

## 家庭课堂

## 如何与“差评师”丈夫斗智斗勇

□记者 孙芸苓

近日采访的时候遇到了贾女士，她有个女儿，正上初二，有些叛逆。最近，女儿和丈夫之间的矛盾，让贾女士感觉很忧心。贾女士说，丈夫是那种否定型人格，好像无论你说啥，他的第一反应就是和你对着干，要么就是鸡蛋里面挑骨头，让人很无语。下面是贾女士给记者讲述的几个家庭场景：

那天，我刚进家门，就遇见女儿送她奶奶出门，只见两人正在说笑，女儿说：“我不想送您了，您自己慢走……”

结果旁边的丈夫当真了，立刻责备：“怎么和长辈说话呢，跟奶奶道歉，都中学生了，学都上到哪里去了……”

女儿的脸色瞬间变了，等奶奶走了，不高兴地来找我，跟我说她是跟奶奶开玩笑呢。她是因为刚刚把棉衣洗了，没衣服出门不方便，是奶奶心疼她不让她送的，她只是那样说，和奶奶开个玩笑，她爸就当真了。

女儿接着说，还有一次一个同学来家里，女儿就洗了苹果给同学吃，当时一人一个吃得正高兴，丈夫就当女儿同学的面说女儿不懂事，给同学吃苹果不知道削皮，让女儿很没有面子，感觉爸爸不喜欢她。

女儿的话激起了我的回忆，好像不知从什么时候开始，我的丈夫成了一个“差评师”，在他眼里好像我们做什么他都能挑出毛病，让人心情很不好。

我抱着女儿告诉她：“爸爸妈妈一样爱你，只是爸爸说话习惯了那种否定的语气，其实他心里还是爱你的……”我能做的就是女儿情绪不好的时候，让有个可以倾诉的地方，有我给她兜底。

晚上，丈夫问我晚饭吃啥，我说不想做了，晚上一家人出去吃。丈夫就开启了“唠叨指责模式”，说我不早早给孩子做饭，这么晚了出去吃，吃完回来作业又得



写到很晚……

听了他的话，我的情绪马上不好了，本来想着他让女儿伤心了，我答应晚上请女儿吃好吃的缓和一下父女关系，可是，如今他却开始责备我，我真是无语了，我感觉自己的情绪不受控制，就想和他吵架。感觉丈夫只要一张嘴就在挑刺，不是这儿不好，就是那儿不好，整个家里的空气都变味了。我情绪一上来，也说了他一通，他更不高兴了，说我声音太大了，没有一点女人味。我不想和他起冲突，自己走开了，要不我实在忍不住了，还不知道得争吵到啥时候呢。

听了贾女士的倾诉，记者突然想起了曾经看过的一本书《一念之转》，记者告诉贾女士，不能让丈夫带着她的情绪走，她应该想到一种改变的路径。

接下来，记者问了贾女士3个问题：“他如果很难改变，那你们的关系还要不要继续？在这段关系里，你可以做出什么改变？你将从哪儿开始改变？”

记者让贾女士细想，如今生活令她情绪崩溃，会不会想到离婚，贾女士说：“哎，离婚，也就想想得了，毕竟有孩子，哪里能轻易离婚。”

贾女士困惑地说：“我也不知道该怎么办，我的情绪这么大，根源是他的表达

对我来说就是差评我。”

记者提议：“你换个角度看，你在他眼里真有那么不好吗？如果你真那么不好，他还会跟你在一起生活这么多年吗？”

记者提醒：“从你讲述的细节看，你丈夫是否否定型人格，对什么都提出相反的意见，或者一般来说，天天挑别人的毛病，那只是他的本能模式。”

贾女士问：“那我可以做些啥？”

记者告诉她：“你丈夫的性格是他自己的问题，既然和你无关，下次他再持反对意见时，你一定要冷静，观察当下。当你的情绪受他影响时，你需要先停下来，不去解释，不跟他争对错，而是带着善意和爱回应自己，告诉自己我做得很好，是他的问题，不是我的问题。这样你就能冷静地面对他的无端指责或者挑错，冷静地处理当下的问题，尤其是他和女儿的冲突，提醒他反省自己。”

