

讓夫妻感情不受傷的吵架技巧

經營婚姻很重要的一項內容就是學會夫妻吵架的技巧,吵架似乎是製藥兩個人在一起生活就不可避免的,然而為什麼有些夫妻卻依然很甜蜜?其實,吵架與吵架不同,吵架也有技巧。夫妻吵架的三種認識誤區

1. 夫妻感情,越吵越好

適當地爭吵可以增進夫妻的感情,而當爭吵成了你們之間的家常便飯,則會傷害到雙方的感情,因為爭吵時雙方都會說出一些傷害對方的話,而這些傷害有可能會被對方記在心里。爭吵多了,到最後可能你會累,會不想再去面對你的另一半。如果已經有了孩子,對於孩子也會是一種傷害。所以說小吵怡情,大吵傷情,夫妻雙方都要有意識的爭吵叫停。

2. 吵架時誰聲音高誰就有理

這是對吵架的一種錯誤認識,從心理學的角度來分析,兩個人吵架時誰聲音越高就越虛弱。有時候看人吵架的時候劍拔弩張,誰都想顯示自己厲害,其實說到底,外表表現的越是很厲害的人越自卑。也就是說一個越自卑的人,他往往有時候越偽裝自己,用防禦的一些形式來顯示自己,做出“我不怕你,我很厲害”的假象,所以有的人是先拍桌子後發火。為什麼?拍桌子是為自己壯膽的,是意識層次的,表現越厲害的人,越是腹中空,他並不真正的厲害,他並不自信,他是虛的,厲害,拍桌子都是他的鎧甲,裝的很強大,他為了

表示自己的強大所以生氣。越張牙舞爪,吵的越厲害,說的越多的人越是弱者。瞭解了這些,當我們在這麼去看的時候我們自己的神經也放鬆很多,不用再裝強大了,夫妻之間更要真實。

3. 吵架是對方不愛、不在乎的表現

與不愛不在乎恰恰相反,吵架的背後表達的其實是強烈的關注需要。一種情緒實際它不僅僅是一種情緒,它包含着相互對立的另外一種情感。這里我教大家一些技巧,分清相互對立的情感。

比如侵略性它對立的情感是什麼?是渴望溫和和親近。當一個女人用侵略、攻擊的行為來表達她憤怒的時候,她是愛不夠的。吵架是表達渴望注意,渴望關注,因為最強有利的溝通還是身體的溝通,語言有時候是蒼白的,所以我們還要識別對方的對立的情感,不管它表面的現象,這就是心理的妙處。

當一個人非常憤怒的時候表達的是什麼?是要用憤怒來表達她的力量,其實是她覺得我憋的太久了,我太委屈了,平時我太弱了,這里面有多少壓抑的東西在



里頭,多少被忽略,不被尊重的感覺,所以她用這種身體的強大,聲音的高度來表達自己。所以一定要看她的肢體語言,看她內在的情感。一些人說生活平淡、苦悶,那是什麼?渴望意義和目標,他需要探索新的生活目標了,需要找到生活的另外的意義了,所以他渴望轉變,如果我們能夠讀懂對方的情緒,讀懂他內在需要的時候,兩個人才會真正的默契。

夫妻吵架的技巧:

1. 不翻舊帳、不指責,忌用“你總是...”“每次...”“這樣的語句。用開放式語句:“我覺得...你看呢”。
2. 不僅僅依賴語言溝通,最強有力的溝通還是身體溝通。女人的吵夜可以看作是一種調情,一種需要強有力溝通的表達。溝通不一定僅僅依靠語言,除了語言的溝通還可以肢體的,尤其在夫妻中你還有什么忌諱呢?可以充分的用身體的語言去表達、愛撫、接受、包容。
3. 不迴避、不擴大、限定時間與主題。迴避的實質是對抗、是不自信、是無奈;不對抗不是躲避,但是

你可以採取一些技巧,比如說暫時撤離。如果情緒特別急那怎麼辦?你可以暫時撤離或者用幽默的方法把這個結打開。

4. 陳述我的訊息。陳述我的訊息有三步驟。“當.....我覺得...因為...”一是描述自己覺得困擾不安的行為,例如,“你騎我的摩托車把油快用光了。”只描述行為本身,而非指責行為的當事人。二是陳述自己對可能的後果的感受。例如,“我很生氣。”三是陳述後果。例如,“因為必須去加油,早上上班可能會遲到。”我的訊息的溝通模式如下:“當.....我覺得.....因為.....”

