

❤️ 至爱亲朋

## 给妻子的一封信

💡 家庭课堂

智慧化解抱怨  
经营最美家庭

□ 孙芸苓

在繁忙的现代生活中,家庭成了我们寻求温暖和安宁的港湾。然而,随着时间的推移,家庭成员之间难免会出现各种矛盾和抱怨。这些负面情绪如果得不到妥善处理,就可能破坏家庭的和谐氛围。因此,化解抱怨、经营最美家庭成了我们每个人的必修课。

## ◆ 智慧化解抱怨 ◆

在婚姻生活中,抱怨是难以避免的。然而,如何处理这些抱怨,以及如何通过智慧的方式解决它们,是维持和谐婚姻生活的关键。当面对类似“丈夫今天做了早餐,却抱怨厨房很乱”的情况时,我们可以采取以下策略来处理。

首先,要理解抱怨背后的原因。在这种情况下,丈夫认为自己主动去做早餐了,那么你就应该保持厨房的整洁。而你之前的厨房已经很乱,让他无法忍受。这种期望可能并不符合实际的情况,导致他感到不满和抱怨。因此,作为妻子需要与他沟通,了解他的想法和期望,以便找到更好的解决方案,并表示以后会在厨房卫生上下点功夫。

我们还可以采取积极的方式来回应抱怨。例如,我们可以感谢丈夫为家人做了早餐,并表达对他努力的赞赏。然后,我们可以提出一起整理厨房的建议,并让他提出自己的意见,让他能感受到我们在共同努力解决问题。这样不仅可以缓解紧张气氛,还可以增进夫妻之间的合作和默契。

此外,我们还可以通过改变自己的行为来影响对方。例如,我们可以在他做早餐之前主动整理厨房,或者在他做完早餐后主动提出一起清理。这样可以让他看到我们的积极态度,从而激发他更加积极地参与家庭事务。

在生活中抱怨是常有的事,比如婆婆抱怨媳妇太浪费。媳妇小倩喜欢买东西存冰箱,但她工作忙,很少有时间在家里做饭。婆婆偶然来她家“视察”就会发现冰箱里好多没来得及吃但已经过期的东西。老人心疼这些东西,就开始唠叨加抱怨,但她不愿意当着媳妇的面说教,就把意见说到儿

潘建:

你好!今天早上8点多我就到了玉田。不要挂念!

晚上忙完堆积了好几天的工作,这会静下心来了,赶紧给你写几句话吧!

媳妇,我们结婚整整30年了,这是我第一次给你写信。因为,这么多年我们很少这么长久分开,即使分开,也没有像这次这么揪心。

昨天早上,你们上班的上班,上学的上学,家里就剩下我一个人。看着离发车时间还早,我给自己包了20几个素馅饺子,平时最爱吃饺子的我,此刻,面对刚出锅、热气腾腾的饺子,心口却像堵着一座山一样吃不下,胡乱塞了几个,也不知道什么味道。百无聊赖地在几个房间里转了一圈后,忽然坐在床边,嚎啕大哭起来,媳妇啊,我真的不

子那里。儿子是个话筒,又懒得动脑筋,就直接把婆婆的抱怨一股脑地传达给媳妇,就成了她经常浪费食物,媳妇听了心里不舒服,于是就加深了婆媳矛盾。

再者,丈夫抱怨妻子不整洁,妻子抱怨丈夫不上进不顾家,经常和哥们喝酒,酒后误事等。本来,彼此抱怨是日常,可是,重复的抱怨让彼此都受不了,因此产生矛盾。

小张的妻子是个嘴碎的,经常为一点小事抱怨。而且她是个记仇的,婆媳之间、夫妻之间发生过的事情,已经过去几年了,还翻旧账,且一打开抱怨模式就停不下来。这些都让小张非常烦恼。刚开始妻子抱怨时他还给个回应,后来,妻子再抱怨,小张就自动屏蔽掉那些信息。

比如妻子说:“我嫁到你们家,原本是想和你过幸福日子的,可是,你妈没有真心对我。我坐月子的时候,你妈连只鸡都舍不得让我吃,后来孩子奶水不够吃,你妈又怨我……”

“你每次和哥们喝酒,我都劝你少喝些,你只当耳旁风,如今更是变本加厉,喝酒前也不告知我一声,醉醺醺回来我还得照顾你……”车轱辘话让小张烦不胜烦,有时候装聋作哑,夫妻矛盾就多了起来,小张这样做也有不妥。其实,针对这些抱怨,学会智慧处理,而不是置之不理,会更好些。

## ◆ 做到有效沟通 ◆

首先,我们要认识到抱怨的根源。很多时候,抱怨源于对现实的不满和对他人期望过高。为了化解抱怨,我们应该学会换位思考,理解他人的处境和感受。同时,我们要勇于承认自己的不足,并努力改进。这样,我们才能逐渐减少抱怨,让家庭充满理解和宽容。

其次,建立良好的沟通机制是化解抱怨的关键。家庭成员之间应该保持坦诚和尊重的态度,积极倾听彼此

想离开家,真的不想离开你啊!

