

家庭课堂

□冷爱

有一件事情困扰我很久。我是去年结的婚，婚后情况基本很好，问题在于我的情绪不稳定，给两个人之间造成了很大的消耗。

我总会因为一些事情生闷气，生气时我不说话，会对他冷暴力。看过不少关于沟通方面的书，我也试过了，那些方法都没用，心里怎么劝自己都没用，也不知道该怎么做，很痛苦。

每次闹别扭，我和老公睡前都会说开，但我会控制不住地哭，跟他表达我为什么不开心、需求是什么。我们沟通很好，也会安慰对方，事后我会记录引发情绪的原因、过程、解决的方式。

但问题是，这种事情会反复发生，我做了很多努力还是败给了莫名其妙的情绪，让原本开心的他变得不开心。如何才能让自己做情绪的主人？我不想消耗他，也不想消耗自己。

虽然你经常闹情绪，老公愿意和你沟通，包容你，这样的老公值得珍惜。同时，你也是一个有觉察的人，没有认为老公的包容是理所当然，会反思自己、学习沟通，这样的行为值得赞赏。但你对沟通、对情绪的学习，还没有抓到重点。不妨从以下几方面调整。

不要试图做情绪的主人

你的目标选错了。你问如何才能做情绪的主人？你一旦有这样的目标，就容易陷入和情绪的对抗。

其实你更需要做的是跟自己的情绪和谐共处。每一个情绪都是有来由的。现在你只看到这些情绪带给自己的坏处，但这些情绪可能对你还有好处。这些情绪就像使者，提示我们一些信息。你所谓的情绪问题，其实是收到了一组密码，但你还没有破解这组密码，还不知道这些情绪在给自己提示什么？

所以，不要把情绪当作自己的敌人，也不要试图去做自己情绪的主人。

不稳定的情绪会消耗婚姻

你要放下想经常性开心的期待，这是试图做情绪主人的体现。

看书不能解决情感问题

你目标错了，方法也错了。你说自己看书，也试过一些方法都没用。为什么会没用？因为看书给我们的只是认知，但情感是体验性的。就像游泳一样，就算我们看了365本游泳的书，如果我们不下水，还是不会游泳。

书能提高我们的认知，认知属于人体内的理智中心，但情绪属于情感中心。

为什么你不稳定的情绪会反复出现，因为你没有连接到自己的情感中心。反复出现的情绪体验背后，有很多种原因。比如，原生家庭的创伤、亲密关系中的创伤没有被疗愈。

对于情绪不稳定的朋友来说，可行的解决方法不是看书，而是连接一个安全的场域，或者建立一段安全的关系。在安全的场域、关系中，不断体验到爱与支持，情绪会逐渐更加稳定。

找到内在的“群主”才是核心

虽然当你一次次闹情绪时，老公现在还是会包容你，但你也知道这不是长久之计。当我们有情绪时，最重要的不是对外沟通，而是向内探索。向内求，才是真正的解决之道。

怎样向内求？我分享两种方法：



1. 情绪觉察和情绪日记。

每当自己有情绪时，你可以问问自己：如果我的眼泪能说话，它想告诉我什么？如果我的心跳能说话，它想说些什么？

虽然你事后也会做记录，但你可能更多的是从理智层面去复盘。而情绪是情感中心的事情，所以要结合情绪日记去复盘。比如，当你生闷气时，可以问问自己：我具体有哪些情绪感受？我记忆中第一次生闷气是什么事情？是对谁生闷气？

2. 找到“群主”。

我们的体内，其实存在着一个“小我”。如，我们早上想起床又赖床时，就有两个“小我”在打架，一个想起床，一个想赖床。所有想要自我提升的人，都要记住一句话：我不是我，我是“我群”。情绪不稳定、情绪反复，也是很典型的几个“小我”在打架。

你内在的一群“小我”中没有一个稳定的“群主”，所以“小我”们经常起内讧。一个内在没有稳定“群主”的人，往往是因为内在的小孩没有成长好。内在的小孩有很多委屈、难过、愤怒、怨恨等情绪。所以，你才会无法自控地情绪不稳定。

让内在的小孩重新好好成长，我们才能发展出“大我”，我们的内在才会有一个稳定的“群主”。

（《中国妇女报》）

答疑解惑

离婚冷静期新增财产怎么算

□卢俊宇

◇离婚时五类情况财产不予分割

我国民法典第一千零六十三条规定：“下列财产为夫妻一方的个人财产：（一）一方的婚前财产；（二）一方因受到人身损害获得的赔偿或者补偿；（三）遗嘱或者赠与合同中确定只归一方的财产；（四）一方专用的生活用品；（五）其他应当归一方的财产。”此外，民法典第一千零六十五条规定：“男女双方可以约定婚姻关系存续期间所得的财产及婚前财产归各自所有、共同所有或者部分各自所有、部分共同所有。约定应当采用书面形式。没有约定或者约定不明确的，适用本法第一千零六十二条、第一千零六十三条的规定。夫妻对婚姻关系存续期间所得的财产及婚前财产的约定，对双方具有法律约束力。”

因此，专家表示，根据上述法律规定，夫妻双方以约定方式确立财产归个人所有的，在离婚时不予作为夫妻共同财产分割。夫妻双方没有进行过特别约定的，则民法典第一千零六十三条规定的五类情况不属于夫妻共同财产，不应予以分割。

