

# 人生除了对错,还有更辽阔的疆域

□孙芸苓

婚姻中,有许多人喜欢争对错,从鸡毛蒜皮的小事,到人生规划的大事,好像不争个对错,就是对自己的不公平。可是,争到最后,就算你赢了,又怎么样呢?你是赢了,可是你们夫妻之间的关系却没有因为你赢了他输了而变得更好。

婚姻中,最重要的是应该努力建造彼此全然放松和温暖的感觉,而不是在一些生活小事上争个输赢。

“夫妻同心,其利断金。”夫妻之间有商有量,才能一同度过那些坎坷。否则,为了谁对谁错,两人只剩下内耗,日子还有啥奔头。

我们常常在对错之间纠结,互不相让,甚至相互攻击、彼此伤害,沉浸在这对与错的争执中,没有及时看到对方背后的需求。

那些幸福而稳定的婚姻,也需要同存异。大部分夫妻之间的矛盾,都是从不会良好的沟通开始。

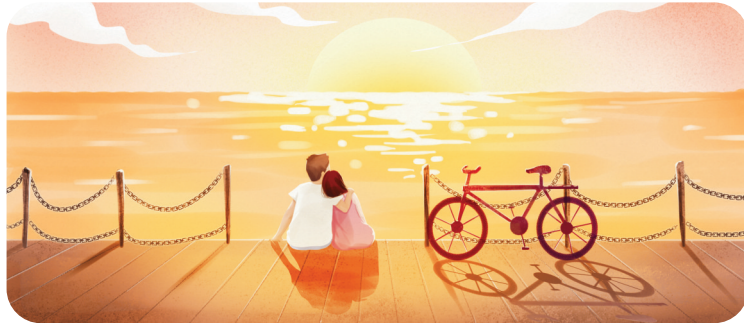
小张和小雨是一对结婚多年的夫妻,如今,夫妻二人之间沟通出了问题。小张说,有一次因为一件小事,小雨整整骂了他六个小时,他都已经睡了一觉醒来,小雨的火气还没有消。

那真是一件很小的事:婆婆买菜回来后,小雨想给婆婆菜钱,发现自己的钱不够,就让小张把钱给婆婆。

没有想到,小张“一脸厌恶”地对她说:“你怎么老是我拿钱,烦死了,你自己不会搞定吗?”

小雨不高兴了:“菜钱本来你也应该负担,你凭什么这么嫌弃我?两个人在一起时怎么样都行,但是当着老人的面,还是应该互相留面子的。你这么做,就是看不起我,嫌弃我。”

婆婆因为小雨数落儿子也不开心,觉得偶尔给他们买菜也是她力所能及的,感觉儿媳有点小题大做。如果他们有心,给些菜钱就好了。婆婆回房后,小雨压着火对小张说:“我现在很不开心,我希望你向我道歉。”结果,小张不觉得自己错了,拒绝道歉。



小雨的情绪一下被激活了,拉住小张,想问个为什么。

小雨说,其实刚开始,她的情绪没有那么激动,可是小张老是跟她狡辩、争辩,有一种一定要赢的气势,好像错的是她,所以,他们一直在争执,直到凌晨才偃旗息鼓。

这样的争吵隔几天就会在家里上演,有时根本不是什么大事,但总会说着说着就吵起来,慢慢地,夫妻间的小矛盾升级为是否再相爱、是否继续婚姻关系这样的大问题。而他们之间的争吵,让婆婆觉得是自己的问题,也很伤心就回了老家。小张因此不原谅小雨,感觉她就是故意的。小雨也很委屈,她本来是体谅婆婆如今却弄巧成拙。

