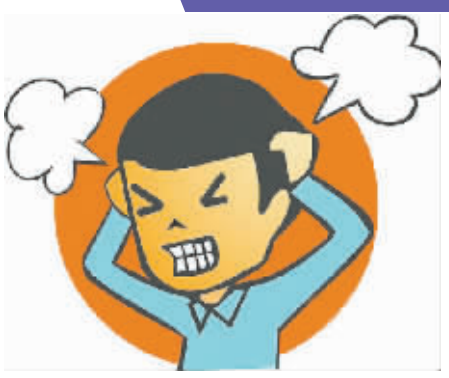
你幸福吗？是最近最流行的问候语。10月28日是“世界男性健康日”，今年的主题是“关注男性健康，构建家庭幸福”。作为一家之主——男人的健康，你没想到在家庭中会是这么重要吧？因而，本期就从“大健康”观念聚焦男性，找出他们身上侵蚀家庭幸福的“细菌”，从而解决男性生殖保健、心理健康和职场承受能力等方面的困惑和疑虑，提高幸福家庭生活指数。

侵蚀家庭幸福的“细菌”

男人 你有木有？



“男人是家里的顶梁柱”、“男人是天”、“男主外，女主内”……可见男人在家中的地位。他们为了房子、为了车子，压力之大如山压顶。面对如此境况，我们作为女人不禁要问：男人你累不累？其实你累，我们也知道。虽然工作累，挣钱养家苦，在体恤男人辛苦和付出的时候，我们也发现在男人们身上有些毛病，存在有不少侵蚀家庭幸福的“细菌”。

你要知道，当你彻夜不眠地沉迷于麻将、扑克牌的赌海里，电脑游戏的世界时，当你肆无忌惮地吞云吐雾时，当你醉眼蒙胧地耍酒疯，是对自己的伤害，也会伤害到爱你的家里人。对于女性，也要学会抓住男人身上的“细菌”，加入除菌剂，让男人散发正能量。

愤怒的“菌”

在职场里，在工作中与同事（老板）磕磕碰碰是常事，在单位又不能随意发作怨气，最后，职场受挫，很有可能就会迁怒于家人。这种愤怒的“菌”在家里蔓延，让家庭氛围紧张不堪，夫妻间常常因为一些小事情而争吵不休。

网友阿雄最近发微博，吐露心声。说由于年底销售业绩冲不上，老板天天施压，回家后老婆还说要给三岁的小孩做准备买套学位房，他实在担心任务完成不了，可能还要面对失业，温饱都成问题，哪还能想房子？单位的不如意，让他觉得回家面对妻子也是一种压力，有时忍不住会和妻子吵架，最后终于说出“你如果不满意我，咱俩离婚”的话。

●除“菌”秘籍

许明智说，男人最好不要把职场的负面事情或情绪带回家里。这是因为男女有性别差异，在人们的印象中，男人是强者的标志，如果在妻子面前叙述自己的无助、沮丧、失望的“职场故事”，这并不合适。除非妻子对你职场上的事情比较了解，或者是同一个单位，能够给一些建议，否则跟妻子说了也白说，反而增加她的心理负担。

如果你经常回家发火，应该找出发火的原因，并要控制自己的情绪。要知道，家就是放松的地方，你应该暂时忘却职场上的纷扰。况且你在家怨天尤人，指桑骂槐也无助于职场问题的解决，对于职场上的事情，最好还是找一些有经验的同事或朋友来交流，这比自己独自在家生闷气，发脾气要强得多。

逃避的“菌”

如今的男人，工作繁忙，应酬不断，生活无规律，经常熬夜加班，睡眠不足，其身体经常报警，但是男人却不愿意主动体检，即便有不适感，也是自己随便吃点药挺一挺，而不上医院就诊。男人身上这种对疾病持“逃避”态度的细菌十分泛滥。

近期一则调查报告，根据美国家庭医学科学院的调查，大部分的美国男人都不喜欢去看病，几乎高达70%的美国男人觉得看病不如保养车子来得重要。陈先生就是一位不爱去医院的主儿，他说：“你去医院看病，一大早去挂号，然后是漫长等待，好不容易等到了，医生处理问题也就三四分钟。这种大部分时间都耗在等待中，对于工作繁忙的男士来说，简直太奢侈了！”还有的就是自以为没病，并且坚信只要平时没什么不舒服，就不要随便折腾自己的身体，甚至体检也没什么必要。即便有点小毛病了，作为男人，也没什么大不了的，无需大惊小怪，根本用不着去医院看医生，吃点药挺挺就过去了。更别说要是有了什么阳痿、早泄等男科疾病，让众多男性患者羞于启齿，想着自己买一点壮阳药或者干脆对妻子就是避而不谈，实在应付不过去了，就称“自己工作累压力大，没兴趣过夫妻生活”。要知道，采取这样回避的态度，必定会影响到家庭和谐。

