

## 家庭课堂

## 用温暖的语言滋养身边的人

□孙芸苓

在这个繁忙而喧嚣的世界里，我们常常在追逐各种目标的过程中忽略了身边的人。我们忙于工作、学习、社交，却忘记了向那些我们最亲近的人传递温暖和关爱。然而，正是这些温暖的语言和关爱，能够滋养身边的人，让他们感受到生活的美好和温馨。

当我们用温暖的语言与身边的人交流时，我们传递的不仅是文字，更是一份关爱与尊重。一句简单的问候、一个鼓励的微笑、一次贴心的安慰，都能让他们感受到我们的爱和支持。这样的交流不仅能够增进彼此之间的感情，还能够让他们在面对困难时更加坚强和有底气。



此，让我们从现在开始，用和颜悦色的态度去与周边的人沟通，共同创造一个和谐美好的家庭环境吧！

## 和颜悦色地和婆婆沟通

在传统观念中，婆婆和媳妇之间的矛盾和冲突似乎是不可避免的。然而，在现代社会中，随着人们思想的开放和进步，越来越多的家庭开始尝试以更为和谐、平等的方式处理婆媳关系。在此，我们探讨一下如何通过和颜悦色地与婆婆沟通，来改善婆媳关系。

在一个普通的家庭中，梁女士和她的婆婆曾经是一对矛盾重重的婆媳。由于双方性格和生活习惯的差异，两人经常发生争吵和冲突，导致家庭氛围紧张，夫妻感情也受到了影响。

然而，在一次偶然的会中，梁女士意识到自己的沟通方式可能是导致矛盾升级的主要原因。于是，她决定改变自己的态度，尝试以更为温和、友善的方式与婆婆沟通。

在和颜悦色的沟通中，梁女士不再针锋相对，而是耐心地倾听婆婆的想法和意见。她学会了用温和的语气表达自己的观点，避免了冲突和争吵。

同时，她还主动关心婆婆的生活，帮助她解决生活中的困难。在这个过程中，婆婆也逐渐感受到了梁女士的诚意和关爱，并开始放下心中的芥蒂，愿意与梁女士进行真诚的交流。

随着时间的推移，梁女士和婆婆之间的关系得到了显著的改善。两人开始互相理解、支持和尊重，家庭氛围也变得和谐愉快。

这种改变不仅让梁女士和婆婆感到欣慰，也让整个家庭更加幸福美满。丈夫看到妻子和母亲之间相处融洽情绪也变得好了，工作起来都有了劲头，很快谈了一个比较大的单子，高兴地请一家人吃饭。在这难得的温馨时刻，梁女士再次感慨语言的魅力，说话方式的改变竟然能起到如此明显的效果。

这个故事告诉我们，婆媳关系并不是不可调和的矛盾。只要我们用心去倾听、理解和关爱对方，用和颜悦色的态度去沟通，就能化解矛盾，建立和谐的家庭关系。

和颜悦色地说话听起来容易，做起来需要坚持。其实，只要好好地说话，在这个过程中，我们不仅能够收获家庭的幸福和温馨，还能让彼此的心灵得到成长和升华。因

## 夫妻之间有话也要好好说

小王和小林夫妻俩经常吵架，这让他们感到非常疲惫和沮丧。他们意识到，每次争吵都非常消耗他们的感情，也让他们的婚姻受到了严峻的考验。于是，两人找到心理咨询师寻求帮助，咨询师在问了他们平常相处的模式后说，他们夫妻感情没有啥太大的问题，主要是彼此说话的态度出了问题。

咨询师的话，让他们夫妻有醍醐灌顶的感觉，仔细想来，不知道从什么时候开始，他们已经很难好好说话了。

那段时间，他们总是因为很小的事情吵架。比如那天，一夜好眠的小王哼着歌刷牙、洗脸，准备做早餐。这时妻子小林气急败坏的声音从卫生间传来：“王某某，你真是没救了，给你说过多少遍了，挤牙膏要从下面往上挤，这样才不影响别人的使用，你总是从前面一挤就不管了……”

正准备做早饭的小王听了妻子说话的口气，没好气地说：“一大早就挑人毛病，多大个事就嚷嚷，真是无语……”说完，摔门而走，也没吃早饭。

妻子小林见丈夫摔门而走，心里更生气了，也气鼓鼓地上班了。因为心情不好，工作中又和同事起了争执……晚上回来，谁都不理睬谁，于是，又一轮冷战开始。

如今，冷静下来思考，两人的矛盾其实就是没有好好说话。于是，他们决定改变这种局面，开始尝试用更加平和、理智的方式沟通。

首先，他们学会了倾听对方的意见。在之前，他们总是急于表达自己的看法，却忽略了对方的感受和想法。现在，他们会耐心地听完对方的意见，然后再提出自己的想法。这样做让他们更加理解对方，也更容易达成共识。

其次，他们学会了控制自己的情绪。在之前的争吵中，他们常常情绪失控，说出一些伤人的话。现在，他们会先冷静下来，想一想自己要表达的意思，再用平和的语气说出来。这样做让他们更加理智，也避免了更多的冲突。

