

夫妻吵架也要讲艺术

在日常生活中,吵架会经常发生,若想吵个好架也要讲究艺术,夫妻双方需要做到某些事情,也需要避免某些事情。

要做到的事情之一

要澄清对方的想法,也要清晰表达自己的想法。举例来说,对方说:“我觉得你很自私。”你千万别急着反击:“那你呢?你又好到哪里去?”你应该静下心来,问一下对方:“为什么你这么觉得,我做了什么事情让你感觉这样子?”这就是在澄清对方的想法。

如果对方提出的证据,你觉得不合理,你也应该要讲出你为什么觉得不合理的理由。清晰表达出彼此的想法,两个人的争吵才有可能有焦点,不然,很容易瞎打乱撞,吵不出什么结果。

要做到的事情之二

要理清彼此的需求。问对方:“你要我怎么做?我怎么做你才会满意?”或者告诉对方,你要的是什么?要怎么做你才会满意?

许多人吵架吵了半天,结果双方根本弄不清楚对方要的是什么。在这种情况下,运用科学的定义是很重要的。举个例子来说,当对方说:“你每次都不会在意我的感受。”你可以问她:“我要怎么做,你才会觉得我在意你的感受?”如果她说:“我希望你能够常常陪我。”那么你可以问她:“你觉得一星期要几天陪你,你才会觉得我在意你,而没有忽略你的感受呢?”

千万不要觉得弄清这些问题很愚蠢,许多人吵架出现纠缠不清的情况就是在这些问题上。试想,如果对方说:“我希望你有时间就陪我。”而你却说:“我真的不可能每天都陪你。如果一个星期有三天陪你,你可以接受吗?”你看,这不就是真正开始在沟通了吗?当你这么说话时,对方可能了解到自己的要求不合理,而愿意提出一个较合理可行的要求。这种协商方式比起在她一开始抱怨不被关心,你就勃然大怒、互相大吼好多了吧?

吵架的时候除了上述这两件重要的原则应该做到之外,也要避免下列的这些事情:



一、不要谈一些不太可能改变的事情

例如:嫌对方的身高不够高、身材不好或者赚得钱不够多等等。如果你是被讲的一方,建议你冷静地响应说:“我知道我的确是这样子。但是这就是我,我就是这样子。谈论这个问题对我们并不会有帮助。所以,我们要不要谈一些我可以改变的部分?”如果你是讲的那个人,那么建议你你要想清楚,对方可能就是这样子,你能够接受的话就接受这样的他,不能接受的话就要考虑离开他。勉强要对方做一些不可能达到的改变,只不过在增加彼此的挫折而已。如果他的问题是需要精神治疗的(如:冲动、酗酒、悲观、逃避人群),那么你应该协助他寻求专业的建议。

二、不要翻旧账,要朝着未来一些问题来争吵

在争吵的过程中,不要一直在挖过去的旧账来吵。这只不过是激起双方的情绪而已,对于事情的解决一点帮助都没有。建议你常常说一句话:“好,那我们以后如果遇到类似今天的问题,我们要怎么办?”

你可以讲出你会怎么处理未来类似的问题,看看对方可不可以接受、他希望你怎么改变。你也可以问对方会怎么处理问题,看看你可不可以接受,讲出你的期待。常讲“我们以后如果遇到同样的事情要怎么办?”这样的一句话,可以帮你们把争论的重心从情绪发泄转移到问题的解决。

三、不要打断对方

你如果频频打断对方,很容易激起对方的怒气,想要再做沟通就很难了。你应该听完对方讲的话,然后针对里面的内容做澄清。如果对方讲的内容很多很杂,你可以要求他一次谈一个核心问题就好了。

然后在他讲完之后,你可以重述一遍他的想法,问问他,你的理解是不是正确。通常盛怒中的对方会因为你准确地理解到他的感受而平静下来。所以,要让对方有机会说完自己的想法,这是很重要的。

但是,如果你在讲话的时候,对方会一直打断你呢?那么你可以直接跟他说:“你现在一直在打断我,这样子我没有办法讲我的想法。”当你已经提醒过两三次后,对方依然会打断你的时候,那么你就可以说:“我觉得你一直在打断我,这样我们就不要再谈了。如果你想要再谈的话,你就不再打断我。如果你不能够做到这一点的话,那么我们就明天再谈。”坚持你的立场,直到对方能够不再打断你,你再继续和他沟通。