如果沒有這樣的常識,可能的語言是:“你這個人怎麼這樣?氣死我了。你也不知道把油灌好。”?

有的時候妻子對丈夫說:“你怎麼這麼懶?你就不能多幹點活?”那麼我們要改“你”開頭的句子變成“我”,“我希望你幫幫我?”而不是說“你很懶”,不評價、不說“你”而說“我”。汽油這個事可以怎麼表達?“當我發覺汽油快用光的時候我覺得很生氣,因為我第二天上班還要加油,我擔心這樣遲到”,當什麼時候覺得你說的是事不是人,對事不對人時,這樣對方容易接受,以“你”為開頭,那就容易變成指責。在夫妻生活中不可能一團和氣,沒有情緒的,那情緒怎麼表達?這樣表達,說“我的信息”,生活中你可以去嘗試一下哦。

經營婚姻需要學習夫妻吵架的技巧,有技巧的吵架,夫妻感情才不會受到傷害。

媽媽很早就醒了

(外一篇)

我上床的時候是晚上11點,窗戶外面下著小雪。我縮到被子里面,拿起鬧鐘,發現鬧鐘停了——我忘買電池了。天這麼冷,我不願意再起來,就給媽媽打了個長途電話:

“媽,我的鬧鐘沒電池了,明天還要去公司開會,要趕早,你6點的時候給我打個電話叫我起床吧。”媽媽在那邊的聲音有點啞,可能已經睡了,她說:“好,乖。”

電話響的時候我在做一個美夢,外面的天黑黑的。媽媽在那邊說:“小桔,你快起床,今天要開會的。”我抬手看表,才5點40。我不耐煩地叫起來:“我不是叫你6點叫我嗎?我還想多睡一會兒呢,被你攪了!”媽媽在那頭突然不說話了,我挂了電話。

起來梳洗好,出門。天氣真冷啊,漫天的雪,天地間茫茫一片。在公車站台上,我不停地跺著腳。周圍黑漆漆的,我旁邊卻站著兩個白髮蒼蒼的老人。我聽著老先生對老太太說:“你看你一晚都沒有睡好,早幾個小時就開始催我了,現在等這麼久。”

是啊,第一趟班車還要5分鐘才來呢。終於,車來了,我上了車。開車的是一個年輕的小伙子,他等我上車之後就轟轟地把車開走了。我說:“喂,司機,下面還有兩位老人呢。天氣這麼冷,人家等了很久,你怎麼不等他們上車就開車?”

那個小伙子很神氣地說:“沒關係的,那是我的爸爸媽媽!今天是我第一天開公交,他們是來看我的!”我突然就哭了。我看到爸爸發來的

短信息:“女兒,媽媽說,是她不好,她一直沒有睡好,很早就醒了,擔心你會遲到。”

忽然想起一句有太諺語:父親給兒子買東西的時候,兒子笑了。兒子給父親買東西的時候,父親哭了。

(文:小桔)

別在冬天裏哭泣

坐在陽臺曬太陽,我忽然想到一件事。沒跟人說,自己先笑了。妻子問我,撿錢包啦?要麼單位發獎金?我說,我想起了兒時的一件事。

兒時,母親經常打孩子,不是輕描淡寫而是很實在地打。但到了冬天,我們兄弟犯了再大的錯,她都忍著。冬天里哭泣,淚流下來,掛在臉上,寒風一吹,臉上皮膚容易皸裂,又癢又痛,這是不是母親不打孩子的理由?母親沒說,她只是說:“天又冷,心又寒,日子怎麼過啊?”

