



亲爱的，又对你乱发脾气了

太委屈

为什么我总是对最亲近的家人、朋友发脾气啊？事后冷静想一想都是一些没什么大不了的小事儿，可当时却压不住火气。同样的不顺心、挫折，在外人面前都能尽量克制、不会轻易发泄，却一次次用大动肝火、大喊大叫，甚至暴跳如雷伤害着最亲近的人。每次刚发完脾气后，我都会陷入深深的内疚，可到该克制时，却又忍不住。我该如何控制好自己，让身边最亲近的人免受“坏脾气”的侵扰呢……一段时间来，在网络社交媒体上，为什么总是容易对身边最亲近的人发脾气的讨论成为颇受关注的话题。

探源

在生活中，每个人难免会有压力较大的时期，难免会遇到一些不顺心的事情，进而情绪出现波动，容易动肝火、发脾气。不少人在工作中、在陌生人面前，能够克制住自己，但在和亲近的人相处时，亲近的关系让人感到安全、包容，一些人往往会彻底放松下来，不再碍于面子而克制自己。没有了一些约束，甚至不用担心说话的语气、用词，面对可以包容自己的任性、坏脾气的人，一些从其他途径无法排解出来的委屈、压抑等，就容易在这时候宣泄出来。

建议

不良情绪只有得到合理释放才能保持心理健康且不伤害他人，很多人在宣泄不良情绪时会采取酗酒、吸烟、发脾气、摔东西、攻击冲动行为等等，其结果既伤害他又伤害自己，导致恶性循环，形成一种不良解决问题的行为模式。因此，宣泄不良情绪要掌握好度，既使不良情绪得到合理释放和宣泄，又不对亲近的关系造成伤害。

寻根源

刘先生也遇到了类似的麻烦。他是某单位的一名中层，平时工作干练，为人友善，热情助人，与同事、朋友相处融洽，谁家要是有个大事小情，刘先生都热心帮忙，跑前跑后。可是回到家里的刘先生却是判若两人。女儿想让他帮忙分析一下工作中遇到的问题，爱人想让他帮助分担一下家务，面对这些在别人看来很顺其自然的事情时，刘先生有时变得不耐烦，而且总是为一点小事就容易烦躁发脾气，甚至还曾经砸坏过自己的茶几。在家人的建议和劝说下，刘先生走进了心理门诊。

这到底是怎么回事呢？心理专家吴彦敏介绍，产生这种现象的原因是不良情绪的过分压抑和没有得到及时的宣泄。一些人由于工作压力大，在面对各种各样的问题或难题时，往往会展露微笑和蔼的“面具”，而压抑自己的情绪，当回到家时，卸下“面具”，压抑的情绪就会跳出来“捣乱”，使得这些工作中的“好人”变得爱发脾气了。

咋控制

精神科专家王学义教授表示，在生活中，难免会有压力较大的时期，难免会遇到一些不顺心的事情，进而情绪出现波动，容易动肝火、发脾气。不少人在工作中、在陌生人面前，能够克制住自己，但在和亲近的人相处时，亲近的关系让人感到安全、包容，一些人往往会彻底放松下来，不再碍于面子而克制自己。没有了一些约束，甚至不用担心说话的语气、用词，面对可以包容自己的任性、坏脾气的人，一些从其他途径无法排解出来的委屈、压抑等，就容易在这时候宣泄出来。但这要有一个度，过度可能会给对方造成严重的伤害，给亲近的关系带来不可挽回的影响。王学义教授提示，不良情绪只有得到合理释放才能保持心理健康且不伤害他人，很多人在宣泄情绪时会采取不健康的应对方法如酗酒、吸烟、发脾气、摔东西、攻击冲动行为等等，其结果既伤害他人又伤害自己。



当好“亲密出气筒”，不是件容易的事儿

在职场打拼多年的赵先生不管在同事圈还是朋友圈，他都是出了名的好脾气，总是面带笑容、乐于助人。然而在妻子的眼里，他是一个性子急、时不时还来点儿“冷暴力”的坏脾气，和外人眼里好好先生完全不是一个人。“他在家心情不好时，有时稍一不顺心了，立刻就发火。尤其是工作压力大的时候，在家里更是‘沾火就着’，感觉我的某句话不中听了，立刻就大声打断我。虽然理解他工作压力大、心情不好是难免的，可也觉得自己挺委屈的。我有时候事后

跟他开玩笑，‘干脆我不要跟你做夫妻了，还是离婚跟你做朋友好，这样你对我态度还会好一些’。”

