

## ■ 心理咨询

我经常控制不了自己发火，  
如何改变自己的火爆脾气？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

大家都说我脾气不好。工作中，我会注意克制一些，但还是忍不住说些重话、气话；生活中，面对家人、朋友，我一激动就会大声呵斥对方，甚至会站起来走人。冷静下来后，我也很后悔，很羞愧，乱发脾气不仅伤害了别人，也伤害了人际关系。但下次遇到分歧、质疑或者批评的时候，我还是克制不住。我很讨厌暴躁的自己！该怎么改变我这火爆脾气呢？

北京市总工会职工服务中心  
心理咨询师解答：

相信你已经认识到发脾气对解决问题并无益处，甚至还会带给自己不必要的麻烦。既然如此，为什么还会经常发脾气呢？我们不会一直做对自己没有好处的事情，可能发脾气满足了你内心的某些需求，例如发泄内心的焦虑、恐惧，掩饰自己的脆弱，寻求对方的退让，变相的撒娇……

虽然发脾气可能或多或少地满足了你的一些内心需求，但这是一种退行行为，缺乏成年人应有的成熟和理智，所以你会在事后感到后悔与羞愧。现在，我们需要用其他更为成熟、理智的方式来面对分歧、质疑和表达自己的想法。刚开始可能会有些困难，但当你逐渐体会到其中的好处（既能够自我表达，又不伤害人际关系）后，便会自然而然地控制自己的脾气，这在心理学上被称作正强化。

## 专家建议：

在面对分歧和质疑时，如何才能更理智地自我表达呢？其实，自我表达的重点不在于表达，而在于自我。我们先接纳了真实的自我，改变表达方式就会变得简单一些。

先要学会做一个不完美的人。没



邵怡明 绘图

有人是完美或者全知全能的，每个人都会说错话、做错事，别人看到我们的缺点或者弱点，是十分正常的事情。想一想，在那些我们尊敬的、喜欢的人身上，我们是不是也会看到缺点或弱点？但这并不影响我们对他们的整体观感。所以，在别人指出我们可能出现的错误时，放松心情，告诉自己，他们是对事不对人。

肯定自我的价值。接纳自我的不完美也并不意味着要自我贬低。保持自信才能让我们不卑不亢，不急不躁地面对分歧与质疑，而不是像刺猬一样“扎”所有的人。客观地看到自己在公司的价值、在家庭里的价值，欣赏自己的优点，真正将自己视为与他人平等的人，我们才不会时刻陷入过度防御的暴躁状态。

练习将思维简单化。激烈的情绪通常都是由复杂的感受或者想法引起的，所以需要先让自己的思维简单化一点。例如，面对“你说的是真的吗”这个问题，如果你产生了“TA在质疑我”“TA是不信任我吗”等联想，先停一停，将思维拉回你们讨论的主题上，很可能是“TA只是需要我帮TA

进一步确认这个说法”。将问题简单化以后，就容易心平气和地给出答案了。

持之以恒，为自己而骄傲。为自己每一次改变而感到开心，偶尔控制不住自己的脾气时，也请不要急着批判自己，真诚地向对方道歉，告诉自己下次能够做得更好。你可能会感觉到，随着自己表达方式的改变，工作上的交流更顺畅了，与亲友的聊天也更愉快了，从而也有了更多信心和动力继续改变。

让自己的内心真正强大起来，慢慢修炼出一颗平静而温和的心，相信你会变得更温和一些。

## 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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 健康资讯

到2030年每千名儿童有望  
拥有儿科执业(助理)医生达到1.12名

国家卫生健康委近日印发《国家卫生健康委关于贯彻2021—2030年中国妇女儿童发展纲要的实施方案》。方案指出，到2030年，适龄妇女宫颈癌人群筛查率达到70%以上，艾滋病母婴传播率下降到2%以下，每千名儿童拥有儿科执业(助理)医生达到1.12名、床位增至3.17张。

方案提出，要坚持以人为本，共建共享；统筹协调，分类指导；防治结合，中西医并重；目标导向，需求牵引四个方面的基本原则。推动人人参与、人人尽力、人人享有，聚焦重点，精准施策，从以“治病为中心”向“以健康为中心”转变，预防和减少妇女儿童疾病发生。

