



■婚姻物语

## 婆婆教会我“夸人”

刚结婚时，我总爱钻牛角尖。老公加班晚归，我会赌气把饭菜热了又凉；他忘了纪念日，我能冷战三天不说话。婆婆看在眼里，从不指责，只是在某个午后，端着一杯温茶坐到我身边。

“丫头，你看这茶叶，”她指着杯中舒展的叶片，“泡得太急，味道会苦；放得太久，香气会散。夫妻相处啊，就像泡茶，火候最重要。”她顿了顿，又说：“你总怪他不懂你，可你有没有想过，他加班是为了给家里多挣点钱？他记性不好，却记得你爱吃街角那家糖炒栗子，每次路过都偷偷买一包。”

我愣住了。那些被我忽略的细节，突然像潮水般涌来。婆婆笑着拍拍我的手：“夸人是有学问的。你夸他‘真贴心’，比骂他‘真没用’管用一百倍。他心里暖了，自然会把你放在心上。”

从那以后，我试着改变。老公帮我洗碗，我会笑着说“老公洗的碗真干净”；他陪我逛街，我会夸他“眼光真好，这件衣服太适合我了”。渐渐地，他回家的时间早了，纪念日会提前订好餐厅，甚至学会了在我生理期煮红糖姜茶。

婆婆的学问不止于此。她教我“夸要夸到点子上”，不是空洞的奉承，而是看见对方的付出；她教我“退一步海阔天空”，不是软弱妥协，而是给彼此留余地；她教我“家是讲爱的地方”，不是争对错，而是互相包容。

如今，我和老公很少吵架。偶尔有小摩擦，我也会想起婆婆的话，“夸他一句，比吵十句管用。”婆婆总说，她这辈子最大的成就，不是读了多少书，而是把儿子和儿媳都教成了懂得爱的人。

这就是我的婆婆，她用半生的智慧，教会我婚姻中最珍贵的学问。这份学问，没有公式，没有定理，却让我在柴米油盐里，尝到了最甜的滋味。

魏有花（山东）

# 种个小太阳

淅沥的春雨敲打着窗棂，湿冷的空气裹着疲惫，连心底的角落，也仿佛被蒙上了一层薄薄的灰雾，提不起劲、情绪低落成了很多人的常态。其实，这是大自然的节奏在悄悄影响着我们的的心境。心理学研究表明，持续的阴雨天气会减少阳光照射，影响人体血清素的分泌，这种物质，一旦分泌不足，就容易让情绪陷入低谷，出现莫名的烦躁、低落、提不起精神，这都是情绪发出的信号，并非我们玻璃心。但别担心，我们不必等待太阳准时“上班”，因为我们可以自己种个小太阳，把温暖和光亮种进心里，对抗潮湿与阴霾。

种小太阳的第一步，是给情绪一个出口。

很多人在心情低落时，会习惯性地压抑感受，觉得“这点小事不值得难过”。但就像雨天的积水需要疏通，情绪也需要释放。你可以找一个安静的时刻，对着日记本写下心里的烦闷，不用讲究文采，只需把那些说不清的烦躁、失落都倒出来；也可以和信任的朋友、家人聊聊天，哪怕只是说一句“最近心情不太好”，被倾听的瞬间，心里的雨就会停一角。雨季再长，也有放晴的时候；雨水再多，也能被温柔的回应烘干。

种小太阳的第二步，是在日常里种下微小的温暖。

心理学里有个“小确幸效应”，那些细碎的、确定的美好，能一点点拼凑出情绪的光亮。在阴雨天的清晨，给自己煮一碗热腾腾的米粉，嗦一口热汤，暖了胃，也暖了心；周末午后找个靠窗的角落，泡一杯热茶，看雨珠在玻璃上汇成小溪，什么都不用做，只是安静地发

呆，让思绪跟着雨丝慢慢飘；傍晚如果雨停了，就去江边走一走，哪怕只是吹吹微凉的风，看看天边偶尔透出的微光，也能让紧绷的神经慢慢松弛。这些看似微不足道的小事，都是我们亲手埋下的种子。它们没有惊天动地的力量，却能在日复一日的平淡里，让情绪慢慢回暖，就像春天的小草，悄悄扎根，终有一天破土而出，带来生机。

种小太阳的第三步，是学会和坏情绪好好相处。

阴雨天气带来的情绪低落，是暂时的。我们不用强迫自己必须开心，也不必因为情绪起伏而苛责自己。就像接受雨天，享受阴天，我们也可以接受自己偶尔的低落。告诉自己，我现在心情不好，没关系，这只是情绪的正常波动，等雨停了，我自然会好起来。这种与情绪的和解，是种小太阳最关键的一步。当我们不再对抗负面情绪，而是接纳它、理解它，它就不会再成为困住我们的牢笼。心里的那片阴霾，会在接纳的目光里，慢慢散去。当然，如果阴雨连绵的日子里，情绪持续低落超过两周，甚至影响到睡眠、饮食和日常工作生活，记得及时向专业的心理医生求助。就像感冒了需要吃药一样，情绪生病了，也需要专业的帮助。这不是软弱，而是对自己最负责任的爱护。

