

## 家庭课堂

## 期待少一些 幸福多一些

□孙芸苓

## 降低期望值,或许是一种选择

小夏是个带点完美主义且有些洁癖的女子,和小张结婚后,让她不能忍受的是,小张经常在家里乱丢东西。小夏形容小张回到家的举动,进门拖鞋换好,鞋子随意丢在门口,就是懒得放到鞋架上,外套一脱随意丢在沙发上,尤其是,臭袜子一脱随便扔,人往沙发上一趟,抱着手机开始刷短视频。

刚结婚时不好说对方,爱干净的小夏就跟在小张身后一路收拾,先把鞋子放好,再把外套挂起来,然后再找他的臭袜子,有时竟然被压在了身子下面。几次下来,原本文静的小夏就爆发了,一顿数落他。开始,他态度还好,再后来就说:“在单位就已经够累了,回到家也不能放松,是干净重要,还是我的心情重要?”

小夏说:“你就顾着你的心情了,我也上班,回来累累的还得做饭收拾家,你不帮忙也罢,还乱丢东西,这就是你给我的幸福婚姻?”

于是,小夏哭着回了娘家……

婚姻中,这样的事情比比皆是,你觉得对方明明可以做到,又不是什么很过分的,哪怕稍微重视一点,都不会出现这种问题;对方却觉得明明在一起,就是一家人,房子是用来住的,打扫那么干净干吗?为什么要计较这些鸡毛蒜皮的小事,让人在家里也找不到轻松感。

人一旦进入亲密关系,难免会对对方有过高的期望,时间长了这样的期望会变成对伴侣的过分要求。很多人认为,对一个人的需要,就是对一个人的爱。只要Ta给你爱,满足你的期待,你的心情就会很好,一旦Ta做不到,你就很生气。因为,你需要Ta的回应来给你安全感。尤其是小时候缺爱的人,长大后谁对自己好,自己就会不自觉地想要依赖谁,向对方索取更多,弥补过去的伤害。往往这样的相处模式,会让对方陷入压力中,时间长了对方会想逃离,这就是许多看似还幸福的婚姻,最终却导致劳燕分飞。

有的人从建立亲密关系开始,就想改变对方,想把对方改变成自己内心理想的样子,殊不知,这样的改造让对方很不舒服。一次两次,对方会忍耐,时间长了压抑的负面情绪就会爆发。

夫妻之间,得学会接纳,降低期待值,善意的提醒可以有,但不能执意去改造对方,那样只能适得其反。

## 过高的期待,对伴侣是一种压力

亲密关系刚开始时,你会把对方的一些优点当成Ta的全部,觉得对方是一

个完美的人。可一旦对方不能满足你的期待,争吵就开始了。

我们每个人对亲密关系都有着美好的期待,都希望有一个人能无条件地爱自己。像接受自己的优点一样,包容自己的所有坏脾气,通过这种被爱的感觉,弥补童年没有被关怀的创伤。

但这太理想化了。不知道从什么时候开始,我们把本应自己处理、消化的东西,都推给了伴侣。带着这样的想法进入一段关系,结果往往是失望。

没有谁爱谁就该无条件付出的道理,每段看起来让人羡慕的关系,都曾经经历漫长的成长。只有当你有能力处理自己的脆弱和期待,才不会过分依赖对方,也不会对方不能满足你时耍死要活。

我降低我的期望,我不期待你对我好,我再也需要你了。说是这么说,可是内心还是渴望对方能给自己一个温暖的拥抱,或者嘴上服个软。结果对方什么都没做,你就会感到加倍的愤怒和失望。能一起走过漫长岁月的夫妻,并不是从一开始就百分之百匹配的。我们要在失望、焦虑、愤怒时,留出点理性,并以此为契机,合理处理自己在关系里的需求,与对方有效沟通,达成共识。

学会利用非暴力沟通,将潜在的需求放在明面上说,也就是有话直说,而不是让对方来猜,会到达更好的效果。我们常以为自己的要求已经足够明显了,结果对方好像没有感觉,像是装傻一样。其实,每个人大多时候最关注的还是自己。如果你较真了,你就会误入陷阱,甚至对方连你为啥生气都不知道。

## 期待少一些,幸福多一些

Ta应该知道,Ta应该懂我,Ta怎么能如此?这也是大多人的想法:如果Ta真的爱我,不用我说,Ta都该懂我。更深一层的想法是,如果我对Ta明

确提出要求,那么Ta就有明确拒绝我的可能性。被拒绝或许会让人很受伤、很失落,可是暗示式交流,对方听不懂,结果也一样会失望。比如,小夏第一次告诫小张别乱丢东西的时候,她会想着,他如果不在乎我,在乎我的辛苦,下次就会注意,而不是周而复始地犯同样的错误。而对小张来说,他常年一个人生活,乱丢乱放就是他的常态,他甚至觉得进了家,这样的行为就是一种必然。至于小夏因此生气,都是她的矫情和洁癖在作祟。

家里发生了让你生气的事情时,你可以先问自己,为什么会生气失望,到底是Ta错了,还是你要求Ta只能用你喜欢的方式来做事?

