



飞鱼桑芭迪

菲尘

房贷终于还完了  
明天该去养老院了百分之九十九的事都能靠钱解决  
剩下百分之一，有没有钱都解决不了

放弃幻想 准备挨揍

最低的物质生活  
最高的精神世界

## 一说话就吵架该怎么办

(印度)丽雅·米什拉 邓 笛编译 郭德鑫插图

当你愤怒的时候,会对伴侣说一些过分的话、做一些过分的事,在这之前你都没法想象你能对最亲密的人会如此无理。

其实,问题不在于愤怒,而在于处理愤怒的方式。你不妨问一问自己:“我的沟通方式确定没有问题吗?我是否给了对方足够的空间听我说话?”

沟通失败一定是双向的,你生气,说明你在潜意识里认为错在对方。一般来说,只有当你的要求没有得到满足时,你才会生气,甚至争吵。通过生气和争吵,你想让对方知道你想要什么。所以,在一段关系中,表达你的需求是非常重要的,但你常常可能自以为是,难以发觉自己的不足。

夫妻二人一说话就吵架,并不意味着两人没有了爱,更并不意味着夫妻关系走到了尽头,只意味着沟通和理解出现了问题。我想在此分享一下我的体会。

## 倾听是关键

有种说法是:“如果你不能成为一个好的倾听者,你也不能成为一个好的演说家。”男人比女人更容易把情绪憋在心里,有什么心事往往只对亲密的人说;女人喜

欢各种唠叨,一旦她不愿意向你敞开心扉,可能就不把你当作亲密的人了。我的体会是:不要让对方觉得你在评判他/她,学会倾听,不要急于判断,让对方在不受干扰的情况下充分倾诉自己的感受。在能安静下来的时候,试着从对方的角度来看待他/她所说的话。

## 用他的语言

既然你能倾听,你就需要让对方听到你理解的声音。如果你听了,却不能理解,伴侣会觉得更烦。你应该尝试换一种说话的方式,也就是用爱说话。千万不要从“我们需要谈谈”开始,因为这会让人产生恐惧感,让对方觉得你认定是他/她做错了事。不要让对方感觉到你的无理取闹,互相包容是你们相处的基础。

## 要有信任和尊重

确保你说的话是建立在对彼此的信任和尊重的基础之上。言语一旦说出,则无法挽回。当然,该说的话还得说,因为诚实是建立信任的途径,你需要诚实地表达你的感受,但不要发火。

就事论事,不要把过去的陈年往事翻出来重新抖落一遍,这只能让对方恼羞成怒,变得更具攻击性,从而对你增添“新仇旧恨”,没有必

要非得用过去的错误来证明你现在的“正确”。

## 停止抱怨

如果你对对方抱怨太多,那就想办法减少抱怨。你喋喋不休的抱怨可能是“你一说话对方就生气”的导火索。所以,检查自己的语气和话题,如果怨气太多,哪怕占理,也要改变一下风格。

总而言之,你所要做的,就是设法进入到对方的思想和感情世界里。当然,这可能让你不好受,但只要你这样做了,情况很快就会好转。如果你认为对方还是值得你爱的,短暂的委屈是一种很小的代价,不是吗?



## 你根本不知道谁在观察你

(美国)艾尔 夏建清编译

我成长于一个缺爱的家庭,我几乎没有童年和家人在一起的快乐记忆,为数不多的快乐时光是与很少的几个朋友在一起玩耍的时刻,而这些朋友还是经过父母允许的。最终,我们家与所有的邻居都疏远了,我仅有的几个朋友也失去了。那时候还没有网络,我只能看书或独自玩耍,我变得非常沉默,并学会了用冷漠来隐藏内心的不安和寂寞。

小镇上有一家人,家庭成员结构与我们家非常相似,他们家也有好几个小孩。每次看到他们一家人亲密欢乐的样子,我总会想要是我们家也这样该多好啊!当然,他们不会知道

我的想法,也不知道我在悄悄地观察他们、羡慕他们。他们是那么和善、那么坦率、那么亲密。

几十年之后,我又回到小镇——童年的小镇,离开了很久很久的小镇——来参加我妈妈的葬礼。回忆起过往,家人间的争吵与分离让我感觉很痛心,我们似乎没有办法对彼此心怀善意和关心。我缓步走在熟悉的街道上,过去我羡慕的那一家人的笑脸又浮现在眼前。

葬礼结束后,大家去吃饭。我弄了盘食物,想找座位独自坐下吃。这时我听到一个熟悉的声音在叫我,我敢肯定这个声音自

己已经几十年没听过了。我转过身,看到他站在我面前——我所羡慕的那户人家的父亲。我们聊了一会儿,我指着我活泼的孩子让他看。那一刻,我突然清楚地意识到,我抚养小孩的方式,就是眼前这位父亲抚养他小孩的方式。当然,他不知道这一切。不过,说真的,我的生活理念确实深受他的影响,是他们家的温暖和幸福滋润了我干涸的童年。

请热情、真诚地生活,你永远不会知道有谁在观察你,你激励了谁、又改变了谁的人生。