

在感情里

## 你不要让对方去“猜”

再过几天,小晴就要过生日了,她在猜想,生日那天,男友会想到给自己买下那条漂亮的手链吗?自己平时跟他暗示了很多次,她非常喜欢那条玫瑰金的心形手链。男人如果真的爱你,能够读懂你的心思,不是这样的吗?但是生日那天,当打开男友的礼物时,发现是一个笨拙的陶瓷娃娃,她失望了。后来,小晴总觉得这段感情不尽如意,慢慢地疏远了男友。

每个人都希望找到一个懂自己的人,可是却不知道如何做一个让别人懂的人。不是所有人都足够的智慧可以洞穿他人的心思,只有当我们充分表达出自己内心的感受和需求,别人才能够真正的懂你。

首先我们非常有必要区分感受和想法。比如“我觉得大家都不理我。”这是想法,想法通常是一个人的观点、判断;感受则是对于心情、情绪的描述,比如“大家都很排斥我,我内心感觉很失落,很受伤。”

再举个例子:“我感觉很好”“我感觉不好”,这个是感受吗?的确,这是一种感受,但是这个感受说的太模糊了,不具体,这样别人也很难明白你的实际状况。我们要尽量用精确的词汇去描述自己的感受,“感觉很好”也许不能充分表达你此刻愉悦的心情。你可以用“我感觉特别兴奋,我感觉特别踏实,特别安全,我感觉特别放心”等取而代之。

到底是什么造成了我们的感受呢?当你听到不中听的话时,你会有什么反应呢?我想大部分人的反应是这样的。

第一种是认为是自己的错,

责备自己。“哦,我没有考虑别人的感受,真是太自私了。”我们内疚、惭愧,甚至厌恶自己。

第二种是认为是对方的错,指责对方。这时我们也许会驳斥对方:“你没有权利这么说,你才自私!”这时候,我们会感到恼羞成怒。

我们要么自责,要么愤怒,可是,却很少有人去客观地分析自己内心的感受和需求,更少有人去用心体会他人的感受和需求。

小晴约好男友周五晚上八点去一家西餐厅吃饭,直到十点男友才一脸狼狈的样子出现在她面前。小晴愉悦的心情被这种糟糕的局面破坏了,她冷冷地对男友说道:“你竟然迟到了这么久,太让我失望了。”男友在途中被人讹了,本来有点郁闷,结果被小晴这么一指责,心情变得更加沉重。两人的晚餐,沉默得可怕,似乎变成了一场分手的预告。

福楼拜说,语言就是一架延展机,永远拉长感情。而语言有

时候就像碾压机,也会碾碎一段感情。当小晴说出:“你真是太让我失望了”的时候,她没有意识到,她将失望的责任完全推给了男友。结果,当她越这么想的时候,就越感觉到失望。而男友,也因为受到了指责批评,感到很不舒服。

其实,小晴完全可以换一种方式来表达。“你迟到了,我有点小小的失落,因为我希望你能够重视这次约会。”这句话不仅表达了自己的感受,还告诉了对方自己的需求,同时还不会引起对方的反感。

但有时候,有些人即使知道内心的需求,也不会将之表达出来。比如,很多女孩子生气的时候,特别希望自己的男朋友去哄她,但她不会说出来,反而会对她男朋友说:“你滚开!”结果男朋友真的滚开了。因此,让我们学会勇敢地说出自己的感受和需求,不要让对方去猜。

小悦(上海)

■婚姻物语

## 婚姻是场开卷考试

认识一位婚恋咨询师,人漂亮、温柔、爱笑,颇具亲和力。可这位优秀咨询师自己的婚姻却失败了,她说她在外工作一直微笑不停,回到家便不想笑也不想说话了,她以为老公能理解,没想到他嫌她家里一套外面一套。俩人为此争吵不断,婚姻也走进了死胡同。

作家麦家说:“外面的世界经常风雨四起,我们总是紧张地夹着‘尾巴’出门,又夹着‘尾巴’回家;到了家,这‘尾巴’似乎再也夹不住了,又似乎夹不住也无所谓,于是就甩打出来。对家人,我亏待得起;对朋友,我亏待不起。”我想这位婚恋咨询师就是在外夹着尾巴太累了,回家想把尾巴甩出来,但这份亏待她老公不接受。有人说夫妻也得像朋友那样相处,不能任性地想甩尾巴就甩尾巴。但工作压力大,回家也不能释放,又无法自我调节,一味把坏情绪憋在心里,早晚也会伤及身体。

我有位女同学,自己脾气不好,找的对象也是个火爆脾气,大家都不看好这段婚姻,谁知他俩结婚十几年,一直恩爱有加。原来她和她老公性格都外向,刚认识时,她就对他说了自己脾气不好,沾火就着,有时心烦了还自燃,但发完脾气就没事了。她老公了解后,她再发脾气人家根本不在意。俩人还根据各自脾气性格定了家规:老婆发火时,老公必须温柔相伴;老公发火时,老婆沉默即可。发火时不能当着老人和孩子的面。

看来,释放压力也得找对方法才行,有些人喜欢沉默,有些人喜欢爆发,但不管哪种方式,都要提前告知对方。婚姻应该是场开卷考试,把答案告诉对方,让他心知肚明,才会避开你甩出的尾巴,当好坏脾气回收站。

蔡永庆(山西)



中国红  
苗青摄(广东)

■两性悄悄话

## 多做俯卧撑,可提高性能力

我们知道,性爱既是技术活,更是体力活。经常锻炼可以增强身体神经和肌肉功能,提高人的耐力、爆发力及协调能力,从而起到促进性欲和提升性事质量的作用。《印度时报》曾载文指出:一些运动对提升性能力有明显帮助,其中以俯卧撑、下蹲的作用最大。美国运动协会公布的一项研究结果也指出:这两项运动的确是男人增强性功能的首选,对提高夫妻生活质量大有裨益。

有关测试显示:完成一个俯卧撑,需要手臂、胸、腹、臀和腿部的肌肉群相互配合,而这些部位,也是性爱时需要运用的。研究人员对男性参与者进行调查后发现:善于做俯卧撑的人,夫妻生活质量更高。研究者认为:俯卧撑能促进全身血液循环,会让男性拥有结实性感的腹部,尤其在实施“男上位”性爱方式时,强壮腹肌会发挥巨大威力,可使动作更有力度,持续时间更长。而下蹲运动,可以强健大腿

内侧的肌肉,包括直接与性能力相关的长收肌;同时,由于能使容易淤积在下身的血液和淋巴液回流,也就大大促进了生殖器官的功能活性。

现代性医学研究证明:无论男女都可通过适当运动来增进性功能,使自己更易达到性高潮,从而获得更大的性满足。除了俯卧撑和下蹲外,快走、慢跑或骑自行车等着重锻炼下半身的运动,对助性也有好处。

陈日益(浙江)