

## 家庭课堂

## 学会在亲密关系中表达自己的不满

□孙芸苓

婚姻是一种复杂而富有挑战性的关系,其中充满了各种各样的情感和压力。在这种关系中,夫妻之间难免会遇到不满和冲突,但是如何有效地表达自己的不满却是一门需要学习和掌握的艺术。

## 不会表达不满 心里憋屈

小春是一个温柔、善良、内向的女子,她和丈夫结婚已经七年多了,这七年多里因为各种原因,小春总是不敢表达自己的不满和意见。每当她和丈夫之间出现问题时,她总是选择默默地忍受,不敢向丈夫诉说自己的感受和想法,也不愿意和娘家人及闺蜜分享。

这样的相处方式让小春感到很疲惫和不舒服。她经常觉得自己的想法和感受被丈夫忽视和忽略,而丈夫则对她的不满和抱怨一无所知。这样的状态让他们的关系变得越来越紧张和疏远,丈夫忙于工作应酬也并没有及时发现妻子小春的情绪。

小春的丈夫有些大男子主义,非常爱面子,但他对妻子小春也不错,只是平常工作忙,回到家里就懒得说话。他顾家、努力,就是很少和小春沟通,也不懂得浪漫和体贴。

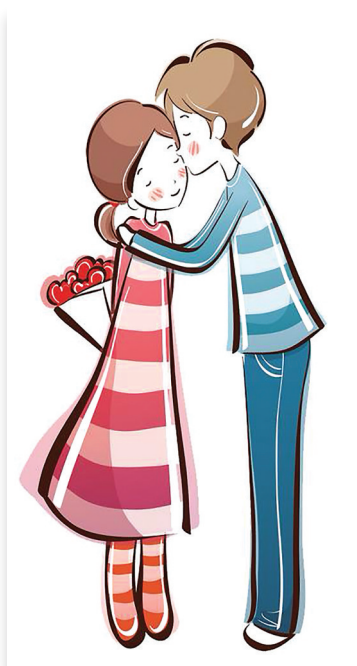
小春也知道需要改变自己,但是她总是不知道如何开口。她害怕自己的话语会伤害到丈夫而影响他们的感情,也害怕会引起更大的矛盾和争吵。因此,她一直在努力地寻找一种合适的方式来表达自己的不满和意见,却迟迟没有行动。

比如,小春的姥姥过七十大寿,她希望丈夫陪着去姥姥家,因为小春是在姥姥家长大的,老家的亲戚们都很惦念她。本来小春和丈夫说好了一起开车回去。可是当天丈夫却说他有一个哥们家有事需要他开车帮忙,让她独自回老家。小春心里很委屈,却也没有说啥,就自己搭公交车回去了,一路上大包小包的让小春很狼狈。

最终,小春决定和丈夫坦诚地沟通。她告诉丈夫自己的感受和想法,让他了解自己的内心世界,让他能站在自己的这方想问题。如果那天他如约开车带着自己去给姥姥庆祝生日,会让家里人感觉到他们和谐和幸福,而她一个人独自前去,面对亲戚的提问会很尴尬,这样也让带她长大的姥姥担心她过得不好。

小春告诉丈夫,如果朋友是之前说好的,不好推辞,她会选择给姥姥红包而不是买太多的东西,那样更轻松体面些,而不是大包小包她一个人提着,有些狼狈。

虽然整个沟通过程很艰难,开始丈夫认为自己没错,他说朋友很少提出用车,他碍于面子没法拒绝。后来,听了小春的诉说,丈夫还是给小春道了歉,并表态以后会注意关注小春的情绪。小春发现,当她敢于表达自己的想法时,丈夫会更加理解和尊重她,他们之间的



关系也变得更加和谐和融洽。

小春也学会了在表达不满时,避免使用攻击性的语言和情绪化的表达方式。她选择以一种平和、理智的方式来沟通,让丈夫更容易接受和理解她的想法。这样的沟通方式不仅让他们的关系更加紧密,也让小春感到更加自信和自主。

现在的小春,已不再是那个不敢表达自己不满的女子了。她学会了坦诚地沟通,也学会了保护自己的感受。这样的她,让丈夫更加爱护,也让他们的关系更加美满和幸福。

## 隐忍让她生了情绪病

有许多人在婚姻中害怕出现矛盾冲突,遇到不愉快的事情他们往往选择隐忍,并以沉默压制各种压力和困扰。然而,这种长期的压抑情绪可能会导致一种被称为“情绪病”的心理疾病。木女士的故事就是一个这样的例子。

木女士一直是一个温和、善良并富有忍耐力的人。她在工作中尽职尽责,面对困难和挑战时总是选择默默承受,而不是向他人寻求帮助。

在亲密关系中她依然是这样,她把对伴侣的不满埋在心里,以沉默来应对。

她在与婆婆的相处中遇到问题,却没有及时和丈夫沟通,让他们之间产生了不少误会。木女士家教很好,她不想因为小事,和婆婆产生冲突,而选择了隐忍。然而,这种长期的隐忍并没有让她们之间的关系和解,而是越来越紧张。丈夫在这件事情上就是个无作为者,有时候还起反作用。长期的隐忍,让木女士身体出了问题,她失眠出虚汗,心情郁结。

