

家庭课堂

□孙芸苓

在繁华喧嚣的城市中,我们每天都在为生活忙碌奔波,为事业和梦想而奋斗。然而,在这个过程中,我们往往容易忽略婚姻中的情感链接,使得原本应该充满温馨和幸福的婚姻生活变得平淡,甚至出现分歧和争吵。那么,要想婚姻幸福,我们应该把握哪些关键点呢?

不能忽视日常交流

在婚姻生活中,日常交流是维系夫妻感情的重要纽带。然而,随着生活节奏的加快和工作压力的增大,我们往往把更多的时间和精力投入到工作和社交中,忽略了与伴侣之间的沟通。这种缺乏交流的状态,会逐渐削弱夫妻间的情感联系,导致婚姻出现裂痕,让人在不知不觉中和自己的另外一半拉开距离。

小张和小王是一对结婚三年的年轻夫妻。刚结婚的时候,他们每天都会抽出时间聊天,分享彼此的喜怒哀乐,还会一起聊天,两人都能从彼此的关怀中得到温暖,感觉到婚姻生活的温馨。

随着时间的推移,小张的事业逐渐步入正轨,工作变得越来越忙碌,他回家的时间也越来越晚。

后来,有了孩子,小王则把精力都放到孩子身上。小王上班后,婆婆过来帮忙照顾孩子,两代人对孩子的照顾和养育出现矛盾的时候,小王希望得到丈夫的支持,或者他可从帮忙调和。而小张却经常以工作忙为借口逃避,婆媳之间许多问题被搁置,关系也变得微妙。伤心的小王,逐渐失去了与小张交流的欲望,渐渐地,他们之间的日常交流变得越来越少,感情也变得越来越淡。

直到有一天,小张因为工作失误被公司辞退,感到非常沮丧和失落。当他回到家想要向妻子小王倾诉时,却发现她正忙于家务和照顾孩子,根本没有心思听他说话。

这时,小张才意识到他们之间已经出现了严重的沟通障碍。

他开始反思自己过去的行为,决定改变现状,重新建立起与妻子之间的情感链接,他不能失去了工作,再失去家庭。

小张先和母亲沟通,让她心疼并理解妻子,又和小王沟通母亲年龄大观念落伍,希望她体谅。后来,小张送母亲回老家休息了一段时间,他负责照顾孩子和日常的家务。这才通过和妻子谈心,告知妻子他因工作失误被辞退工作的前因后果,妻子小王认真倾听并表示理解丈夫的辛苦。他们决定,先让小张在家中照顾孩子,调整好心态后,再去找工作。

在家里照顾孩子的这段时间,小张体会到照顾孩子的不容易,更心疼妻子和母亲。

这时,小张才发现,因为自己的疏忽差点伤害了最爱他的两个女人。

后来,他找到了新的工作,和妻子一起去老家把母亲接回,并带着母亲买了新衣服,一家人高高兴兴地吃了顿好饭,带着宝

夫妻日常沟通关键词



回家了。

婚姻中最忌冷战, 冷战会把家变得没有温度

每个人都渴望拥有一段温暖且和谐的亲密关系。然而,现实往往并非如此,我们会在与伴侣的相处中遇到种种困难,甚至陷入冷战的泥潭。贾女士和任先生的故事就是一个典型的例子,它提醒我们日常沟通在维系亲密关系中的重要性。

贾女士和任先生曾经是一对恩爱的夫妻,但随着时间的推移,他们之间的交流逐渐减少。工作的压力、生活的琐事、个人的情绪等问题让他们的对话变得越来越少,甚至开始刻意回避与对方交流。后来,因为一件小事,彼此沟通不畅,竟然开始了冷战。

这种长期冷战的状态,让他们的日子变得一潭死水,没有一点温度。

冷战的危害是显而易见的。它

会让双方感到孤独和无助,因为没有人能够真正理解自己的感受和需要,容易对婚姻失望。

冷战会加剧矛盾,让原本可以解决的问题变得更加棘手。

长期冷战还会对双方的心理健康造成负面影响,导致焦虑、抑郁等情绪问题。

因为丈夫的冷暴力,贾女士的心情越来越糟糕,甚至动了离婚的念头。

这天,她在公司遇到了不顺心的事情,恍恍惚惚地往家走。一不小心,电动自行车卡在了下水道口,贾女士栽倒在地,膝盖受伤,胳膊骨折。她只好给丈夫打电话,任先生接到电话第一时间赶到事发地点,及时打车将妻子送到医院。

贾女士住院期间,丈夫很自责,悉心照顾妻子,两人的冷战就此结束。后来,贾女士出院,两人约定:以后有啥都要真诚表达出来,再也不冷战了。

贾女士和任先生的故事告诉我们,如果能够早一点意识到沟通的重要性,或许就不会陷入这样的困境。

记住几个日常沟通的关键词

设定固定的沟通时间

为了加强日常交流,夫妻之间可以设定固定的沟通时间。比如,每天晚上晚饭后,抽出半个小时的时间,一起坐在沙发上聊天、看电影或者做其他喜欢的事情。这样可以彼此更加了解对方的想法和感受,增进感情。

