

家庭课堂

捏好尺度发脾气

许多管不住脾气的人,都会在歇斯底里之后感受到坏脾气带给自己的痛苦,甚至有时很讨厌自己情绪失控的样子。所以,我们经常会在内心暗示自己或要求别人,要时刻学着控制脾气、压抑情绪。实际上,在一段真正求稳的亲密关系中,是允许这种情绪存在的,关键是如何做到不乱发脾气。



□ 糖糖

发脾气的本质是需求未被满足

人是需要用愤怒来守住自己立场的。发脾气是愤怒的一种表象,而它的本质是需求不被满足。

一位朋友抱怨说,老婆在婚前性格很好,婚后却因各种小事情乱发脾气。可细看他所说的生活中的“小事情”:他总把袜子到处丢、弄脏马桶常常忘记清理、不脱外衣就躺床上……这些事情确实小,可关键是,它背后反映的东西并不小。你乱丢却不收拾,那就意味着必然得有一个人为你的行为负责,而这个人正是你的老婆。

退一步讲,爱人之间替对方收拾一次两次也很正常,而如果你不长记性一辈子,那她就要跟在你后面收拾几十年。更关键的还不是家务谁来做、做多久的的问题,而是你的不走心。

虽然都是小事,但爱与不爱却反映得那么分明。女人婚后因为这些小事发脾气,是因为她早就适应或被迫适应了家庭里该担任的角色,但男人却不会。更多人反而像这位朋友一样控诉自己对伴侣的种种不满。

所以,久而久之,女人只能以愤

怒的方式表达自己的不满。她不满于明明跟你说了很多的话,你却不放在心上;不满于想要得到你的关注,你却嫌她烦;不满于她除了是孩子的母亲、你的妻子,还想成为一个正常的女人……

愤怒从深层来看,是一种需求的表达。但这种表达方式又极其极端,常常不被另一半所接受。

当然,需要明确的一点是,并不是所有的需求都应该被满足。有些人明明自己贪得无厌却总怪伴侣给得太少,从而乱发脾气,这样的人,你给多少都不会满足。

乱发脾气不如会发脾气

高情商的人,从不发无名之火。可一旦触及底线,他们一定会坚守原则,维护自身利益。

人不可能没有一点脾气,但也不能随意乱发脾气。发脾气不是目的,找到解决问题的办法才是。尽量清晰地表达自己的意见,让自己活得更自在。正如台湾的一位综艺节目主

持人蔡康永所言:我不是追求没有情绪,而是追求恰如其分的情绪。

人们总在说:发脾气是本能,把脾气压下去是本事。他们总是劝你要退一步海阔天空,殊不知你已经退无可退。人就像一颗气球,你不能没有脾气,不然永远都无法支棱起来,活得舒畅。同时,也不能打破底线总憋着那口气,最后使自己崩溃。

一个会发火的人,从来都不是为了一味地宣泄自己的愤怒,而是会适当地硬话软说,这样不仅能缓解自己内心的不适,也不至于导致更坏的结果。

脾气不能乱发,要精准拿捏好尺度,掌控情绪,找到问题的最优解。

愤怒是情绪的一种,发脾气属于负面情绪,而我们每个人都希望伴侣带给自己的是正向的情绪。无论何时夫妻间关系的维系一定是双向的、相互的。你不能指望另一半一直照顾你的情绪,但你却不顾对方。永远不要觉得对方给你提供高情绪价值是理所当然的事,你们是平等的,你需要,她也需要。(《中国妇女报》)

健康第一 第一健康

开诚相见有健康(上)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

心理保健已成为21世纪的健康主题。在多样化的社会价值观念、复杂的社会关系的时代背景下,心理保健的自我修炼显得尤为重要。心理健康是指人在成长和发展过程中认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种良好状态,是健康的重要组成部分。

【问】当今社会,世人熙熙攘攘,人际关系务实而复杂,所谓关系学讲的是人脉、资源、黏合度。那么如何才能建立开诚相见的人际关系呢?