雨会停，雾会散，我们亲手种下的那个小太阳，会在心底慢慢升温，把温暖和光亮铺满每一个角落。愿你在连绵阴雨中，也能守住心底的暖阳；愿你以温柔待生活，生活亦以温柔相赠。

湘潭市第五人民医院 潘子洋

## 被困在情绪两极，如何摆脱困境？

每年的3月30日，是世界双相情感障碍日，也是荷兰画家文森特·梵高的生日。这位画家在37岁时离世，医学界推测他可能患有双相情感障碍。以他的生日设立纪念日，是为了让更多人看见那些被困在情绪两极之间的人。

双相情感障碍，是一种既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的心境障碍。疾病常呈反复发作，情绪在高涨与低落之间交替，甚至混合出现。在躁狂期，患者可能体验到异常的“好状态”：精力充沛、睡眠需求减少、思维加速、语速加快，社交活跃甚至过度自信，容易做出冲动行为，如过度消费或冒险决策。严重时还可能出现夸大观念，判断力明显下降。而在抑郁期，则像坠入深渊。患者常感到悲伤、空虚、无望，兴趣减退，睡眠和食欲受影响，行动迟缓，甚至产生强烈的自责和轻生念头。

根据表现不同，双相障碍主要分为两型：I型以典型躁狂发作为特征，波动明显；II型以轻躁狂和重度抑郁为主，常被忽视或误判。

需要明确的是，双相障碍和高血压、糖尿病类似，是一种慢性疾病，虽难以根治，但可以长期控制。关键在三点：一是规范用药，情绪稳定剂（如锂盐）是预防复发的基础；二是结合心理治疗，如认知行为疗法，帮助识别预警信号、建立稳定节律；三是保持规律生活，尤其是睡眠稳定，避免熬夜及酒精等刺激。

相比“意志力不够”，这更是一种需要被理解和治疗的疾病。100多年过去，我们逐渐接近真相：它不是性格问题，而是可以被科学干预、被耐心陪伴的疾病。愿我们在理解中少一些偏见，在关照中多一分温度。

湖南省脑科医院成人精神科  
主任医师 李新纯

## 为什么越被家长唠叨越烦？

从记事起，不少孩子家里的背景音似乎总是父母的唠叨。从“你看看别人家的孩子”到“我都是为了你好”，这些话日复一日地循环。起初会内疚、努力改正，可慢慢的，当提醒变得越来越频繁、越来越细碎时，烦躁就会一点点累积，甚至生出逃避和对抗的念头。

这种现象在心理学中被称为“超限效应”。它指的是：当外界刺激（如提醒、批评、劝说）超过个体的承受阈值时，人会从最初的接受转为不耐烦、逆反甚至抵触。简单说，就是“过犹不及”。原本是善意的表达，一旦重复过度，也会让人本能地想逃离。

从心理机制来看，持续、密集的刺激会让大脑产生“防御反应”，降低对信息的接纳度。同时，当一个人频繁被提醒时，会感觉自主性被侵犯，节奏被打乱，甚至怀疑自己的能力，于是通过“反着来”来

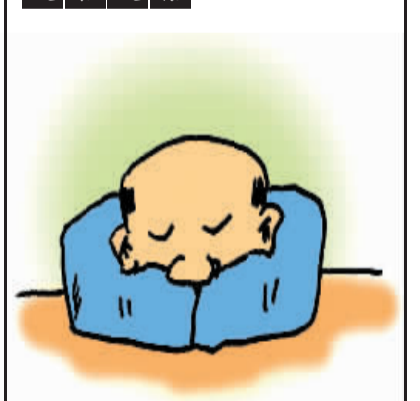
夺回控制感。

如果你正经历这种状态，可以先学会觉察：当烦躁出现时，问问自己，是不是“情绪容量”已经满了。把内容和表达方式分开，你会发现自己抗拒的往往不是关心本身，而是过度的形式。其次，可以尝试温和设立边界，用“我理解你的关心，但这样我有点压力，我们可以换种方式吗”来表达感受。再者，通过运动或放松，让大脑“缓一口气”。

有趣的是，很多人长大后也会不自觉地重复类似的行为，对朋友、同事反复叮嘱。我们才慢慢明白，问题不在于关心，而在于方式。与其一遍遍提醒，不如多一点信任。从“怕你忘”到“相信你记得”，从“我必须说”到“你可以自己来”，或许才是关系更舒服的状态。

长沙理工大学  
心理健康教育中心 谢燕

### 漫言漫语



当你处于低潮期的时候，好好想想，就算现在攒不到钱，攒点知识、交情、经验，最不济攒点教训也行。

陈英远（安徽）作