经过一段时间的努力，小王和小林夫妻俩发现，他们的争吵变得越来越少了。彼此更加了解，也更

加珍惜对方。他们也明白，原来好好说话那么重要。只要好好说话，相互尊重和理解，就能够避免很多不必要的争吵，让彼此的感情更加牢固。

## 用温暖的语言滋养身边的人

贾霞和丈夫冷战了，原因竟然只是因为她说话的口气。这让贾霞感到非常困惑和不解，因为她觉得自己并没有说过什么过分的话，只是表达方式有些直接而已。

贾霞和丈夫一直以来在大家眼里还是比较恩爱的夫妻，他们相互关心、支持，一起经历了许多人生的起起伏伏。但是最近，他们之间却出现了一些微妙的变化。贾霞发现，每当她和丈夫交流时，丈夫显得有些冷淡，甚至有时候会回避她的目光。

这让贾霞非常不解，她不知道自己哪里做错了。她开始回想自己最近和丈夫的交流，发现自己的口气确实有些强硬，有时甚至会让丈夫感到不舒服。

贾霞意识到，这可能是因为她的工作中遇到了一些挫折，情绪有些不稳定，导致她的口气也变得不够柔和。

贾霞决定改变自己的态度，她开始尝试用更加柔和的口气和丈夫交流。她发现，当她的口气变得更加温和时，丈夫的态度也开始变得积极起来。他们之间的交流变得更加顺畅，夫妻之间的感情也变得更加深厚。

贾霞深刻地意识到，口气在人际交往中扮演着非常重要的角色。一种柔和的口气可以让人们感到舒适和愉悦，而一种强硬的口气则会让人们感到不适和反感。她决定以后在与丈夫交流时，一定要注意自己的口气，尽量避免让别人感到不舒服。

这次冷战让贾霞学到了很多，她明白了在人际交往中，柔和的口气和积极的态度是非常重要的。她希望自己和丈夫能够一直保持着这种温馨和谐的关系，共同度过人生的每一个美好时刻。

用温暖的语言滋养身边的人，也是一种积极的生活态度。当我们关注身边的人，用心去倾听他们的想法和感受，我们会发现生活中有很多美好的瞬间和值得珍惜的情感。这样的生活态度不仅能够让我们更加珍惜身边的人和事，还能够让我们在忙碌的生活中找到内心的平静和满足。

## 暖心家事

## 我家“爆改”乐事多

□陈玉霞

近半年来，一场“爆改”席卷了我家。

我先拿女儿淘汰下来的一件淡灰色长裙做试验。在我精心设计一番后，把裙子下摆进行了不规则裁剪，给裙摆正面左上方绣上“一枝红杏出墙来”。当淡灰色裙摆下略显一丝衬裙的雪白边儿时，就显现出残缺之美与考究工艺的完美结合。我又把外婆留下的一件海蓝色绣边儿的白色唐装倒腾出来，在左胸前绣了一枝柳叶儿，正当胸绣了一只金蝴蝶。一派唐风的小家碧玉上衣配上略显现代的裙子，既凸显水蛇蜂腰的古典美，又展现了现代风潮。

女儿一改不上班就玩手机、看小说、熬夜追剧，天天吃外卖等“快乐”习惯，开始了她的练瑜伽、健身、游泳和科学合理饮食搭配的“自救之旅”，半年后就在穿衣镜里告别了“越来越胖，往日的精神气消失了，取而代之的是黑眼圈和满脸的颓废”，找回了一个健康美丽的自己。

每过一段时间，老伴儿就把所有的家具和工艺品改放个位置；还把他养的花送给别人，再把别人送他的花端回来。尤其是旧家返新后，老样穿新装，旧貌换新颜。

当他把自己的烦心事改成别人的幸福事时，在外，他过得开心；在家，他活得舒心。特别是把关心自己改成关心别人时，他说：“我心里暖暖的，就没有什么迈不过去的坎了！”

“你为啥隔日就改穿一身衣服，隔段时间就改换个发型呢？”一天，我好奇地问儿媳。“因为我一改旧貌，就找回了全新的自己。”她乐颠颠地说。“怪不得我爸老是偷偷地看我妈呢！”小孙子发现的小秘密，顿时逗得全家人差点笑破肚皮。

真是我家“爆改”乐事多，改变变得更美好啊！



小贴士

## “多喝水”并非人人适用

□贺登花

日常生活中人们经常会听到“多喝水”的说法，但多喝水对有些人并不适合。在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时，健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升（平均约8杯）。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

喝水讲究“水平衡”，即机体水入量和水出量的平衡状态，入量大于出量则体液易滞留在体内，增加水肿风险，入量小于出量则水分不足，轻者可出现口渴、食欲减低，重者可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出，皮肤汗液流出或蒸发，呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。

正常状态下，人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况来说，8杯水可能并不能满足机体需要，应根据自己的身体情况来调整饮水量。

**出汗较多者：**如高强度训练的运动员、重体力工作者，以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时，需要适当增加饮水量。

**身体不适者：**如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分，或高尿酸血症、尿路结石等，需要根据具体情况适当增加补水量。

**特殊生理阶段：**为了满足胎儿及产后母乳的需求，孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等，则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。（《燕赵老年报》）