其实赵先生对妻子发过火之后，自己也非常懊悔。面对日趋激烈的职场竞争，他经常感觉自己被工作压得喘不过气来，尽管如此，也在努力扛着，“回到家里，我终于放松下来。可能是在外面太累了，也可能是老婆对我的一贯包容，我变得爱发脾气。挺对不住她的，我也在努力改正。有什么好的办法能帮助我改变这种状态吗？”

为何坏脾气容易撞向亲近的人

为什么亲近的人更容易遭遇我们的坏脾气呢？吴彦敏分析，主要有以下一些原因：

一些人对亲近的人期望过高而耐心有限。比如，相对于家人来说，我们往往对“别人”更有耐心，更不容易发火。因为我们假设的前提是“别人”并不了解我们，要取得“别人”的了解和配合是需要充分的沟通的。但面对家人时，一些人认为，作为家人，你们应该是什么都了解我、什么都支持我的。当发现在实际生活中家人并不能在所有的事情或细节上都能跟自己达成充分的理解和共识时，就可能会开始变得没有耐心了，“别人不理解我也就罢了，可你怎么也不了解我呢？”“别人不懂得配合我、支持我就罢了，怎么你也不懂得呢？”“累了一天，头昏脑胀的，我工作已经够辛苦的了，回到家你怎么还给我添事儿、找麻烦呢？”这样的想法多了，坏脾气可能就一股脑儿都出来了。

在面对亲近的人的要求和期望时，感受到的压力会更大。家是爱的港湾，是最轻松、舒服

的地方，而家人是我们最亲近的人，因此在心里会更在乎他们。所以当了解到亲人期望的时候，就更容易投入进去，成功的愿望也更加迫切，由此产生的压力也更大。当这些压力成为最后一根稻草压上去的时候，可能一下就爆发了出来。但在家人看来，这好像就是对当前的一件事情发火，就可能对突然发火更加不理解。这样的不理解会导致无法更加深入的沟通，出现问题不但没有解决，反而越积越深，如此恶性循环下去。

此外，家庭中关系亲密的家人之间创造出来的是一个相对安全和包容的环境。有些时候，我们在外面受了委屈或承受一些压力，没有办法发泄出来，回到家以后，在压力下的我们，往往忘记了怎么正常沟通、好好说话，一些人甚至忍不住对家人使用嘲讽、贬低的语言进行宣泄，最后压力得到一定的释放，却给家人带来了伤害。如果家人对受到的伤害进行反击、冲突，这矛盾就会愈演愈烈。

适度，别让坏脾气重伤亲近的人

己，导致恶性循环，形成一种不良解决问题的行为模式。因此，要想掌握好这个度，既使不良情绪得到合理释放和宣泄，又不对亲近的关系造成伤害，应注意以下方面：

首先，学会适度疏导，发现自己有不良情绪时要及时调整。当个人承受的压力太大时，互相倾诉能减轻压力。建议应注意建立良好的人际关系，养成倾诉的习惯对于排解不良情绪是非常有帮助的。良好的人际关系可以减少孤独感，增加不良情绪的出口。面对出现的压力

或不良情绪时，可以多和外界交流，及时向亲近的亲朋好友倾诉自己的压力、烦心事。但

要注意交流、倾诉的方式，要学会换位思考，不能乱发脾气；而且，这种交流、倾诉是相互的，既要学会寻求亲友的帮助，也应该学会做一个倾听者，帮助他人。相互宽容、相互理解，才能促进心理健康。

对可以预见的、即将面临的一些压力要有充分的心理准备，免得临时惊慌失措，加重心理负担。同时，要正视自身的能力，不要好高骛远，调整现实自我与理想自我的差距，接纳真实的自我。

多培养一些个人爱好和生活情趣会有助于释放压力，放松心情。如果感到情绪不佳、想发脾气，不妨暂时放下手边的事情，换一个环境，听听舒缓、轻快的音乐，平静一下心情。此外，下棋、绘画、书法等能增添生活乐趣，调节生活节奏，放松心情。此外，合理运动有助于减少不良情绪的困扰，放松心情。

冬季日照时间较短，还应注意在天气晴好时多到户外活动，多晒晒太阳。同时，生活没有规律、睡眠不足、过度劳累等都可能会让人变得情绪化，乱发脾气，对此应做到，按时作息，提高睡眠质量，避免熬夜，给身心健康带来危害。

(晓伟)