

■心理咨询

丈夫的冷暴力令我痛苦不堪
我该怎么走才能走出来？

□本报记者 张晶

职工问题：

我和老公结婚才四年，但我老公的冷暴力却已经压得我喘不过气了。他因经常出差，在家的时间本来就少，再加上他比较冷漠，和我的沟通特别少。平时想关心一下他，问他工作累不累，顺不顺利，他都是一问一答，没有想要理我的意思。要是遇上两个人吵嘴，他可以十天不和我说一句，当没我这个人一样。就算我主动示好，他也爱答不理。我感觉我始终不知道他的心在哪里，总是捂不热。对于这段婚姻，我感觉我掉进了黑暗的深渊，冷得快窒息了。我真的坚持不住了，我该怎么办？

北京市职工服务中心咨询师解答：

我能理解你的感受，自己想要关心丈夫，努力给你们的夫妻关系增加一些温度，但不管自己怎么做，丈夫始终都是“高冷”的状态，自己的心也渐渐被冻结了，使你无法再坚持维系这段婚姻了。

冷暴力在心理学上又被称为精神虐待，它不像肢体冲突，但它带来的伤害却是深入骨髓的。在亲密关系中，尤其是在吵架的时候，这种冷暴力被展现地淋漓尽致：拒绝沟通，拒绝示好，若无其事，采取冷漠、忽视对方的做法。

不过在你了解冷暴力的心理原因后，你或许会减少现在的怨气。丈夫的这种冷漠和不回应，其实与他早年（婴幼儿）时期的教养环境有直接的关系。英国发展心理学家

约翰·鲍比认为，在早年养育时，如果没有得到足够回应的孩子，可能会形成不安全的依恋模式。这种模式会直接影响他对自己亲密关系的处理，他不太敢将自己暴露在亲密关系（也就是你们婚姻关系）中，特别害怕与人走得过近而导致自我的崩塌（怕被再次拒绝，没有回应）。所以，他的冷漠不是因为他不爱你，而是他处理亲密关系的方式不同。

专家建议：

我们如何面对这种冷漠的、不健康的亲密关系呢？

有两种方式，一种是转身离开。如果选择转身离开，那么就要积蓄足够的能量，做好离开的准备。只有自身变得有能量（自信、积极、勇气），才有可能从冷暴力的关系中挣脱出来。

还有一种就是改变，改变这种冷暴力的相处模式。那就需要你调整应对方式，避免陷入这种施虐（冷暴力使用者）与受虐（冷暴力接受者）的陷阱。譬如，在某次矛盾缓解后，你们可以试着“约法三章”。找一个浪漫的茶餐厅，准备笔纸，正式地“约法”。注意，仪式感很重要，不要随随便便写下规则就完事。你们可以一起商量着约定哪“三章”，如，不论任何时候争吵，都不可以使用冷暴力；不可以超过一天不讲话；不可以不接电话等等。确定之后，白纸黑字写下，盖章，并且坚决按照章程执行。

其次，当丈夫指责你的时候，在过去你可能会去否认，与对方争

论对错；现在，我们学会去觉察指责的背后，也许是他的自卑，也许是他没有被满足需要。我们可以耐心地倾听，尝试让他说出他的需要。比如说，当丈夫责备你“为何回来那么晚，没个信息？”你就要试着理解这句话背后可能是在表达，他希望你早点回来陪陪他和孩子，或担心你的安全，希望你告知他一下你的情况。你也可以主动询问“你是担心我还是想我呀？”让他表达出内心需求，并尽力去满足。渐渐地，他会感觉到这段亲密关系是可靠的，是可以放心地袒露自己，依赖你。久而久之，他的“冷暴力”就会消失不见。不过，这需要更大的耐心，需要做好足够的心理准备。

最后，可以寻求心理咨询师的帮助。在心理咨询师的引导下，一同探索现在行为模式背后的深层次原因，改变错误认知，培养正确的亲密关系相处模式。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

■健康提示

压力、肥胖、熬夜
成“伤心”重要因素

近年来，心脏疾病年轻化趋势明显。专家表示，这与当下年轻人的生活方式有很大关系。专家呼吁，保持健康的生活、工作方式，同时把握黄金救援时间，尽最大可能减少不测事件发生。