如今,我求證我兩個姐姐。她們想一想,彷彿醒悟過來:“噢,是啊,好像冬天我們是沒挨過打.....”在冬天哭泣,天冷,心更寒,並且天冷和心寒互相加重,形成一個惡性循環。母親不在冬天里打孩子,是不想讓我們在冬天哭泣。母親的心意,是讓孩子們溫暖地過冬。怎樣溫暖地過冬呢?除了添置棉衣棉鞋,暖和身體和手腳,還要心里暖和,不讓悲傷寒徹肺腑。

叔本華論及人與人之間的關係時,把人比做豪豬,以為豪豬之間是需要相互取暖的。我想,這個取暖的季節,大約在冬季。寒冷的日子,心靈的相互撫慰,彼此都暖暖的,很舒服。

很長時間了,一直無法忘記她。

是我曾經的病人,一個年過六旬的婦人。她的一雙兒女將她送來時,她已經非常憔悴。但依然保持著一個女人並未隨時光老去的優雅。頭髮沒有白,梳理得非常整齊,黑色毛衣開衫套一件墨綠的襯衣,黑色短褲,方口皮鞋。略瘦,習慣性地先微笑再開口。笑容蒼白但真誠。

她的女兒說,她剛退下來,是大學教授。曾經在國外待過幾年。但檢查結果很無情,腦瘤,已是晚期。職業本能告訴我,她的時間不太多了,甚至已不再具備手術價值——即使手術,也無法延長她的生命,只能讓她白白承受手術的痛苦。

看得出來,她的兒女很孝順,目光里滿是焦灼和憂慮,但在她面前,還是努力保持著一份輕鬆。她的兒子偷偷告訴我,若檢查結果不太好,不要告訴她實情。只要有一線希望,他們會不惜一切代價拯救母親。

想著如何婉轉告訴她的兒女這樣的狀況時,她卻敲開了我的門。

她輕輕微笑,我不是來詢問檢查結果的,我的身體我很清楚。

我愣了一下,決定不再隱瞞,點點頭,是的,狀況不太好。

她依然微笑,我想請求您幫我安排手術。

我再次愣怔,這樣的要求,並不理智。停頓了一下,我說,或者,保守治療會更好一些。

不!她果斷地說,我要手術。可以做手術的是嗎?況且,保守治療的費用並不比手術少。

她忽然握住我的手,能夠手術我還可以給他們一份希望,讓他們相信我還有康復的可能,若連手術都無法做了,他們一定會很絕望,我不想他們現在就絕望。



最後的母愛

作者:小疼

我抬起頭來,這是我做醫生的第十三年,在此之前,我不記得我遇見過多少病人,給多少病人做過手術,又給過多少病人無藥可救的絕望答案。邂逅過多少相互疼愛和不捨的親人,父母和子女,兄弟姐妹.....因為太多,已經不再隨同他們悲傷或感動,可眼前這個平靜而憔悴的婦人,還是讓我難以抑制地

有流淚的沖動——一切都在走向結束,那是她生命最後的春天,她心知肚明,卻在最後的時間,還是用自己正在凋零的生命給孩子最後一份希望。兒女們一直在努力地計劃怎樣贖她,卻不知道,他們的母親為了給他們這微薄短暫的希望,不惜去額外地承受一份身體的苦痛和折磨。

十天後,她在兒女的注視下被推上了手術檯。

手術很順利,但已毫無意義。轉回病房的一個月,每次去查房,都會看到她的兒女在那里無微不至地照顧她。這個在女兒口中一輩子都不願麻煩人的女人,在最後的時間里,盡情地麻煩著她的孩子們,耍小脾氣,要求他們幫她翻身,給她唱歌,讀報紙,做各種飯菜.....背著孩子,她偷偷對我說,讓他們盡心盡力吧,這樣,以後我不在了,他們會因為這些付出而得到安慰,就不會太痛苦了。

半年後,她離開了。她的兒女沒有太過悲傷,如她所說,他們付出了能夠付出的一切,在母親最後的時間,用盡力氣去愛了一場,雖然母親的離開依然讓他們難過,但,他們已經沒有遺憾——因為盡力了。

