼得到排解，重新冷静认知后，会有豁然开朗的感觉。这个时候，等你回过头来再想之前让自己心情郁闷的事，就会感觉那些事都不叫个事，为此发火伤害了最亲的人，得不偿失。

二是学会幽默 幽默是生活的调味品，也是家庭成员关系的润滑剂，一个有着人格魅力的人，一定是个善用幽默的人。在争吵中如果双方之中有一方能恰到好处地幽默一下，不仅能使紧张的关系得到缓解，还能“化干戈为玉帛”，将冲突“扼杀在摇篮里”。因为亲人之间争吵都没有刻意伤害对方的意思，不存在原则性的问题，仅仅

只是对方因为压力暂时情绪失控，忍一时的委屈，事后再耐心安抚，常常能收到融洽亲密关系的奇效。

再是先治标后治本 家不是讲理的场所，作为丈夫的大刘对妻子杨杨的“坏脾气”不要过分计较，应想办法巧妙化解家庭的紧张气氛，用爱和包容平复妻子的情绪。当杨杨乱发脾气的时候，大刘不要针尖对麦芒，而是先选择沉默，待杨杨发完脾气，情绪渐趋稳定时，大刘再晓以利害，循循善诱，指出她乱发脾气危害，让她认识到自己的负面情绪已经伤害到了她所爱的人。但大刘一定要记住，不能任由妻子的负面情绪发展下去，如果发现她有情绪失控迹象，一定要叫停，切不可怕伤害到对方，一味地忍让。如果一味地忍让，会使她的坏脾气越发地不可收拾。

要让杨杨从“河东狮吼”变回淑女，就要提高杨杨对情绪的自我调控能力。大刘首先要帮助她勇敢地面对生活中的逆境，学会笑对人生，提高对生活的掌控能力。当她真正将事情看开了后，就不会为生活和工作上的不顺而乱发脾气，从而殃及自己身边最亲的人了。其次，当杨杨被负面情绪困扰的时候，大刘应帮助转移注意力，不要让她总是沉浸在负面情绪中，多理解、多关心体贴。久而久之，在爱的滋润下，杨杨的坏脾气便会不药而愈。

钱琦



失眠:抑郁症的典型症状

Tom 是一位很敬业的企业管理者，6年前，因工作岗位调整，他本来感觉可以被提拔上去，但最后却是一场空梦。他是一个性格内向不善言辞的人，但对自己要求很严格认真。所以，他就把所有不舒服的情绪都压抑下去了。不久他约定和朋友去外地旅游，可到了景点的当晚，他却辗转反侧，怎么也睡不着，于是就走出酒店，在景点古镇的街道上溜达了一晚上。从那天起，他就开始了失眠的噩梦。每天晚上一躺在床上，毫无睡意，同时有种身心煎熬的恐惧、焦虑甚至挫败。越是睡不着，越想睡，越想睡，越焦虑。

像 Tom 这样的人不在少数，这个时候焦虑和抑郁已经找上他了，他却不自知或不重视。就这样一拖再拖，导致病情恶化。每个人的心理承受能力是有限的，都会有脆弱和崩溃的时候，我们应该承认自己的不完美，勇于向外界求助，当不能自行调节时，应积极寻求治疗。

那么抑郁症有哪些典型特征呢？

抑郁症最典型的症状是失眠。抑郁症是一种心理疾病，它是一种全身性的神经综合征，最开始患者可能感到乏力，精神不振，像泄了气的皮球。如果不积极就医就会继续发展，进入中度抑郁以后患者开始失眠，失眠的症状也很复杂，有些是难以入睡，有些是早醒。失眠是抑郁的典型症状，抑郁会导致失眠，但是反过来失眠也会加重抑郁，所以会造成一个恶性循环。如果有超过两周以上的失眠，就应该积极寻求治疗。

无论如何也高兴不起来。抑郁症的另一个典型症状就是怎么也高兴不起来，随着自己心情的失落，就会导致各种兴趣的丧失，对任何人和事漠不关心。抑郁症会让人体大脑当中的神经递质紊乱，使人们调节情绪的能力失调，无论我们遇到再高兴的事情，再值得兴奋的事情，大脑都会失去兴趣，甚至是对于自己的亲人和孩子也会漠不关心，最后患者的社会功能越来越下降，家庭责任感也慢慢消失。失去了作为一个正常人的各种功能，随之而来的还是有各种躯体症状，比如盗汗、恶心、呕吐、腹泻、便秘等。

如果当你发现自己存在这两种情况，该怎么做？

第一、抑郁症应该接受正规治疗。像 Tom 这种情况，失眠时间很久了，且伴有典型的抑郁症状，属于中度抑郁，必须要接受抗抑郁治疗，主要是以药物治疗为主。

第二、适当学习一些心理疗法。在有效抗抑郁的同时也要结合一些心理疗法。抑郁症很容易复发，大部分患者都与自己的个性有一定关系，比如爱斤斤计较，特别胆小甚微、多愁善感……要改变自己这些个性缺点，可以通过认知疗法、激励疗法，改变思考问题的态度和方式。

第三、任何事不要过于追求完美。抑郁症患者最致命特点就是太追求完美。欲望太多就会成了累赘，追求太多就会成了幻想，因此要学会节制自己的欲望，懂得知足，哪怕是一点一滴的满足，都应该感到高兴。就拿挣钱来说，今天赚了200元钱高兴，明天赚了100元钱也高兴，后天赚了1000元钱，同样高兴。

益阳市医学高等专科学校 孔自来 张自展