根据方案，到2030年，妇女儿童健康主要目标包括：全国孕产妇死亡率下降到12/10万以下，全国新生儿、婴儿和5岁以下儿童死亡率分别降至3.0‰、5.0‰和6.0‰以下；孕产妇系统管理率达到90%以上；婚前医学检查率达到70%，产前筛查率达到90%，新生儿遗传代谢病筛查率和新生儿听力障碍筛查率分别达到98%和90%以上；适龄儿童免疫规划疫苗接种率以乡(镇、街道)为单位保持在90%以上；0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到90%以上，12岁儿童龋患率控制在25%以内等。

方案还提出包括持续保障母婴安全、加强出生缺陷综合防治、加强儿童健康服务和管理、加强儿童疾病综合防治、预防和控制儿童伤害、建立完善女性全生命周期健康管理模式、防治妇女重大疾病等8个方面主要任务。 (新华)

## 本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com

## ■ 养生之道

## 春季皮肤干燥做好这4点就对了

初春万物复苏，气温乍暖还寒，相信很多人还穿着秋裤，但晚上睡觉一脱秋裤，却发现“皮屑满天飞”，是我洗澡没洗干净？还是我得了皮肤病？

## 为什么会有白色皮屑？

在季节转换前后，皮肤上(双腿多见)出现白色皮屑是一种普遍现象，白色皮屑的产生往往和两个原因有关。

## 1. 皮肤干燥

冬春季节尤其是北方，天气干燥，油脂分泌减少；天气乍暖还寒，毛孔收缩，汗液分泌不足，油脂和汗液减少，表面皮肤不能够得到很好的滋润，皮肤表面的角质层就会起皮、开裂、脱落，最终形成白色皮屑。

## 2. 缺乏维生素A

维生素A是参与人体代谢的必需物质，它又叫视黄醇，可保护视力，

当然维生素A缺乏时，对弱光敏感度降低，暗适应障碍，重症者产生夜盲。但维生素A缺乏病又称“蟾皮病”，在皮肤上表现为皮肤干燥和粗糙。

## 皮肤干燥脱屑这样做

## 1. 常换洗贴身衣物

皮肤的表皮细胞在不断新陈代谢过程中，衰亡细胞与角质层常常从表皮脱落下来，容易成为细菌的“温室”，而且皮屑存在于皮肤和衣物之间，通过摩擦产生静电，从而对皮肤产生刺激。因此面对皮屑一定要勤换衣物，减少皮屑的累积和皮肤的接触。

## 2. 多喝水，多吃蔬果

多喝水、多吃蔬果可以保证人体可以得到充足的水分，皮肤也就有了足够的水分来源。蔬果中含有丰富的维生素，是人们日常生活中补充维生



素的途径，很多维生素都对皮肤的保护有益，尤其是维生素A。

## 3. 洗澡水不要太热

太热的水会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉，容易伤害其角质层，受损的皮肤角质自然就会脱落，久而久之就

会诱发皮屑和疾病。适宜的水温应与体温相接近，即37—41℃，因为每个人的肤质和体感都有所不同，可以自行调节，但是最好不要相差太远。其次洗澡时间尽量控制在10分钟左右。洗澡选用的清洁用品，也要考虑到皮肤的特质，最好选用接近自身皮肤PH值、温和、无添加的洗浴用品。建议冬春季节洗澡次数为2—3天1次。

## 4. 适量涂抹保湿乳

平时要注意皮肤的保湿，洗澡后的三分钟，皮肤还处于湿润状态，表面会有些细小的水珠或蒸汽，这个时候涂抹身体乳，可以让水合作用达到最佳效果，也是滋润皮肤的最佳时机，尤其是老人更应该坚持。常见的乳、霜都有一定的保湿补水作用，而油的作用是锁水，因此可以搭配使用。

最后，皮屑增多有时候其实是在向你“报警”，有生理原因也有病理原因，如果是病理原因，比如：银屑病、湿疹等，一定要及时就诊。(高文莉)