接着,你可以告诉对方你的情绪和真实需求。当Ta知道你行为背后的动机,才知道怎样更好地和你交流。

如果伴侣一直期待你去改变,你可以多了解下Ta内心深处在乎什么,多给对方一些包容和理解,但也别太委屈自己,让自己变成怨妇。

在家里,尤其是缺乏安全感的女孩,要成为自己的支撑,别等着伴侣施舍,那样太憋屈,时间长了情绪就会绷不住。

有时候,坦诚的沟通不一定能挽回关系,但能帮你们看清楚两个人的分歧在哪里,还有没有走下去的可能性。

伴侣不是为了满足一个人的期待而存在的,即使步入婚姻,想拥有良好的亲密关系,也不要让自己太依赖对方,一定要有自己的独立生活,你的喜怒哀乐不应该全部维系在一个人身上,即便是自己的另一半。

加拿大心理学专家克里斯多福·孟在他的《亲密关系》里写道:“你要认清自己是一个有能力追求幸福的人,你不需要从配偶那边获得一些关注,获得一些特殊的照顾。”即使分手,你也能一个人好好生活下去。那么在生活中,我们对伴侣的期待少点,是不是幸福就会多点呢?

## 美味推荐

## 咸蛋黄虾仁豆腐

食材:咸鸭蛋黄、嫩豆腐、虾仁、葱花、水淀粉、胡椒粉、盐。

做法:

嫩豆腐切成均匀大小的方块,剥出咸鸭蛋黄并捣碎。虾剥去外壳清洗干净,也可以加点盐腌渍下。

热锅放油,将咸蛋黄倒入翻炒。加入一碗开水熬半分钟,放入豆腐块煮几秒钟,再加入虾仁煮开。

加少许的盐、胡椒粉调味再煮半分钟,注意盐要少一些。加入水淀粉勾芡,煮开撒入葱花,关火装盘。



## ! 医生提醒

## 五步法,识别“腿梗”

下肢动脉肩负着盆腔、会阴生殖系统、大腿、小腿、足部运动系统在内的广泛区域。和心脑血管一样,下肢动脉也会发生狭窄闭塞,医学上称为“下肢动脉粥样硬化闭塞症”,俗称“腿梗”。若诊疗不及时,可能导致足部溃破、坏疽,甚至截肢。

要想及早揪出“腿梗”的蛛丝马迹,可以通过五步法进行识别。

1.看一看 在光线充足、室温适宜的环境下,看看双侧大腿、小腿及足部的颜色,有没有变白、变紫或变暗,有没有皮肤破溃、皲裂,足趾间、足底、足跟容易被忽视,应仔细观察。

2.摸一摸 摸一下双下肢的温度,两侧下肢同一水平位置互相比对,缺血一侧皮肤温度会降低。

3.搭一搭 用手搭一搭足背动脉和胫后动脉,动脉狭窄闭塞的一侧,搏动会减弱或消失。

4.走一走 以正常速度行走,感觉下肢酸胀无力时停止,并记录行走距离。

5.量一量 利用血压计测量一量上肢和下肢血压,以收缩压(俗称高压)为参考值,如果下肢动脉收缩压低于上肢动脉收缩压(取上肢血压较高的一侧为对比值),需要警惕下肢缺血的可能,下肢动脉收缩压越低,预示着缺血越严重。

若自测发现下肢动脉出现异常,建议尽早到血管外科就诊。医生会通过基本的查体进行初步判断,然后根据病情安排相关检查。比如,下肢血管超声,可初步探明血管狭窄程度;踝指数,能获得客观数据,判断下肢缺血程度;下肢动脉CTA能将病情较重或超声看不清的位置很好地显示出来。已经确诊为“腿梗”的患者,建议积极接受治疗,生活中控制好血压、血糖和血脂;在医生指导下,服用抗血小板、扩血管的药物;不要因为疼痛而害怕行走,疼痛时可休息;避免用热水长时间泡脚;症状加重者要及时就医,避免出现严重并发症。《现代家庭报》

## ❤ 温馨提示

## 冬藕食补 润肺止咳

冬季是阳气收敛、阴气加重的时节,在这个季节里,人体的阴阳平衡容易失调。为了保持身体的健康,我们需要通过饮食来补充体内所需的营养物质。冬藕作为一种具有丰富营养价值的食材,被广泛认可为冬季食补的佳品。

冬藕含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,对人体的免疫力有很好的增强作用。蛋白质是人体细胞的基本组成部分,

能够帮助修复受损细胞、提高免疫力。维生素和矿物质则是人体正常生理功能所必需的营养物质,能够促进骨骼的健康发育,增强抵抗力,预防感冒等疾病。

冬藕具有润肺止咳的功效。冬季干燥的气候易导致咳嗽等症状的出现。冬藕含有丰富的植物纤维,能够起到润肺止咳的作用。同时,冬藕中还含有一种叫作藕膏的物质,具有润肺、止咳、清热

解毒的功效,对缓解咳嗽症状非常有效。

冬藕还有利尿、通便的作用。冬季气温低,人体的新陈代谢速度变慢,容易出现便秘的问题。冬藕富含植物纤维,可以促进肠道蠕动,增加排便次数,缓解便秘症状。此外,冬藕中的钾元素还能起到利尿的作用,有助于清除体内废物和毒素。

总之,冬藕作为一种营养丰富、药食两用的食材,对于冬季食补、养生保健具有重要意义。

《大众卫生报》