

男友脾气太暴躁 我和他相处好累



专家
点评

控制不了情绪 就掌控不了人生

国家二级心理咨询师杨箫瑟：稻盛和夫有这样一句话：“一个人如果连自己的情绪都控制不了，其实给你一个世界，你也早晚会毁掉一切。”倩倩，你的男友就属于情绪不稳定的，一件小事有可能会触碰到他的伤口，让他动雷霆之怒。和这样的人相处，你要小心翼翼，战战兢兢，如履薄冰，当然会感觉很累。

但一般脾气暴躁的人，心肠都好，待人实心实意，没有多少花花肠子。你的男友就是属于这样的，他对你好是真的，暴躁也是真的。分析其心理，他对你的好，需要被肯定，被理解，被看见。当你忽略时，他就觉得委屈，委屈积压到一定的程度，就会彻底爆发。他可能是个内心有创伤的人，需要被疗愈，也许他受过很多委屈，也经常被冤枉，你有时不经意间就触碰到了他的伤口。对这样的人，要“顺毛摸”。和他相处，需要有博大的情怀、辽阔的胸襟，只有你处处不计较，把他当孩子哄着，才能平安无事。如果你不想忍，也没有疗愈他的能力，那就只能放手。



情感
热线

倩倩(化名)：我今年28岁，有一个对象，已经相处4年，但是在相处的过程中，我越来越感觉“如履薄冰”。不是他对我不好，而是他情绪很不稳定，脾气坏，动不动就发火，在相处过程中，我生怕说的哪句话将他的怒火“点燃”。如今，我不知道该不该与他分手？

我和男友刚认识的时候，他对我特别贴心，我觉得他特别绅士，人特别好。我们在一起后，也感受到了恋爱的甜蜜。他对我很好，我说今天吃什么，他就吃什么，我说去哪里玩，他就陪我。任何情况下，都以我的感受为主。我们刚在一起的那两年，身边人都羡慕我，说我找到了一个特别好的对象。

但是相处时间长了，慢慢地，我就发现了他身上的缺点。他易怒，经常动不动就发脾气。有时聊天，不知哪一句话就踩中他的“雷区”，他暴跳如雷，甚至摔东西。有一次，他说请我去他家吃饭。当时我们俩还处于热恋期，我当然要给足面子。那天晚上他亲自下厨，做了3道菜一道汤。我上桌时第一句话就是夸奖他，我说：“哇，做这么多，你好厉害。”当我说这句话时，他很高兴。没想到我后面的一句话激怒了他，我说：“味道还挺好的，就是有点淡了。”没想到，他突然就板着脸说：“那就别吃了。”说罢，他把所有的菜倒进垃圾桶里。他的动作太快，我一时还没反应过来，想着是我惹他生了气，连忙跟他解释，只不过想让他做得更好才会多说那句话。我不停地道歉，但他不接受我的道歉，一直不搭理我。晚上回家后，我在想，他为什么会这样？我只是说说我的感受，并不认为有什么错，可他反应激烈，连我发消息他都没有回复。一件小事，最后演变成了冷战。

这样的事情还发生过很多次，每次都因为我的一句话惹得他发火，但我并不认为这句话会伤害他。而我为了避免争吵，每次都主动认错，耐着性子哄他。最近一次，因为他发火，我开始审视我们

之间的关系。那一天，在朋友的婚礼上，他向我求婚。这一刻我等了好久，终于盼来了。当天我们俩特别高兴，我还拍了很多照片，发在我的个人抖音账号上，想将这份喜悦分享给大家，有不少朋友在我的评论区留言。晚上我给他看抖音上的点赞，一开始还挺高兴的，突然他把沙发上一个抱枕砸在地上，差点还准备把我的手机扔了，大声朝我吼：“谁让你发的抖音，我同意了吗？”他的反应让我不知所措，明明是开心的事情，我分享喜悦有什么错？结果我把手机拿过来一看，在众多祝福的留言中，有一位同事在下面评论：“你的男朋友这么抠门，钻戒也太小了吧！”我才知道原来是这句话把他惹毛了，我连忙安慰他，并把抖音删掉，让他别介意，说那位同事就是羡慕我。可在他看来，别人在嘲讽他。他特别气愤，冲着我大喊：“以后再不经过允许就私自发抖音，我和你分手。”说罢，他将门一摔，头也不回地走了。明明是开心的一天，晚上我却一个人在家默默流泪，我在想我们究竟适合吗？