刚退休的李女士最近和儿媳之间出现了矛盾,其实也不是什么大矛盾,就是使用空调的问题。李女士过年来到儿子家,儿子家在南方的一个城市,那里没有暖气,整个冬天都是用空调。李女士觉得整夜使用空调费电,于是,她经常半夜起夜时就悄悄地把空调关了。可是,几次下来房间里忽冷忽热让3岁多的孙女感冒了,大过年的不得不去医院。儿媳后来得知是李女士半夜关的空调,就非常生气,说话不是很客气:“妈,你就心疼电费,不心疼你孙女?”这话说的,李女士心里很不是滋味,她不服气地说:“晚上都在被窝里,我想着没事,谁让你早上给孩子换衣服不遮挡着,小孩子一天换几次衣服不感冒那才是怪事。”

婆媳两人在吵嘴,作为丈夫的小王,却不作为。老妈和媳妇他都惹不起,于是,装聋作哑。当妻子问他,是婆婆有问题还是自

己有错的时候,小王依然做鸵鸟状,妻子气得抱着孩子回了娘家。

李女士本来就是来看孙女的,这下孙女被抱走,心里很不是滋味,儿子也因此抱怨李女士,节省也不在过年这几天,这下搞得两边不讨好,心情也受了影响。本来还想在儿子家多住几天,搞得也不愉快,也只能早早回家了。

婚姻中,沟通的模式决定两颗心的距离。当我们靠近彼此,沟通是连接两颗心的桥梁。

不好的语言是有攻击力的,话如利箭射出难收,一句话可以暖人也可以伤人,看你怎么说。

我们都希望拥有和谐温暖的婚姻,而温暖的婚姻就是在每一次开口说话时的细节中建造的。

对另一半多些体察,多些拥抱,多些甜言蜜语,也许很多矛盾都会迎刃而解。

没有一段感情能够永远甜蜜。度过浪漫期后,就会迎来矛盾期,每一段婚姻都是如此。

爱情最深厚的契约是:尽我所能,让你和我在一起的日子能够感到舒适、温暖、幸福,可以做真实的自己。

为什么我们在一起不是吵架,就是冷战,冷漠又伤人?为什么明明是你对了,他怎么越来越疏离,你们的情感也因为所谓的对错而渐行渐远。

其实,如果在婚姻中遇到如此问题,你可以换一个角度思考,学会好好说话。家人之间没有太过具体的对错,学会一念之转好好沟通。对于困在围城中的人来说,你的人生除了对错,还有更广阔的疆域。

下无辜感?

要放下无辜感,首先要提升自己的配得感,同时要提升自己的自我评价。自我评价是指对自己的认知。有许多人对自己没有客观的自我评价,总要依赖别人的反馈,别人说自己很好,他们就会觉得自己好。一旦别人对自己有一点怀疑、指责,他们就会觉得自己真的不够好,继而攻击自己。

当一个人太依赖外人的评价,就会想抓着无辜感不放,因为他们的自我价值感发生了严重动摇,急需维护自己的自恋。但这种向外求,强迫别人认可自己的方法无异于缘木求鱼,因为对自己价值感的认知需要从内搭建。

当一个人的内核越来越强大,就不会轻易伤到自尊,自然就不需要总是营造无辜感。当不再执着于无辜感时,反而会让人忍不住靠近、信任,健康的亲密关系也就随之而来。 (《中国妇女报》)

## 美味推荐

### 黑椒菠菜饭团

食材:

大米、菠菜、黑白芝麻、黑椒酱、黑胡椒碎、醋。

步骤:

1. 蒸上米饭开始后准备饭团配料。
2. 将菠菜切碎,开水焯10秒左右,捞出后用冷水过一下。
3. 将过完水的菠菜与黑椒酱混合。
4. 将蒸好的米饭盛入碗中,滴入几滴醋,撒入熟的黑白芝麻和黑胡椒碎,将米饭与菠菜混合拌匀。
5. 用手蘸清水,将饭团捏成型后,再在饭团顶部装饰一些黑芝麻即可,非常适合老人和孩子吃。

(本报综合)