“心脏疾病的年轻患者中，多是经常熬夜、工作压力大、肥胖的人。”东南大学附属中大医院心血管内科副主任陈立娟说，高糖高脂的食物吃多了易发福，外加不运动，导致大量脂肪堆积，血液循环量不断增加，加重心脏负荷。长期处于高压状态下则会引起大脑皮质兴奋和抑止过程失调，交感神经兴奋性增高，增加心脏负担。

陈立娟解释，烟酒过量、高血压、气温骤降等都是心肌梗死的常见诱因。此外，人在运动时心脏输血量，心肌的耗氧量也随之增大，供血能力降低，也可能诱发心肌梗死。如果感觉很疲劳、睡眠少，或是有感冒、心脏不适等情况，应休息，不要盲目锻炼。

“急性心肌梗死患者往往病情危重，抢救的黄金时间为120分钟，应尽早开通梗死动脉。”陈立娟说，胸痛、胸闷是心肌梗死最常见症状，一旦发病应立刻停止所有活动，马上舌下含服1片硝酸甘油，每5分钟重复服用1次，含服3片后若仍无效，需立即拨打急救电话。在救援到来前，患者应就地平躺休息。如病人心脏突然停止跳动，家人不可将其抱起晃动呼叫，应立即采用胸外按压等急救措施，直至医生到来。（邱冰清）

虹膜炎非“红眼病”
不可掉以轻心

眼睛又红又痛、畏光、流泪……因为症状类似，虹膜炎常被误认为是“红眼病”。专家提示，虹膜炎治疗不及时易引起多种并发症，出现不明原因的眼睛发红应尽早就医，切不可自行用药延误就诊。

山西省眼科医院角膜科主任医师杨纪忠介绍，虹膜能自动调节瞳孔大小，使恰当的光线穿透瞳孔，进入眼睛，起保护作用。虹膜炎，是指眼部虹膜由于各种原因而发生的炎症反应。虹膜炎初期与俗称急性结膜炎的“红眼病”症状相同，都有眼珠变红现象，但虹膜炎是眼科急症之一，病情发展快，严重时可出现瞳孔粘连及闭锁导致失明，不可掉以轻心。

据介绍，虹膜炎发病原因复杂，但多与感染因素或自身免疫因素关系密切。眼外伤后细菌、病毒、异物的进入，结核、麻风、风湿等全身性疾病，邻近眼组织发炎，以及长期熬夜、睡眠缺乏、用眼过度等，都易引发虹膜炎。此外，虹膜炎有一定复发率，患者平时就要注意眼部清洁和休息锻炼。如果能够早发现、早治疗，虹膜炎较易治愈，不可因症状轻微而不去就医。（刘翔霄）

■生活小窍门

三餐往前赶促进代谢

多吃蛋白、绿叶菜，少看手机也有效

随着年龄增长，新陈代谢速度逐渐放缓，可能导致体重增加，引发慢性病。近期，美国MSN网站总结多国研究，提示一些窍门可以加速代谢。

每天吃早餐。确保每天早上都能吃到营养丰富的早餐，包括碳水化合物、优质蛋白质和健康脂肪。

三餐早些吃。一天中的进餐时间会影响代谢率。美国阿拉巴马大学伯明翰分校营养学家发现，饭点提前些能促进代谢，有助减轻体重。

多摄入蛋白质。每天摄入蛋白质的量会影响人体新陈代谢。荷兰马斯特里赫特大学人类生物学家发现，从饮食中摄入足量的蛋白质，有助于减轻体重、促进代谢。

多吃绿叶菜。美国得克萨斯



A&M大学研究发现，每餐多吃些绿叶菜，有助于提高新陈代谢水平。

多喝水。德国柏林洪堡大学发现，喝500毫升水能暂时将代谢率提高约30%。可外出带个便携水杯，让自己多喝水。

经常锻炼。美国得克萨斯大学

研究表明，锻炼一次，影响代谢的神经元在运动后几天内仍然活跃。英国赫瑞瓦特大学发现，经常进行爆发性运动（如短跑）能提高代谢。每周练习2次冲刺跑能降低糖尿病风险。

洗个热水澡。如果不能常锻炼，洗个热水澡也有帮助。英国拉夫堡大学生理学家发现，热水浸泡有助改善久坐、超重人群的葡萄糖代谢。

少看电子产品。美国西北大学神经科学家发现，长时间暴露于电子产品蓝光，会对成年人代谢功能产生负面影响，长期可能让体重增加。

少上夜班。美国华盛顿州立大学科研人员发现，上夜班会破坏自然的代谢系统。（郭亮）