●除“菌”秘籍

这种对疾病采取逃避的态度，是对自己的不负责。许多男性患者在遭遇ED、前列腺炎、前列腺肥大、尿路结石、龟头炎等男科疾病时，羞于启齿。既不敢诉诸家人，也不敢正规就医。转而投向虚假广告或街头游医，花冤枉钱不说，甚至可能危及健康安全。专家认为“看病没什么丢脸的。只要通过正规的医疗手段，就能重新获得健康。”因此，男人生病一定要看医生，工作忙不是不看病的理由。

嫉妒的“菌”

现代社会，只要女人够聪明够勤奋，那么她就有足够的机会在事业上做出一番成就。这样在一个家庭里，就会出现女强男弱的状态：女人收入高、学历高、家境好、社会地位好，模样还漂亮，而男人却显得处处都不尽如人意。在这样的状态下，夫妻之间很容易出现矛盾，尤其是男性那种嫉妒之心，常常会有意无意刺激对方的神经，破坏原本幸福的家庭。

实际上，受传统文化影响，人们往往认为男强女弱婚恋比较稳固，而女强男弱的关系就比较危险，这是因为首先心理上受不了的，就是那个处于弱势的男人。因为当一个女人的事业大于男人事业的时候，他心理上会有不安全感，害怕掌失去对整个家庭的控制权，从而有种被压抑之感，痛苦难耐而这种感受又被女方所忽略、所冷淡，所嘲讽的时候，婚姻就会亮红灯。

●除“菌”秘籍

中国妇联婚姻咨询师胡慎之说，男人总是希望有一个欣赏自己的妻子，一旦妻子的事业强过自己，那么在心理上他就很容易丧失优势。要祛除男人这颗嫉妒之心，最好的办法就是希望其能快速成长起来，在心理上能够找到自信。事业上他也许真的不如妻子，但这个男人有自己的兴趣爱好，而且能够把自己的爱好发挥到极致，比如体育运动中佼佼者，或者生活很有情趣，说话很幽默，在别人眼里也是值得羡慕的，这样夫妻双方也许能找到平衡点。

对于女强人来说，专家建议，千万不要把工作上的事情带回家里，尤其是一些值得炫耀的事情给老公说，这样只会增加其心理上的负担。聪明的女人在家只会是一个女人、一个母亲、一个女儿的角色，而不是公司的老板，单位的头儿。

自卑的“菌”

自卑，这个毛病说大不大，却很难对付，常常是夫妻生活矛盾产生的根源，却又往往隐藏得很深。

“凤凰男”就是最典型的代表。广东省人民医院、广东省精神卫生研究所主任医师许明智说，“凤凰男”指那些出身农村，几经辛苦考上大学，毕业后留在城市工作生活的男子。像《新结婚时代》里的何建国，好多人都已为何建国对自己家里人毫无原则是戏剧化的夸张而不能理解，其实“凤凰男”真的是这样。毕竟农村与城市的生活方式、人际交往、待人接物方面有很大的差异。如果这个男人一直很难被完全城市化，其来自农村的种种印迹就会时刻显现出来，不及城市人精致讲究，卫生要求也相对低点；在家庭结构上，亲戚多，负担重。正是由于这些差异，与城市人比较，让“凤凰男”有一种“不安全感”，并且会滋生出自卑来。“这些习惯和个性，是可以理解的。从小成长的环境让其价值观、行为方式产生了深刻影响。”许明智说。

●除“菌”秘籍：

在面对“凤凰男”的种种不适应的表现时，你是指责还是劝诫，其结果完全不同。如果女人一味地指责和表现为厌恶的态度，那么男人“自卑”的细菌就会发酵，你说得越多，他的卑念越重，最后终将导致关系的破裂。更可怕的是：正是由于自卑的心理，无法正视问题所在，最后不但不能解决问题，反而导致夫妻间没法沟通。

许明智指出，对于自卑男，女人要学会巧妙沟通，比如以第一人称表达自己的想法和感受，“我觉得、我感到”的方式，而不是“你应该、你必须”的说法，前者表达了自己的需求，显示了对对方的尊重，后者则是居高临下地下命令。此外，应该看到“凤凰男”身上特有的优点，比如勤奋努力、责任感强、聪明、自立等。对于自卑男，你要多鼓励、多表扬，让正能量感染他，自信就会越来越多，自卑就会越来越少。