在我们日常生活中，有时候会遇到这种类型的丈夫，他们习惯于否定别人的想法、感受或者成就。这种情况往往会导致家庭氛围紧张，影响夫妻之间的沟通和信任。那么，面对一个“差评师”丈夫，我们如何和他斗智斗勇呢？

我们需要明确一个事实：否定并不

等于批评。否定型丈夫往往会对妻子的想法、感受或者成就持否定态度，而不是进行建设性的批评。这种否定可能会让妻子感到沮丧、无助和失落，从而影响夫妻之间的关系。

为了应对这种情况，我们可以采取以下措施：保持冷静和理智。面对否定型丈夫的言语，我们首先要做的是保持冷静。不要因为对方的否定而失去理智，更不要因此而产生争吵或冲突。我们可以试着深呼吸、暂时离开现场或者进行其他放松的活动，以缓解紧张情绪。

沟通是解决问题的关键，我们可以找一个适当的时机和否定型丈夫坦诚地交流。

建立信任和理解，信任和理解是夫妻关系中的重要基石。我们要通过日常的相处和沟通来建立信任和理解。当丈夫否定我们的想法或感受时，我们可以试着从他的角度去理解他的行为，从而增进彼此间的了解和信任。

寻求专业帮助。如果以上方法仍然无法解决问题，我们可以考虑寻求专业老师的帮助。例如，可以咨询家庭治疗师或者心理医生，寻求他们的建议。这些专业人士可以帮助我们找到更有效的应对策略，从而改善夫妻关系。

在亲密关系中，我们在面对否定和挑战时，保持自信和乐观的态度是非常重要的。我们要相信自己的价值和能力，相信我们有能力去影响和改变丈夫的行为，总之遇到这样的丈夫，我们不能同样否定自己，而是要和他斗智斗勇。

我们还可以尝试通过一些方法来改善夫妻关系，例如增加共同的兴趣爱好、共同参与家庭活动、互相支持和鼓励等。这些活动可以增进彼此之间的了解和信任，学会智慧地处理遇到的问题。

家庭是一个团队，需要夫妻双方共同努力和维护。只有这样，我们才能共同营造出和谐、幸福的家庭环境。

## ❤至爱亲朋

□薛武军

我工作的厂区花园里，有一棵牡丹苗，这棵牡丹苗上仅开了一朵花。

不知道什么原因，我早早地就对这棵牡丹产生了浓厚的兴趣，我用手机拍摄下了三四天时间以来，这朵“国色天香”绽放的全过程。我想，当这个含苞待放的花骨朵怦然绽放的一刹那，这棵牡丹苗肯定也是拼了全身的气力和毕生的信念，默默地在心底鼓励自己：一定会开放的，一定要开放的！就像一位孕育十月的母亲，在分娩的最后一刻，满头大汗、拼尽全力，克服了剧痛，使出了常人难以想象的力气，终于向世人展现出自己的生命之果、生命之花！

很庆幸，妻子分娩一双儿女的时候，我能够陪伴在她的身旁，虽然不能进产房，但也参与了儿女的降生。

女儿出生的时候，我刚刚25岁，感觉自己还是个懵懂无知的少年，根本就没有做好当父亲的准备，什么妊娠反应、什么阵痛都毫不知情，只知道傻乎乎地听从医生的安排，陪着妊娠高的妻子在楼道里来回踱步。那时候，妻子的双腿已经浮肿，双脚像刚出锅的发面馒头，皮肤晶莹剔透，好像一碰就会破裂似的。预产期已经过了4天，注射一针催产素之后，女儿还没有要出来报到的意思，助产士一边疑惑地念叨着：“这怎么还没有一点反应呢。”一边又增加了一剂催产素。

不久，妻子开始出现阵痛，之后，便



## 生命中最重要的三个女人

被推进了待产室。10分钟后，就听见护士喊，让拿包小孩的包袱。慌乱中的我，一会忘了拿被单，一会又找不见小被子。紧接着，听见护士跑出产房说，产房停电了。吓得我出了一身冷汗，拉着护士想问个究竟，护士却进进出出顾不上理我。直到听见产房里一声清脆的哭声传来，我才在产房外停下脚步：“哦，我当爸爸了！”