倾听对方的心声

在沟通的过程中,倾听是非常重要的。我们要学会倾听对方的心声,关注对方的情感和需求,当对方在倾诉时,我们要尽量保持安静和专注,不要打断对方的发言或者提出自己的意见。只有认真倾听对方的心声,才能更好地理解对方的需求和感受,从而建立起更加紧密的情感联系。

分享自己的生活 and 感受

除了倾听对方的心声外,我们还要学会分享自己的生活趣事和感受。当我们遇到开心或者不开心的事情时,可以向伴侣倾诉自己的心情和想法。这样可以让对方更加了解我们的内心世界,增进彼此之间的信任和依赖。

在婚姻生活中,我们要时刻关注对方的需求和感受,给予对方足够的关爱和支持。当对方遇到挫折和困难时,我们要及时给予安慰和鼓励;当对方取得成就时,我们要给予赞扬和祝福。

一起成长和进步

在婚姻生活中,我们要一起成长和进步,可以一起制定目标和计划,共同追求梦想和理想;当我们在事业上取得成就时,可以一起分享喜悦和成功;当我们在生活中遇到挫折时,也可以一起面对和克服。这样可以让我们更加紧密地联系在一起,共同创造更加美好的未来。

婚姻幸福不是偶然的,而是需要用心经营和维护的。在婚姻生活中,我们要时刻关注对方的需求和感受,加强日常交流和情感联系。只有这样,才能建立起稳定而牢固的情感联系,让婚姻生活更加幸福美满。

美味推荐

冬瓜滑肉汤

俗话说冬吃萝卜夏吃姜,都不如当季的一碗冬瓜汤。

想要冬瓜滑肉汤肉质细腻清淡,以下这几个小技巧你可要掌握好:先将冬瓜去皮,再切成喜欢的大小,水开下入冬瓜,放姜丝,盖上盖子煮5分钟。

切好的肉片加盐、味精、葱姜水抓拌均匀,把水分全部抓进肉里。一大勺淀粉,是肉片滑嫩的关键,再加一勺食用油锁住水分。冬瓜煮好后再关火,均匀下入肉片,等肉片定型后再轻轻滑动,这样不容易混汤。

加入盐、一勺香油,有条件的撒上葱花、枸杞,这样做的冬瓜滑肉汤肉质细腻清淡,老少皆宜。

(本报综合)



婚姻观点

川渝地区：“耙耳朵”源于爱与尊重

□张凌漪

在四川话中,有个有趣的俚语叫“耙耳朵”,调侃男性“怕老婆”,对妻子非常顺从的现象。

其实,在很多川渝男性心目中,这不是害怕,更不是贬义词,而是丈夫出于对妻子的爱与尊重,以及对家庭和谐的注重,愿意“将就”妻子,让她开心快乐。

在川渝地区,很多男人在家勤快,做家务、带娃娃样样在行,还是厨艺高手。他们认为,厨房的活儿油烟重,又脏又累,妻子更适合美美哒!一些男孩从小就被父母长辈教育:“不会做饭娶不到媳妇。”所以,他们从小就开始学习厨艺,练习做家务。

在川渝地区一些“坝坝席”——川渝地区农村特有的传统民俗盛宴上,有些中年大叔穿着不同花式的围裙,从搬桌子上菜到收拾碗筷,全程参与,并且觉得是理所当然。在他们看来,男人穿围裙做家务并不是什么丢脸的事情,反而幽默地表示:这是川渝男人的“战袍”。

中国妇女报全媒体记者认为,川渝地区的“耙耳朵”现象除了丈夫出于对妻子的爱与尊重外,也与女性本身的性格,以及对家庭的贡献有关。

川渝女生性格大大咧咧、豪放耿直、独立自主、事业心强,很多开店的、做小生意的,甚至是一些体力岗位都有女性,比如,在重庆开出租车、送外卖的有不少是女生,对家庭的经济贡献不亚于男性。

此外,川渝地区不流行彩礼,婚姻大多以感情为基础,女方父母没有“嫁出去的女儿泼出去的水”这种思维。年轻夫妻对双方父母均同等赡养,过年期间一起看望双方父母,很少为来去谁家过年发生争执。

时代在变迁,社会在发展。当下,“95后”“00后”逐渐步入恋爱、婚姻阶段,一些习俗在淡化,一些在发生改变。但无论如何,伴随着法律制度的日趋完善,社会风气的整体提高,年轻人对性别平等的关注度越来越高,构建和谐家庭关系的观念越来越强,婚姻家庭关系也在朝着更平等、更文明的方向发展。

如果把一个家庭生活比喻为一曲合唱,那么,男性和女性就好比其中的不同声部,相互配合,才能唱出美妙悦耳的歌儿。双方只有多站在对方角度考虑问题,多调整自我心态,家庭生活才能甜蜜欣喜,幸福美满。

(《中国妇女报》)