“值得注意的是，一方婚前财产的类型如果在婚后进行转化，如出售婚前房产所得现金，则需要注意该等转化一定要尽量避免与夫妻共有财产发生混同或杂糅，转化前后的财产应当具备对应性，转化后的财产方可被认定为个人财产。”专家建议。

◇离婚冷静期的新增财产并不必然属于或不属于夫妻共同财产

根据民法典规定，自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起三十日内为离婚冷静期，三十日内，任何一方不愿意离婚的，可以向婚姻登记机关撤回离婚登记申请。期限届满后三十日内，双方应当亲自到婚姻登记机关申请发给离婚证；未申请的，视为撤回离婚登记申请。

而当离婚冷静期正式加入协议离婚的程序中后，也产生了与财产分割相关的法律问题。离婚冷静期内新增财产，归夫妻共同所有吗？

专家表示，离婚冷静期内，新增的财产并不必然属于或不属于夫妻共同财产。离婚冷静期仍属于夫妻婚姻关系存续期间，关于新增财产的权属认定，应该以是否符合法定条件为准，“例如，离婚冷静期内一方父母所留遗产，如未明确约定归一方所有，双方也未在《离婚协议》中对离婚冷静期中所获得的财产进行明确约定，则该部分新增资产需要作为夫妻共同财产予以分割。再如，双方在《离婚协议》中明确约定了现金归一方所有，则该方用相应的现金购置的房产则不应作为夫妻共同财产进行划分。”

专家建议，为减少争议，双方应在《离婚协议》中明确约定夫妻共同财产的归属问题及冷静期内所取得财产的归属问题。如在冷静期内，一方发现对方名下出现了《离婚协议》中未进行分割或未进行明确约定的财产，则该方应当依法保护自己的权益，与对方就该部分财产进行协商，明确分割方案。如双方争议较大，且对方已经在冷静期内出现了转移财产的情况，则应尽快提起诉讼请求法院予以分割。

（《今晚报》）



生活贴士

蝎子——内服外用皆良药

期，阴液耗伤，虚风内动，发为慢惊风，全蝎功善息风止痉，为治疗急慢惊风之要药。之二，癫痫，本病发作不离风痰，抽搐，神志不清，口吐涎沫。《本草正》云全蝎“开风痰”，是治癫痫之主药。之三，破伤风，症见牙关紧闭，筋脉拘挛，四肢抽搐，角弓反张，皆为风火之象，全蝎可息风，可攻毒。常配伍钩藤、蜈蚣、僵蚕、蝉蜕。②攻毒散结：之一，全蝎以毒攻毒，消肿止痛，常用于治疗慢性骨髓炎，如《医宗金鉴》中治疗附骨疽初期的保安万灵丹，即全蝎配伍当归、羌活等组成。治疗流火（丹毒）已故国医大师朱良春以蝎甲散（全蝎30g、炮山甲45g共研细末，每次4.5g，每日一次口服）治之，有卓越疗效。③通络止痛，之一，痹症，对于较重的风湿痛，关节拘挛疼痛，久治不愈者，加入本品，可搜剔骨节间之邪气，助祛风除湿药之功力。之二，中风后遗症，中风后遗症之半身不遂，口眼歪斜，舌强语蹇，常与经络痹阻有关，全蝎善于息肝风，且有通行走窜之功，常

配僵蚕、蜈蚣、白花蛇、天麻、地龙等使用。之三，顽固性头痛多由瘀血内阻，脉络不通，或肝经风火上攻于头而成，全蝎善于通经活络，止痛之力亦强，常配天麻、川芎、钩藤、僵蚕、蜈蚣等伍用。

全蝎外用：①治疗扁桃体炎，扁桃体是人体的免疫器官之一。现已不主张做手术切除。对于肿大的扁桃体可用全蝎10g、冰片5g共研细末，以菜油拌匀，做成一枚硬币大小的药饼，敷于肿大的扁桃体处的皮肤上，3天换一次。疗效可靠。②化脓性中耳炎，以全蝎、枯矾各等份，研细末，用时将患耳洗净，用塑料管吹入药末少许，每天一次，连用3至5天，效佳。③手足顽癣，以全蝎、冰片、蜈蚣、凡士林制成膏剂，涂于患处，效果不错。

据现代药理学研究，全蝎含蝎毒素、多种氨基酸、脂肪酸等，有抗惊、抗癫痫、镇痛、抗凝、抗血栓形成、抗肿瘤、降血压（抑制血管运动中枢、扩张血管、对抗肾上腺素）及抑菌等作用。



□王新德

我是个戏迷，从小爱看戏。记得京剧《沙家浜》中阿庆嫂有一段唱词叫“刁德一贼流氓，毒如蛇蝎狼如狼”。我虽没被蝎子蜇过，但惧怕蝎子。学中医后，知晓蝎子是一味名贵中药，改变了对蝎子的认知，也不那么惧怕了，而且对它有了亲切感。

蝎子又叫全蝎，如果单用尾叫蝎尾。《本草易读》载：“蝎子性味辛、平，有毒，归肝经，治诸风眩掉，惊痫抽掣；疗偏风不遂，口目斜歪。大人痲症、耳聩，女子带下癰疹疮痒之。”

蝎子具有息风镇痉、攻毒散结、通络止痛等功效。①息风镇痉：之一，急慢惊风，外感时邪入里化热，或痰热内蕴引动肝风，发为急惊风，或热病后