幼稚的“菌”

“成熟稳重、对家庭有责任心”，这是当今社会女人择偶一项很重要标准。那么在女人看来，一个成熟的男人表现在什么地方呢？许明智说，男人成熟体现在思想、感情、行动、经济上具有较强的独立性，对别人的依赖性少。处理事情，能够控制住自己的情绪，并且具备观察和洞察事物的能力，面对现实生活有较好的态度，对挫折、困难有相当的承受和抵抗能力。

在电视剧《裸婚》里的刘易阳和童佳倩，这对“裸婚”小夫妻，工资水平属于中下水平，整天为没钱烦恼。作为男人的刘易阳，吃、喝、玩都尽量满足娇生惯养的童佳倩，常超出自己能力范围大包大揽，甚至铤而走险去挣钱（赛车）。这种死爱面子，万事死扛的做法，常常是自己累得要死却没人理解。实际上，这就是不成熟的表现，最后，扛不住两人产生严重分歧，细节打败了爱情，两个人还是离婚收场。

专家认为，如果夫妻双方在婚姻生活中，成长的速度不一样，那么就会出现不平衡的状态，比如女人遇事多、思考多、反省多、总结多，那么她成长的速度就会很快，行为方式、处理问题就会变得很成熟，而如果男人不善于学习，不懂得总结，遇事老是用情绪解决问题，而不是用能力、方法、手段等成熟的思维方式来解决问题，那么这男人就是没长大。如果女人长期跟一个没长大的男人一起生活会很累很烦。在家里，家务事从不动手。遇到事情，他的情绪就会占了上风，办事就是不靠谱，让人不放心。或者以自我为中心，不会站在别人的立场上来考虑问题等。

●除“菌”秘籍

千万不要给男人贴上一个不成熟的标签，说男人不成熟，极其伤害男人的自尊心。因为男人总是希望得到女人的肯定和仰慕。

许明智说，如果在女人面前，男人一直是被否定、被指责的对象，那么其抵触、对抗的情绪就比较大。那成熟不成熟的问题终究还是不能解决。

对于这种成长不平衡的状况，首先应该找到改变的点在哪里？不成熟，简单一点讲，就是情商低，但往往这样的男人智商很高。所以，要充分利用其优势和长处，调动起积极性，向成熟方向发展。另外，感觉男人不成熟也反映了女性思维的习惯。一位常被女人指责为不成熟的男人说，这其实是女人害的。遇到厉害的女性顶头上司，他感觉对方比男人还男人，结果自然失去了做男人的自信。遇到柔弱无骨的女人，他感觉自己一副肩膀要担起两个人的重担，又觉得做一个成熟的男人很累。所以，女人也要换位思考，其实，人一辈子都在对错中长大，一辈子在成长。

专家忠告

女人，改变你蹩脚的沟通方式

我们常常听到女人在指责，说男人太差劲。实际上这给对方的信息就是：“你目前还不够好，远不能让我满意。”这对你的伴侣而言，无疑像是一盆冷水！对方没有感受到你的感激和爱，自己会越来越觉得自己“真的很衰”，其沮丧和懊恼可想而知。

实际上，两性之间，永远存在这样或那样的差异。接受伴侣和你的一切差异，不必瞠目结舌，不要咬牙切齿。多一些宽容，多一些理解。你要做的，就是从消极走向积极，从挑剔走向包容，从误解走向理解。有了这样的调整和转变，你们的夫妻关系，就会大为不同。另外，注意不要试图改变对方，在沟通和交流上多下工夫，这才是你应尽的职责。做到这些，并非天方夜谭，遥不可及。多花点心思，多做些努力，不断改进你和伴侣相处的方法，对方就会从你那里，得到理想中的支持和帮助。

中国妇联婚姻咨询师胡慎之说，每个男人在家里的职责是不一样的，就自己而言，最希望每天下班回家有一张笑脸迎接自己，听到老婆说“你辛苦了”，在必要的时候还想听老婆说，“你最棒”。实际上，一个好男人就是被夸出来的。他还说，在婚姻生活中有一个金科玉律：一旦一方不屑于另一方，这就说明婚姻或者说亲密关系已经结束了。因为不屑是一种态度，用不屑的态度对待对方，只能是越来越糟糕。 （羊晚）