## 医生提醒

### 憋尿是个危险动作,会憋伤身体

□王可

研究表明,有憋尿习惯者,患膀胱癌的可能性要比一般人高出3倍~5倍。

春运这几天迎来人流量高峰期,人在旅途很容易遇上道路拥堵或人流拥挤的状况,此时大家不得不忍受憋尿之苦。

憋尿虽然很常见,但要提醒大家,有尿意一定要及时释放,以免因憋尿憋出身体问题。

就在不久前的跨年夜,杭州一位女大学生因跨年行程安排得太满,再加上到处都是人山人海需要排队,导致其憋尿近4小时。等到终于可以“释放”时却感觉小便不顺畅、尿不完,并伴有下腹坠痛,尿液也呈粉红色。后去医院就诊,经检查被诊断为尿路感染。

长时间憋尿,会对身体造成如下五种伤害

1. 诱发心脑血管意外。憋尿时人高度紧张,可能会使血压升高,脑血管承受的压力不断增大,容易诱发脑出血、心律失常,甚至可能猝死。这样的血压、心率波动,对于有冠心病、高血压、脑血管疾病等慢性病的老年人来说尤其危险,是诱发心脑血管意外的高危因素。
2. 增加膀胱癌风险。憋尿会加重膀胱负担,削弱其收缩能力,容易造成尿潴留。此时会进一步侵蚀膀胱内膜,诱发膀胱炎,甚至膀胱癌。研究报告表明,有憋尿习惯者,患膀胱癌的可能性要比一般人高出3倍~5倍。
3. 引发排尿性晕厥。因为不及时排尿,膀胱长时间充盈扩张,血压就会升高。而当尿液突然全部排空后,血压又会迅速回落,很容易引起大脑暂时供血不足,从而发生排尿性晕厥。
4. 造成肾脏损伤。长期憋尿使膀胱内经常处于高压状态,可导致输尿管开口功能失调,尿液反流,并发肾盂肾炎。
5. 诱发前列腺疾病。对于男性来说,如果你经常憋尿,可能会影响到前列腺的交感神经,使前列腺腺体收缩,影响前列腺的血液循环,造成慢性充血和水肿,导致尿道压力增加,加重前列腺液的淤积等。

正常情况下,我们一天大约排5次~8次小便。对于那些排尿频率较多的人,可能是哪些原因造成的?

血糖水平高。不仅排尿次数多,且尿量也不少,有可能是内科代谢性疾病,比如糖尿病或多尿症。血糖水平较高的人,通常存在代谢障碍,吸收葡萄糖的能力减弱,尿液中的糖分就会增多,尿液也会增多,即使喝水不多,也容易频繁跑厕所。

(《大众卫生报》)

## 围城物语

### 放下无辜感 提高配得感

□止水

在亲密关系相处模式里,往往存在一方付出远比另一方多的情况,而被付出的那方却仿佛并不知情,不去感恩和回馈伴侣,有时还会指出伴侣的不足,撇清自己的错误。他们共同的特点就是有着强烈的无辜感。当一个人总想拥有无辜感,就会让关系走向破裂,让对方更加无法认同自己。

无辜感会让双方站到对立面。当一个人追求无辜感时,就是默认在这段关系里有人是坏人,有人是好人,就会无意识地将对方放在对立面,而不是将两个人当作一个整体。

生活中,我们经常看到一些夫妻吵了一辈子,但吵来吵去总是围

绕着那几件相同的事。如女方说自己辛苦照顾家庭,男方就要说自己在外工作也很累,压力巨大。其实女方是希望对方能看到自己的辛苦,男方能帮自己搭把手。可当男人这么一说,两个人的争吵瞬间成了比惨大会、争功大赛。女方完全感觉不到男方的疼惜,自己的辛苦似乎还比不上对方的辛苦,结果就是无效沟通,想表达的压根儿没有被对方感知到。

两个人争着做无辜的人,却成了对立的竞争对手,自然会为同一个问题争吵不休。关系中的两个人,其实应该是合作共赢的,不存在什么无辜的人,只有放下无辜感,才会卸下防备,爱才会重现。

无辜感对关系的伤害比想象中要严重得多。那么,如何才能放