回想起来，他对我真的挺好，事事依着我，但就是脾气太暴躁，有时我连说句话都要思考好久，生怕会刺激他，我觉得跟他在一起越来越累。我将此事告诉朋友，她们也都劝我分手，但在一起这么多年，我确实舍不得他。可面对他的坏脾气，我无法忍受，不知该不该继续？

记者 杨天娇



有情感困惑、交友需求，就找晚报红娘。靠谱交友，就找晚报红娘。

交友热线：13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号，扫码脱单

7



红娘

责任编辑：马俊杰 编辑：杨箫瑟
2024年2月19日 星期一

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线：15671905200

郑重提示：本版广告所有信息，若有意采用请缜密考察谨防失误！

好店好厂好房好楼大甩卖 写字楼招租

1.市价近1745万元的大型现代化化工厂现仅950万元拍卖出售；2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售，一梯两户，户型有87.32㎡二室二厅一卫，118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选，详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话：13343593588

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租，配套设施齐全，租金50元/㎡，有意面谈。电话：13797839731

大型激光对外加工

大型激光对外加工，1-16个厚，价格面议，量大从优。地址：十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话：13997824918 (罗女士)

写字楼出租

六堰科器公司七楼有400㎡办公室，商用办公均可，简装有部分基础办公用品，价格面议。电话：15307284671

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店，连层面积2000㎡，52间客房及独立停车场，酒店证件齐全配套设施完善。电话：13226062777 郇先生

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民，欢迎参观，体验入住。地址：张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话：17672277000

张湾附近招保安

男女不限，须持有消防证，50岁以内，工作12小时，工资4000-4200元。电话：0719-8672189 13397291686

春风行动招聘会

茅箭区2024年“春风行动”暨大学生留(回)堰返乡务工人员，现场招聘会于2024年2月18日08:30在茅箭区万秀城广场(日报社对面)开启。电话：0719-8896577 13339859665

靠谱相亲就找晚报红娘

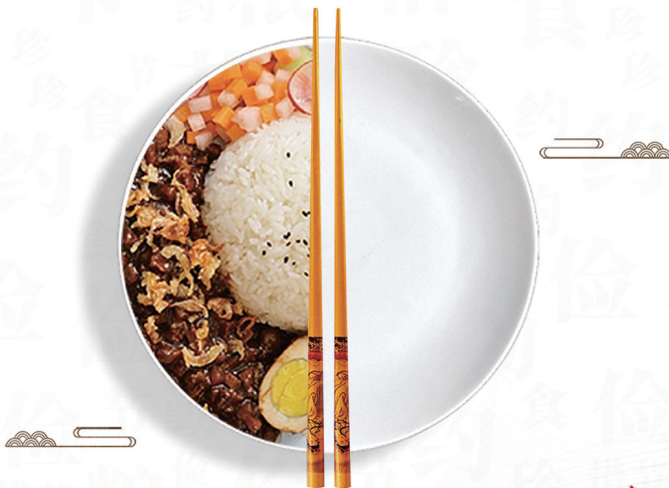
定制一对一匹配、私密相亲沙龙，大型公益相亲活动。电话：13277195200 (微信同号)

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租，适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻，190-640㎡不等，合作寻租均可。地址：河北路33号五堰立交桥旁 电话：鲁女士13593733066 陈女士13986915926

讲文明树新风公益广告

文明餐饮
拒绝浪费



十堰日报社宣