事后才知道，女儿刚一出生，产房忽然停电了，婴儿嘴里的羊水无法吸出，情急之中，一名叫李晓红的护士抱起女儿，用嘴吸出了女儿嘴里的羊水，女儿才大哭一声，得以宣布她的到来。

女儿的出生总算有惊无险。等到5年之后儿子的降临，我们两口子也有了一点生产经验，生活条件也比5年前有所改善，儿子也发育得有点营养过剩，妻子的体重严重超标，B超显示婴儿的头部较大，顺产比较困难。

又是一道难过的坎。预产期刚到的那天晚上，妻子听从岳母的建议，破例吃了一碗听说可以顺利顺产的酸汤面，说来也是奇怪，半夜，妻子就出现了宫缩、阵痛和腰痛反应，为了缓解妻子的疼痛，我只能不停地给她按摩腰部。这时候，邻床的一位陪床阿姨看到妻子的情形，关

切地说：“你媳妇这样子是不是快要生了，你让医生检查一下吧。”我急忙赶到休息室叫醒医生，听完我的描述，医生轻描淡写地说：“早呢，还不得疼一两个小时，你先把人带过来检查一下。”

把妻子搀到产床上，我刚走到门口，就听医生急切地问妻子：“是不是第二胎？”妻子回答：“是。”医生生气地跟我说：“怎么不早说，快，快去喊助产士和护士，孩子的头都快出来了！”

推开产房的门，我就在楼道里大喊：“护士，护士，快，快，我媳妇要生了。”等所有的护士进入产房，我就听见一声响亮的婴儿啼哭，我的双腿不听指挥地颤抖了起来，眼泪也忍不住流了下来。

有了生产一双儿女的经验，我便在20多年后女儿生小外孙的时候，早早来到她的身边，给她鼓励，陪她渡过难关。在经过了两天一夜的疼痛之后，女儿还是没有达到进产房的标准，看着累得满头大汗、疼得浑身发抖的女儿，我实在忍不住给在儿童医院上班的同学晓丽打了电话。感谢晓丽那晚在忙了一天的情况下，连夜冒着刺骨的寒风赶到医院，了解了女儿的情况，决定采取剖宫产。

这时候，躺在病床上的女儿好像看到了救星，拉着晓丽的手，不住地说：“阿

姨，救救我！”听到要剖宫产的消息后，她又拉着我的手说：“爸爸，几分钟，你就可以见到你的小外孙了。”听到女儿的话，看着被分娩折磨得疲惫不堪的女儿，我的心里真是五味杂陈。那时候我真后悔那么早让女儿结婚了，后悔让她还是个孩子的时候就遭遇当母亲的痛苦。

我生命中最重要的3个女人，有两个在分娩过程中我都有幸参与，只有母亲的生育我无法参与，但也听母亲和村里的赤脚医生曾经无数次地说过，母亲生三弟的时候，属于难产，经过几天几夜的煎熬之后，三弟还是没能生出来。村里的赤脚医生给母亲检查过之后，立即决定，往镇医院送，一刻也不能耽误了。

于是，父亲拉着平板车，母亲痛苦地躺在上面，赤脚医生紧跟旁边，深一脚浅一脚地走在赶往镇医院的乡间小路上。说来也奇怪，经过一路的颠簸，三弟竟然在半路出生了，没有剪刀，母亲就用牙齿咬断了脐带，总算母子平安。就因为这，三弟小时候差点就被取名“路生”，后来师范毕业的爸爸才给他取名“全军”，因前面有了两个哥哥，一个取名“文军”，一个取名“武军”，老三顺其自然就取名“全军”了，也满足了父母文武双全的心愿。

世上所有的母亲，在孕育和生产他们的孩子时，都付出了常人难以忍受和想象的痛苦，所以，世上所有的母亲，都值得我们尊敬和爱戴。