

另一半总“查岗”，我感觉喘不过气来，咋办？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我是一名商务工作者，每天都会跟很多人打交道，经常有各种应酬。一年前，我认识了现在的女朋友，她是一个温柔、善良、体贴的女孩，跟她在一起时，我感觉很幸福，也想和她一直走下去。可是，最近因为她老爱“查岗”的行为，让我们之间闹得不愉快。其实，刚开始交往的时候，她查查岗我还能忍耐，甚至感觉很幸福，可越交往久了，越觉得她这种“查岗”行为让我喘不过气来。现在我在外面只要看到她的信息或者来电话，我就会感觉自己被监视了。我该怎么办？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“查岗”是指我们的另一半通过微信、短信、电话等方式，反复不断地确认伴侣在哪、在干什么、和谁在一起的行为。这种“查岗”行为在恋爱初期，可以很好地帮助彼此获得安全感，有利于建立一段安全稳定的亲密关系。所以，在恋爱初期，当被“查岗”时，心中会觉得甜蜜，感觉幸福。但随着时间推移，彼此已经基本建立起稳定的关系，也过了恋爱的甜蜜期，这时如果还是像恋爱初期那样反复去查对方岗，就会让人感到窒息。

所以，生气是可以理解的，我们觉得自己在外面陪客户，本来就很辛苦，另一半却总是疑神疑鬼地查岗，自然会觉得这种行为是无理取闹。但生气归生



邵怡明 绘图

气，我们还是解决问题，毕竟一个好的伴侣可遇不可求，遇到了就要好好珍惜。

专家建议：

如何才能更好地解决另一半“查岗”的问题，改变心塞的现状呢？

首先，了解对方的心理诉求。通常，喜欢查岗的人有两种心理诉求，一是控制欲极强，把伴侣当成自己的私人财产。他们在日常生活中往往也会表现出比较强的控制行为，比如你穿什么可能都需要得到对方的认可。从你的描述中来看，你的女朋友应该不属于这种有较强控制欲的人。那么，很有可能是属于第二种，即极度缺乏安全感。为什么这样呢？一可能是她在儿时没有与母亲

建立起很好的依恋关系。长大后，在亲密关系中需要不断地去寻找这种安全感；二可能是你们恋爱的脚步不一致，在你们交往中，虽然你已经认定了她，但她并没有收到明确的信息。也就是说，你以为你们的关系已经稳定了，而她还处于怀疑阶段，两个人步调不一致，对待事件的想法就会存在分歧。

其次，培养互信的安全感。没有互信、安全的亲密关系很难幸福，无法信任另一半的人会在关系中越发焦虑，做出不理智的行为，比如反复“查岗”。得不到信任的人也并不能快乐，反而会因为得不到信任而饱受折磨，就像现在的你。我们可以从两个方面帮助另一半建立安全感：

让另一半可预测你的行为。即让你

的另一半能够根据你以往的行为判断你未来的行为。比如，聚餐前提前与另一半沟通，说明聚餐的情况，并预测回去的时间点，而后尽量要在承诺的时间内回家，久而久之，对方就会信任你。

让另一半可以依赖你。即让你的另一半相信你是可以去依赖的。比如，在你聚会时，对方突然感觉身体不适，想让你回去陪陪，如果你拒绝了，对方可能由此感觉你不可靠，或对她不上心。如果可以的话，尽量第一时间回家看看，实在走不开就找共同的朋友去看看。

开诚布公的沟通。沟通是建立关系的桥梁，沟通好了，问题自然就解决了。所以，尝试和你的另一半来一次畅所欲言的沟通，让对方看到你的诚意，将你们的心拉到一起。

要知道，好的亲密关系，是需要用心去经营的。

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

■ 养生之道

马拉松赛前，运动风险评估必不可少！

日前，北京马拉松赛事即将鸣枪起跑，这吸引了众多长跑运动爱好者的参与。需要提醒大家的是，马拉松是一项高强度、长距离、且有一定风险的竞技项目，对参赛者的身体状况具有较高要求。因此，参与马拉松前应进行精准的运动风险评估，在规避意外伤害的同时，可以结合自身运动能力制定个性化训练和比赛计划。

随着北马的临近，很多跑友来到国家体育总局运动医学研究所体育医院进行“运动风险评估”，他们有的是马拉松“专业粉丝”，有的至少有3年以上跑马经历，有的已连续10年在该院功能检测科进行赛前运动风险评估。他们中间有些人看上去身体强壮，运动能力也不错，然而在完成评估后，却将自己的跑马之旅，按下了暂停键。他们虽然很无奈，但更多的是不可思议。跑友王先生对此深有感触，他有5年跑马经验，三年没有参加比赛，此次北马一开放报名便慕名而来。科室医务人员先了解了他的既往病史、运动史及相关症状体征，又分析了他的本年度体检报告。由于他曾经出现过心电图异常，作为高危人群接受科室进一步检查：心脏超声提示心功

能良好，但运动心肺试验出现了明显的ST-T改变，也就是心肌缺血的征象，之后的心肌酶结果也相应增高，据此可判断他的运动风险等级为：高级，暂时不能参与剧烈运动。经过调整训练和积极治疗，王先生目前情况稳定，但能否参加今年的北马还需查看下一次评估结果……

自2012年起，国家体育总局运动医学研究所体育医院就开始为专业运动员、运动爱好者以及体育赛事提供运动风险评估和医学测评服务。据专家介绍，有些看似健康的参赛者在心电图、呼吸血压等指标的全面监督下，纷纷暴露出身体各系统隐藏的问题，运动测试中发生心肌缺血、心律失常、血压过高等问题屡见不鲜，比例高达30%。他们当中90%的人平时并没有感到身体不适。经过科学的运动风险评估后，极大地避免了平时“十分健康”的人在运动中发生意外甚至猝死的情况。

专家介绍，完整的运动风险评估与日常体检有重合的地方，但也有很多区别，包括身体素质和疾病评估、心血管风险评估、肢体风险评估等几个部分。医生会根据比赛项目特点和参赛者的



自身情况选择精准、有针对性的测试内容，比如肺通气检查、心脏彩超、运动心肺试验、关节活动度和肌力测评、平衡柔韧爆发力以及各种血尿生化检查等。根据测试结果尤其是模拟比赛状态的运动试验，给出客观直接的评估。低风险人群可以继续参与训练和比赛；中等风险人群需要在严密的医学监督下，按照运动处方参与训练和比赛；如果被评估为高风险，就需要在短期内限制运动，甚至完全停训休息，1-3个月后再进行复查。

专家提醒，赛前一周、一个月、三个月，都是进行运动风险评估的重要节点。近日，一知名企业青年高管跑完28公里不幸离世，不免令人痛惜。这再次提醒每位跑友应该提高“科学防范运动风险”理念，平时运动中就需格外关注自身“求救信号”：一旦出现胸闷、胸痛、憋气、极度疲乏等症状，应及时到正规医院就诊，进一步查明病因。尤其是在参加剧烈运动或大运动量活动前，更需要对身体进行一个“体检”，来一次“运动风险评估”。（梁辰、张建红、高璨）