四、不要在激动时争吵

当两个人情绪激动的时候,彼此越吼声音越大,想到什么可以刺伤对方的话脱口就讲出来。这时候已经没有所谓的沟通,两个人吵架就只是想要发泄愤怒而已。所以,聪明的人应该要避开这些情绪激动的时候,紧闭双唇不吵架,等到心平气和的时候再来。



在下列情况下,建议不要吵架

- (1) 开车时;
- (2) 凌晨以后;
- (3) 喝酒之后;
- (4) 身体不舒服或疲惫时。

在上述这些情况下,你的生理容易处在激动的状态,就像汽油一样易燃。一旦吵架,很容易演变成彼此吼叫,这样吵起来只有坏处,没有好处。如果对方一直要找你吵架时,你可以跟他说:“现在你的情绪太激动了,我们谈起来不会有结果。我明天一定会找时间跟你谈这个问题。”这一点要坚持。

人与人的亲密关系中,没有不吵架的。有建设性的吵架会让彼此可以相互谅解,两个人的感情会因此更紧密。因此,只要吵架的方法对了,对彼此的关系是有好处的。(太平)



儿童房间装修十大安全要素

1.装修设计时要采用室内空气质量预评价方法,预测装修后的室内环境中的有害物质释放量浓度,并且预留一定的释放量浮动空间。因为即使装修后的室内环境达标,但是摆放家具以后,家具也会释放一定量的室内环境污染物质。

2.选用有害物质限量达标装修材料。
3.施工中的辅材也要采用环保型材料,特别是防水涂料、油漆溶剂(稀料)等。

4.推崇简约装修,尽量减少材料使用量和施工量。

5.房间内最好不要贴壁纸,可以减少污染源。

6.儿童房间不要使用天然石材。

7.儿童房间的油漆和涂料最好选用水性的,价格可能会高一些;颜色不要选择太鲜艳的,鲜艳的油漆和涂料中的重金属物质含量相对要高,这些重金属物质与孩子接触容易造成铅、汞中毒。

8.与装修公司签订环保装修合同,合同中要求施工方竣工时提供加盖 CMA 章的室内环境检测报告。

9.购买儿童房间的家具最好选择实木家具,家具油漆最好是水性,购买时要看有无环保检测报告。

10.儿童房内不要铺装塑胶地板。市面上的有些泡沫塑料制品,如地板拼图,会释放出大量的挥发性有机物质,可能会对孩子的健康造成影响。儿童房间最好选用易清洁的强化地板或免除跌打受伤的软木地板,也可以选择避免接触污染的抗菌地板。(凯业)

布置儿童房间 慎用地毯和鲜花

新学期开始了,家长们都在张罗着为宝贝布置一个漂亮而温暖的环境:换一张满足成长需要的新床、书桌,加张温暖的地毯,让满屋生机勃勃的花瓶……简单的陈设布置既能满足孩子们生理和心理成长变化的需要,也为居家环境增加一些鲜艳夺目的元素。然而专家建议,家长在布置儿童房间时不仅要考虑功能的需要和气氛的营造,更要严格注重环保和健康。

任意调整高度、长度的家具可满足孩子在成长阶段的需要,家长可根据孩子的身高、年龄、爱好来改变家具的形状、高低,既经济又实惠。儿童床以木板床或不太软的弹簧床为宜,有利于儿童身体的发育。上学的适龄儿童应增添独立的小书柜,从小培养阅读的好习惯。居室中应设置电脑桌和可调节的电脑椅,方便孩子的学习。

严格把握家装材料的使用,装修装饰以天然材料为首选,加工工序以及施工工艺环节越少越好,这样就可避免各种化学物在室内造成污染。儿童家具的用料也应特别留意,尽量避免鲜艳的颜色和亮光的质地。在引导孩子审美和心智的发育时应充分尊重儿童的喜好,按照孩子习惯和视角来陈列布置儿童房的家具和装饰。特别注意在儿童房间慎用地毯和摆放鲜花,这两种陈设都容易引起孩子的过敏反应。(钟洁)



日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180
便民服务 供水投诉热线:3368855 老根山庄订餐热线:3366666 东海渔港订餐热线:3382222 佳能数码相机销售热线:13939279001
电话 鑫昌汽修 24 小时急救:3338572 13343928572 百翼蜂产品销售热线:3308229 3308186
 鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院) 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666
 水宜生微电解制水器销售热线:13323926333 法律服务、法律顾问热线:13569646398