最近几天你的身体状况很差,过完元宵节,莫名其妙地就病了,咳嗽、发烧、呕吐、失眠,像病毒感染一样痛苦。医生诊断说是脑供血不足,脾胃虚弱,开了西药和中药慢慢调理。

我担心晚上睡觉打呼噜影响你的睡眠,就让你一个人睡在小屋,可半夜还是听见你在咳嗽、呕吐。我临走的前一天凌晨5点多,你醒了,来到咱们的卧室,躺在我的身边,我问你昨天晚上睡得怎样,你说还是迷迷糊糊只睡了3个多小时。就这样,你搂着我的胳膊,靠在我的身边,我们杂七杂八地胡乱聊着天,你竟然又迷迷糊糊睡着了,而且睡得那么安详、那么甜美。看着近日来你饱受疾病折磨的消瘦脸颊,额头上新增的皱纹和满头的华发,我禁不住潸然泪下,又不想惊醒你,只能默默地任泪水滴落被角。

我最担心的就是你的身体,尤其这两年可能是更年期的困扰,又增加了一些小毛病。可就是靠着这样羸弱的身体,你给我们生育并培养大了一双儿女,又接着带了4年的外孙。4年啊!别人家的保姆带孩子有双休日,有上下班,可你呢,不但24小时无人换班,而且没有休息日和节假日。

你的那本带娃日记,记得那么详细,每天几点给仔仔(我们的小外孙)冲奶,几点仔仔拉的臭臭,以及臭臭的形状、颜色都记得清清楚楚。仔仔病了,你心急上火得寝食难安,满嘴起泡。每次都是仔仔好起来了,你却病倒了。年轻时,你把整个身心都交给了这一双儿女和整个家;刚步入中年,你又把全部的爱奉献给了我们的外孙。以至于两个孩子一回到家就问:“我妈呢?”我们的仔仔晚上睡觉不要爸爸妈妈,就要你这个姥姥,以至于我们仔仔在幼儿园回答阿姨的问题时,毫不犹豫地就说和姥姥最亲。

好不容易仔仔上了幼儿园,你刚轻松了半年。为了能多挣点钱,你又找了新的工作,给辅导部的老师和学生做饭。

大小10多个人的饭菜啊,就你一个人料理,从择菜、洗菜到炒熟、做汤,再到洗涮干净,打扫完卫生,回到家你就浑身无力,疲惫不堪了。我劝你累了就别干了,好赖每个月有退休金,去公园遛遛弯、跳跳舞、走走旗袍秀。可你说任务还没完成,

心声。当遇到问题时,我们要勇于表达自己的想法和感受,同时也要学会倾听对方的观点。通过有效的沟通,我们可以更好地理解彼此的需求和期望,从而找到解决问题的最佳途径。

此外,共同的兴趣爱好也是化解抱怨的有效途径。家庭成员可以一起参加各种活动,如户外运动、看电影、读书等。这些活动不仅可以增进彼此的感情,还能让我们在共同的目标和兴趣中找到归属感和成就感。这样,我们就没有时间和精力去抱怨,而是更加珍惜和享受家庭的美好时光。

总之,化解抱怨、经营最美家庭是我们每个人的责任和义务。通过理解、及时沟通、培养共同兴趣和共同话题,我们一起努力,就可以让家庭充满和谐、温暖和幸福。

哪能就放松养老?再说做饭这活又不重,在那里和老师、学生们说说话,你心情舒畅,身体会越来越越好。

媳妇,临走的时候,你给我收拾行李,不停地往拉杆箱和背包里塞衣服和吃的,就连家里蒸的馒头,你都要给我装一个。你说:“穷家富路,在家千日好,出门一时难!万一你想吃了,到哪里买去?”平时总故意和你作对的我,这个时候也顺从地使劲往行李箱里塞衣服、吃的。冬天的、夏天的;苹果、石头饼,就连平时动都不动的仔仔的零食、止咳化痰的糖果,我也抓几个塞进行李箱的角角落落。我想,我就是不吃不穿它们,也要多带点在身边,因为它们身上带着咱们家的味道,带着咱们家的气息,没有你们陪在我的身边,就让它们多陪陪我。在遥远的他乡,多闻闻它们的味道,就会让我心安一点,温暖一点;就会觉得你们也陪在我的身边一样,让我这颗孤寂的心,即使走出千里,也不会觉得孤单和寂寞。

我不是一个坚强的人,更称不上是一个顶天立地的男子汉。用眉户《村官》里的几句台词来形容最形象不过了:“为人子,我不合格;为人父,我心不全;为人丈夫为人汉,更让我内疚,让我羞惭!”

结婚30年了,你跟着我一个手无缚鸡之力、又没经济头脑、只会写字的人没能过上一天好日子,反而吃了不少的苦,受了太多的累。

刚结婚时,我们就蜗居在10多平方米的阴面小屋里,一个蜂窝煤炉、一口小锅,你毫无怨言;生女儿时,我上着班无法请假,你患妊高症,一双脚肿得跟发面馒头一样,就这样你一个人在医院楼上楼下自己产检,也毫无怨言;我买断工龄,外出打工,家里家外你一人操持,还是毫无怨言。

为了未来的生活更加美好,我在外打工,我们聚少离多,按说离别对我们两人是经常的事情。可是,我一个大男人还是坚强不起来。平常忙碌还好些,一个人闲暇下来,我依然莫名地想父母、想家、想你和我们可爱的小外孙仔仔。

媳妇,过年这段时间,我们总在一起幻想,我再在外漂泊五六年就退休了。那时候,儿子也该就业了,我们就不再外出打工,安安静静地过几年闲云野鹤的清静日子,陪陪三位老人,天气暖和了到村子里小住几日,到黄河滩呼吸呼吸新鲜空气,挖点野菜,慢慢地度过属于我们自己的晚年时光。

永远爱你的老公 武军  
2024年3月25日  
于唐山玉田