【答】形成良好的人际关系,光讲现实和功利是有缺陷的,因为缺了人文和道德,人际关系就是跛足的。好的人际关系,其实很好描述,主要有三个层次,或者说有三个要素。

1. 好感。好感即对人的好感,简单地说,有两个必要因素:“好人”和好的感觉。

与人交往,好感是最基本的因素,不可或缺,一见如故、一见钟情、一见倾心、一见而生欢喜等都是好感。相互间有没有好感,好感是不是油然而生,好感会不会因时间的推移持续而增强……这在交往初期是非常重要的。而真正的好感是建立在扎实准确的基础上的,不仅仅是眼缘或印象分,也不是一现的昙花,而是对“好的人”“对的人”的内心确认。

2. 信任。信任就是诚信、互信,就是一诺千金,就是坦诚相见。

相信他人的言行,相信他人的担当,相信他人的作为就叫信任。这种信任存在于任何“双方”关系中,包括夫妻、长幼、上下级、合作者、亲朋好友等。

“信人者,人恒信之”,信任不仅是人与人之间关系的基石,更是社会风气的根本。没有信任,就没有言行的根基,就没有和谐的人际关系,就没有脚踏实地的社会生活。因此,才有“民无信不立”。

3. 默契。默契虽然是无声的,却是人际关系的最强音符,是人际关系的最高阶段,也是最华彩的乐章。

默契是“不说二话”、心领神会,是心有灵犀一点通,是“不着一字,尽得风流”,这体现在生活中、工作中、合作中、选择中,两人协调、合拍、互助、给力,步调一致。这就像衔枚疾走的行军,就像夫唱妇随的配合,就像如影随形的好朋友,就像高山流水的唱和,就像浑然一体的合奏……甚至没有多余的东西、多余的废话,不用言说,不立文字,却是息息相通、心意相通、行动相通。相互间明明白白,清清楚楚,因此会心会意,此时无声胜有声。

生活贴士

鬼箭羽——泡茶频饮降血糖,歪打正着解难言

□ 王新德

鬼箭羽是卫矛科卫矛属植物,因其细长圆柱形的枝条四面生有灰褐色片状羽翼,似箭羽,故称鬼箭羽。

其枝条木质坚实,难折断,味微苦涩,又称“四棱木”,其树叶在秋季红艳夺目,火红的果子会自己开裂,非常壮观。鬼箭羽还有一别名“鬼见愁”,我市中条山脉就有生长。

农村家庭都喜欢在院子里或门前屋后栽上几棵树,在家里栽树也是很有讲究的。有栽果树的,譬如,石榴树,寓意多子多福;枣树,寓意早结贵子。有栽梧桐树的,代表吉祥,家有梧桐树,招来金凤凰。有些树因为有传说或者禁忌是不能栽的,比如在北方,槐树不栽种在家里,栽种在门外,而在南方则有“榕树不容人”之说,在家里较少栽种榕树。鬼见愁因有避邪之意和观赏价值,山民们常在门口栽种。

《神农本草经》云,“鬼箭羽,性凉

寒,味辛苦,归肝脾经”,被列为中品。鬼箭羽颇具活血消肿杀虫之效,将其与补肾化痰、清热利湿药物配伍,能提高免疫功能,改善肾功能;鬼箭羽还具有消肿止痛、杀虫的功效,可治疗产后瘀滞腹痛、虫积腹痛、泌尿系感染、肠炎等病症。因其有清热解毒的作用,临床上常用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎、上呼吸道感染等病症。

鬼箭羽被科学界公认为美容因子。因其含有茶多酚样的水溶性物质,用它洗脸可以除去面部油脂、收敛毛孔、消毒、抵抗皮肤老化及减少紫外线照射造成的皮肤损伤,使皮肤变得细腻,富有光泽和弹性。

据现代药理学研究发现,鬼箭羽含鬼箭碱、雷公藤碱、香橙素、卫矛素及草酸乙酰纳等成分。它能改善心肌血流量,从而增加氧气及营养物质的供应,可促进胰腺β细胞增生,α细胞萎缩,使胰岛素分泌增加,因而有降血糖的作用。



有人将鬼箭草、鬼箭羽各100克组成“二鬼汤”,水煎后代茶频饮,连服三个月,有显著的降糖效果。

俗话说“男过五十三,裤裆常不干”“人老气力衰,屙尿打湿鞋”,意思是说男性到了老年,多多少少不同程度地会出现前列腺增生或肥大,从而导致排尿障碍,严重者会出现尿潴留。近年来,笔者在使用鬼箭羽治疗糖尿病的过程中,可喜地发现四棱木还可治疗前列腺炎、增生肥大。

需要注意的是孕妇禁用鬼箭羽,少数患者服用鬼箭羽后会出现腹部不适、腹泻等副作用。