在母愛的諸多詮釋中,她的表達方式讓我震撼。那是她生命凋零之前的最後一次盛開,以母親的名義,開得那樣飽滿,絢爛。

他們或許是這個城市最先感到天氣轉冷的一群人。霜降過後的某個中午,在北京城鐵知春路站附近小路邊,一對年輕男女對坐於路沿兩側。他們把頭埋進膝蓋,乍一看,彷彿剛結束了一場爭吵的情侶。

然而當你悄悄走近,你會聽到勻淨的呼吸和輕輕的鼾聲。她身上,還穿著附近餐館的白色工作服。他手邊,還放著隔壁工地的黃色安全帽。勞作了整個上午,他們在北方深秋一天里最溫暖的時刻,疲憊睡去。

與路人偶然見到的這個場景相似,近日,一組由英國路透社攝影師拍攝的照片在微博上引起熱議。這組照片被命名為“中國睡美人”,發佈圖片的網站編輯寫道:“中國正試圖通過辛勤工作來使自己成為世界上最強大、最富有的國家。只是有的時候,他們似乎需要休息一下。”

在這組照片中,你會看到水果販子睡在堆積如山的柚子裡,菜農在冬瓜壘成的“牆”邊小憩,在鐵軌旁小憩的工人,而一位養鴨人則直接睡倒在水塘邊的空地上——鴨群以他為圓心圍成一圈,好像給他“站崗”。

有的人看完了或許會笑,為那些奇異的臥榻和古怪的睡姿;有的人卻泛起一陣心酸,為那些暴露在烈日下、浸透在汗水中

的睡眠;更多的人則忽然想到了自己的生活。儘管沒有拍下照片,但加班的文員會在末班地鐵里睡著,補課的學生會在最後一堂英語課眼看書上的文字漸漸模糊。

我們正是這些照片里疲憊的人,乘上一列奔馳的火車,朝著“中國夢”而去,不知停歇。

事實上,早在2002年到2009年,德國人貝爾恩德·哈格曼就曾拍過“睡覺的中國人”。在華工作的7年間,他印象最深的就是“中國速度”。他把鏡頭對準保安、司機、建築工人等普通勞動者,為他們“每周7天、一天24小時”的幹勁而激動。

當人們驚嘆于中國高速的發展變化時,那些隨



一張安穩的睡床

作者:秦珍子

人身份的安全帽,只能為他們遮擋陽光,卻不足以為他們帶來足夠的體面與尊嚴。

或許正因如此,拍攝者從未覺得這種“哪兒都能睡”的行為有什么不體面,即使在公共場合打呼嚕,即使睡眠條件再惡劣,在他看來,疲勞的時候就會打瞌睡,人

們都一樣。他甚至欣賞這一點,認為“處事靈活”是中國社會的一種文化。

這當然並不僅僅事關“靈活”。如果睡覺不再是必需品,而僅僅變成一種消遣,那麼試想,會有多少中國人放棄睡眠,寧願夜以繼日地奔忙?照片中隨意睡著的人大多不是無家可歸、無榻可棲者,而是醒來就要馬上投入工作的勞動者。在那些古怪的睡姿和奇異的臥榻背後,是為改變命運和追求美好生活的全部辛勞。用自己的奮鬥努力活著,這充滿尊嚴。

不過,一覺醒來,現實照進夢想,依然凜冽如冬。教育支出不體面,農工的孩子就還要擠在狹小教室的課桌上午睡;社保制度不體面,拾荒的老人就依然會從垃圾山上醒來;法治意義不體面,勞動者的夢想就依然會被不正當競爭者輕輕鬆鬆地捏碎。他們,在一次又一次不夠體面的睡眠過後醒來,看到的依然是濃煙滾滾中奔騰的列車,而列車卻從未停下來看看他們的臉,等一等他們疲憊的身軀。

這些身軀僅僅需要在這趟列車上擁有一張安靜的臥榻——讓啓程者不必膽怯,讓跋涉者得以休憩,讓離開太久的漂流者夢見故鄉和未來。