

■婚姻物语

面对“指责型”伴侣 你该怎么做?

很多人身边都有“指责型”的人,尤其是在夫妻关系中,该如何与他们相处呢?

世界上所有的行为只有两个目的——“表达爱”或“索取爱”。无论你或你身边的人在做什么说什么,看起来多么的过分、不可理喻,归根根本,这里的动机,不是在给予爱,就是在索取爱。一旦一个人A开始表达爱,另外一方B也开始表达爱。B给予越多,A也开始给予更多,因此进入给予爱的正向循环。反之则进入索取爱的负向循环,A索取,B就索取,然后A索取更多,B就索取更多。周而复始,直到其中有人开始成长,找回智慧,不再参与玩这个游戏。

关系里所有让你感觉到难受痛苦的只有两个原因,并且它们常常同时发生。一是对方在向你索取爱,你不愿意给;二是你在向对方索取爱,但对方不愿意给。爱的表现形式有很多,例如:理解、陪伴、肯定、欣赏、关心、赞美、支持等等;索取爱的表现形式有:抱怨、攻击、辩解、指责、讨好、批评、控诉等等。给大家讲一个我和我先生的故事:

几年前的一个炎热夏天,他出差了。他走的第二天,家里空调便坏了,我给他打电话,问他,空调坏了,我是直接打电话叫人来修还是等你回来看看。他说他明天下午



就回,先看看是怎么回事,你们晚上先将就着到另一房间睡。我听从了他的安排。第三天,他回家之后,稍休整了一下,就搬了个梯子去弄空调了,捣鼓了几十分钟,满身是汗,结果空调依然没有任何反应。他越弄越烦躁,最后彻底放弃,从梯子上爬下来,劈头盖脸就对我说:“我在家天天用空调都没坏,怎么我刚走,你就把空调搞坏了!”我一听就爆了,又委屈又生气,心想,这么说太过分了吧,空调正好这个时间段坏了,只不过我碰上了,关我什么事!

我张了张嘴刚想反驳,突然看到他满头的汗珠。我呆呆愣愣看着他2秒钟(这个过程内心在快速地觉察和转化),然后“噗嗤”一声就笑了出来,我抬手擦了擦他额头上的汗,说:你又不是蓝翔技校毕业的,

空调弄不好就算了。你有那么多牛的方面,不用把时间花在这种小事上。一会儿我们打电话找真正的技工师傅来修,你赶紧喝点水休息下吧。

那一刻我感觉到,刚才被用来掩饰愤怒而撑得硬邦邦的先生好像突然漏了气一样,瞬间就变得柔软下来。他很快意识到自己刚才的不妥,说:“对不起,我刚才修得不顺利,自己很烦躁,却把气撒到你身上了。”我说:“我知道,没关系,刚才有点不舒服,但我知道你不是针对我的。”然后我们就给了彼此一个大大的拥抱和亲吻。

这个小故事将原本险些变成一场战争的情节,变成一个让彼此更加亲密和真实的甜美故事。希望读者朋友们,从这个故事中慢慢领悟,体会婚姻中与伴侣相处的方式。

周梵

■会心一笑

很努力

小学五年级的亮亮很胖,大家不经意间就会笑话他。一天,老师要求同学们写下“每天帮家里做的事”。亮亮怎么也想不出来,最后写上:每天帮家里吃饭。第二天,老师的评语:“看得出来,你很努力!”

李云贵(湖北)



有你真好
苗青摄(广东)

■亲子关系

女儿讲脏话 我这样引导

从女儿的嘴里听到“贱人”、“死人”、“他妈的”这些脏话时,我内心非常震惊,也非常生气。女儿向来温文尔雅,乖巧听话,她怎么会出口成“脏”呢?于是,我极力控制住自己的情绪,平静地对女儿说:“宝贝,你知道‘贱人’是什么意思吗?”

女儿摇摇头说:“我不知道!”“那你是从哪里学来的呢?”女儿如实地回答道:“从同学那里,我们班小飞经常这样说,只要有人招惹他,他就会对别人说‘贱人,贱人,大贱人’,我们都觉得挺好玩的。”

原来如此,我长长地舒了一口气,然后严肃地对她说:“‘贱人’是一句不文明的、带有侮辱性的话,

如果用这句话骂人,对方会十分难受,并认为你是一个没有礼貌、没有教养的孩子,从而看不起你,不愿与你交往,所以你以后千万不要再用这个词语。”女儿听后点点头说:“爸爸,我明白了,我不会再说了。”

事后我才明白,原来女儿对脏话所包含的意义一无所知,她只是模仿同学,或跟着电视上学,并没有任何的目的性和针对性。

找到了问题的根结所在,解决起来就不那么难了。首先,我为女儿创造了一个良好的语言环境,不仅自己不说脏话,还要求家中的每一个成员都不说脏话。其次,耐心地给女儿讲解脏话的坏处。当电视、电影中出现脏话时,我就给女

儿解释,他们为什么要说脏话,这些行为有什么不好。再次,我让女儿学会用文明的语言表达自己的想法。比如,对别人的行为表示不满时,你可以说:我很生气,请你离开。

通过一段时间的努力,女儿不仅改正了说脏话的习惯,还从中明白了不少为人处事的道理。可能很多父母都有过我这样类似的经历,但在处理这个问题的方式上却不尽相同,有的父母一听到孩子说脏话就气急败坏,如临大敌,非得强迫孩子立即改正。当父母的一定要了解事情背后的真相,找到原因,并给予及时、正确、恰当的引导,方为上策。

周礼(四川)

和你吃出感情来

我对一个女子的感情萌芽,一直隐蔽在心里慢慢生长。后来,我和她开始了约会。那些日子,我们天天像过节,去品尝城市大大小小餐馆里一道又一道美食。我也很豪气,像一个大款那样不差钱,这道菜可以有,那道菜也可以来。后来,有一道菜,她一直喜欢吃,却开始心疼菜价了。她皱着眉头说,哎,外面吃不卫生呢,你回家给我做吧。就这样,她陪我去菜市场买回原材料,在小小的厨房里,我汗流满面为她做出了那道菜。再后来,她成了我的妻子。

成家以后,家的味道,就是我用鼻子想念她的味道,想念一道一道美食的味道。两个人的婚姻里,不就是一天一天在一起吃饭睡觉过日子吗?因为相同的食物,因为枕边的呼吸,让两个人的夫妻味越来越浓。

直到有一天,也许是厌倦了相同的食物,也许是枕边的呼吸突然变得不再匀净,我和妻子,在无声的黑夜里,迷途一般松开了手。离婚后短暂的日子,我在灯红酒绿里,吃过很多的美食。可不到半年,我就厌食了。

有天深夜回家,我走向灰尘覆盖的厨房,突然一个人在厨房里哭了起来。那些家的气味,已经快要被大风吹散了,那个同我遍尝美食的人,却一直我的心里不散。我坐在阳台上,望着灯火明灭的楼群,才恍然明白,我一个人在外面享受山珍海味,却不如和那个人在一起,低眉含笑喝一碗面疙瘩汤滋润舒坦。这个人,就是我爱的人,在乎的人。我明白了,所谓美食,其实是两情相悦的人在一起,在心里品尝出来的那种味道。

一个雷雨过后的下午,我按动手机键,滴滴滴,我的短信发送成功。在老城墙边一个怀旧风情的菜馆,我和她又如约走到了一起。那个雨夜,我又牵着她的手回家了。

而今的日子,我对一个家的概念就是,一家人,在一起,享受美食也是享受生活。请和我一起,向一道一道美食,温柔地致敬。

李晓(重庆)