情绪病是一种由长期情绪压抑引起的心理疾病。患者常常感到情绪低落、焦虑、易怒,甚至出现失眠、食欲不振等生理症状。木女士就是这样,她开始感到自己无法

控制自己的情绪,经常因为一些小事而发脾气,或者陷入深深的忧郁之中。

木女士的故事提醒我们,虽然隐忍在一定程度上可以锻炼我们的意志力,但过度的隐忍却可能对我们的心理健康造成严重的损害。我们应该学会在适当的时候表达自己的情绪,寻求他人的帮助,而不是一味地压抑自己。

此外,我们也应该关注身边的人,尤其是那些可能正在经历情绪困扰的人。我们可以通过倾听、理解和支持来帮助他们走出困境,避免情绪病的发生。

总之,木女士的故事是一个警示,提醒我们要关注自己的心理健康,学会在适当的时候释放自己的情绪,同时也应该关心身边的人,帮助他们走出情绪困境。

## 需要让对方看到你的情绪

首先,我们需要认识到表达不满的重要性。在婚姻关系中,沉默和忍耐并不能解决问题,反而可能让问题变得更加严重。通过表达不满,我们可以让伴侣了解我们的感受和需求,从而促进沟通和理解。同时,表达不满也可以帮助我们释放内心的压力,保持心理平衡。

然而,在表达不满时,我们也需要注意方式和技巧。首先,我们需要保持冷静和理智,避免情绪化的表达。其次,我们需要明确表达自己的不满,而不是指责或攻击对方。同时,我们也需要尊重对方的感受和观点,避免过度强调自己的立场。

除了注意表达方式和技巧外,我们还需要学会倾听对方的反馈和意见。在婚姻关系中,双方都需要有机会表达自己的观点和感受。通过倾听对方的反馈,我们可以更好地理解对方的需求和想法,从而更好地解决问题。

在沟通中,让对方看到自己的情绪是非常关键的。情绪是沟通中的重要组成部分,它能够传达出我们的态度、感受和需求。当我们能够诚实地表达自己情绪时,对方可以更容易理解我们的立场和需求,从而更容易与我们建立共鸣和理解。

其次,我们需要学会用适当的方式表达自己的情绪。在表达情绪时,我们需要注意语气、表情和肢体语言等方面。我们需要用温和、理性的方式表达自己的情绪,避免情绪失控或过于激烈。同时,我们也需要尊重对方的感受,避免伤害对方的情感。

最后,我们需要学会倾听对方的情绪。在沟通中,我们不仅要表达自己的情绪,也要倾听对方的心声。当我们能够认真倾听对方的心声时,我们可以更好地理解对方的需求和感受。

总之,学会在婚姻关系中表达自己的不满是一项重要的技能。通过掌握正确的表达方式和技巧,我们可以更好地与伴侣沟通和交流,从而建立更加健康、稳定的婚姻关系。



## 亲子讲堂

## 亲子共读享春光

□记者 茹雅 文/图

3月10日,一场亲子共读的春日读书会在市区素山南书房举行,同属于一个书友会的多个家庭参加。

活动开始前,参加读书会的小朋友们在一位书法爱好者家长的带领下,折纸、裁剪、学习书法……不一会儿,一幅幅寄托着家长对孩子美好期望的“德”字就呈现在眼前。

亲子阅读,是以书为媒、以阅读为纽带,让孩子和家长共享阅读乐趣的活动。此次活动以《非暴力沟通》一书作为沟通亲子关系的纽带。活动中,书友会聚集在一起分享读书心得。有的家庭分享了如何引导和鼓励孩子坚持阅读,有的家庭向大家讲述了家长和孩子共同的阅读成长经历,有的家庭表达了对阅读和美好生活的热爱,分享亲子阅读对构建良好家庭关系的积极作用。

亲子教育讲师、书友会负责人潘虹讲道:“亲子阅读是一种良好的习惯,也是每个家庭父母与孩子共同成长的重要桥梁。它不仅仅是家长为尚没有独立阅读能力的孩子提供帮助的方法,也是家长进行自我教育的最佳学习渠道,更是塑造良好家风、传播优秀文化、建设美好生活的重要渠道。我希望通过平日的亲子阅读积累和每周一次的阅读分享,让更多的家庭爱上阅读,真正做到书香传家。”据她介绍,书友会每个阶段制定必读清单,会员们每天在微信群里共读并记录生活案例,每周六在素山南书房进行一场家庭式的读书分享会。一本本读书笔记,见证着素山南书房书友会成立5年来的共读时光。

孩子们活泼生动,家长们专注投入,大家共同畅游在书的海洋里,共赴一场春日读书会。



## 美味推荐

## 杏鲍菇炒青椒

材料:

杏鲍菇3根,青椒1个,木耳少许,食盐、蚝油、生抽、水淀粉各少许。

步骤:

1. 青椒、杏鲍菇用水冲洗干净;
2. 干木耳用水泡发,杏鲍菇切片;
3. 青椒去籽,切块;
4. 锅中放水烧开,水中放少许食盐,木耳、杏鲍菇分别焯水;
5. 锅烧热,放少许油,随即倒入焯好的木耳和杏鲍菇,放入盐、蚝油及生抽;
6. 倒入青椒块翻炒,最后水淀粉勾芡,出锅即可。

