

心灵护航

# 怎样做到“好好说话”

## 心理专家支招:先学会消化情绪

全媒体记者 余依萍 文/图

“你在干嘛?外面下雨了都不知道,啥事也不操心!”

“还吃不吃了?不吃我把碗筷收拾了。”

“还不都是因为你,我的计划又被打乱了!”

……

生活中,我们总是会听到这样的对话,而这种“不会好好说话”多发生在亲近的人之间,造成爱的错位。有人将其表述为“述情障碍”。正如心理学家马歇尔·卢森堡所说,也许我们并不认为自己的谈话方式是暴力的,但语言确实常常引发自己和他人的痛苦。本期《心灵护航》,记者采访了国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅,为读者详解这一现象。

### “好好说话”是家庭宝贵的家风

一说到“不会好好说话”,媛媛(化名)可有太多亲身体会了,“刀子嘴豆腐心”心口不一的时候真伤人。媛媛的妈妈是个地道的农村妇女,出生在穷苦人家的她,自小没有接受过太多教育。凭着吃苦耐劳的精神,很多年前她开始做起了小生意,这几年生意逐渐有了起色,媛媛一家的生活条件得以改善。“凭良心说,我家能够有今天的条件,离不开我妈那敢想敢做的冲劲,但她那火爆脾气说出来的话总是夹枪带棒的,常常让人觉得不舒服。我说我感冒了,她会说,你就是平时不运动,还这不吃那不吃,才会抵抗力这么差,你看我就从来不感冒;我长智齿发炎,但害怕去医院,她会说,行行行,不去,你就等到牙龈发炎肿起来痛死好了;我让她别乱动我东西,动完老是找不到,她会说,我帮你收拾还收拾错了?行,以后你房间变成狗窝我也不管了……”媛媛心里明白妈妈特别爱她,“每次说归说,自己一生病她比谁都急,想吃什么第二天就出现在饭桌上,工作好几年了还老给零花钱,但爱如果好好表达,不是更好吗?”今年的“三八”妇女节,媛媛给妈妈买了一只包,明明人家很喜欢,可是就不能好好说句谢谢,反而责怪她浪费钱,一点也不懂得持家过日子。“从小到大,我妈



教育孩子,从好好说话开始

就是这样喜欢说反话,觉得我无论做什么都是错的,挺没意思的。”媛媛说,生长在这样的家庭环境,自己也被潜移默化地影响着,尤其是两人意见相左的时候,免不了是一场唇舌舌战。今年33岁的媛媛依旧孑然一身,朋友不多,交往的几任男朋友也都因为性格和家庭的缘故与她一拍两散。媛媛坦言,自己和亲密的朋友、恋人相处时,明明想要夸赞“真厉害,做得真棒”,可是话到嘴边就变成了“这谁不会”,明明想要安慰对方“别伤心,事情总会过去”,可是说出来就成了“叫你不听我的劝,活该会难过”。

### “好好说话”是婚姻里该有的“心机”

妻子生病时,丈夫明明很关心妻子,嘴上却一定要不依不饶:“发烧了吧?该!谁让你只要风度不要温度?降温了你不知道?”妻子本来只是想提醒丈夫,孩子饿了,要尽快去泡奶,话到了嗓子眼儿却变成了:“你在干嘛?孩子哭了你听不见吗?耳聋还是眼瞎了!”纵观那些不幸的家庭,日复一日地争吵和矛盾,多半也是由“不好好说话”开始的。许多夫妻在一起时间久了,耐心被消磨,对另一半即使是出于

好意,说话时也不顾忌对方的感受。话到嘴边就变成了指责和抱怨,久而久之,家庭生活便出现危机和裂缝。电影《一句顶一万句》中有句话:恋爱时,他们有说不完的话;结婚后,他们有吵不完的架。不好好说话,是扼杀亲密关系的“元凶”。夫妻之间的隔阂、争吵、冷战,大多是“不会好好说话”造成的。但是,婚姻中的双方都应该明白,家是讲感情的地方,不论是非,更不是用语言磨成利刃去戳对方心窝的战场。婚姻没有“胜负”,感情没有“是非”,对身边陪伴最久、相爱最久、一起生活得最久的另一半发脾气,是最愚蠢的行为。

### 难道这是述情障碍?别给自己乱诊断

不少人有这样的感受:和陌生人相处时,总能保持礼貌友好的态度,可是和亲近的人相处时却成了一点就炸的火药桶。为何语言变成尖锐的刺,刺向的总是我们最亲近的人?对此,贾春梅解释,人的说话态度和心理动机,所处环境密切相关,当我们和陌生人说话时,常常会时刻注意保持自身良好的形象,因为我们都知道人际交往中表现得彬彬有礼、温暖体贴,这样更容易赢得对方的青睐和认可。而在与亲

近的人接触时,由于我们内心处于安全和放松的状态,就会习惯性地采用自小养成的语言和方式,自然地流露出自己的真实情绪,往往就极容易伤害到对方。面对这一问题,有人开始琢磨了,自己说话常常这么呛人,不会是患上了述情障碍吧,这种精神疾病不就是无法好好表达自己的感情?可还真的别自己吓自己,平时说话冲并不代表着你可能患上了述情障碍。述情障碍的症状大体表现为:识别不同感觉时感到困难,对于某些感觉的源头理解模糊,难以表达自己的情绪,也很难识别他人的情绪,想象力缺失,思维方式僵化固定,控制不住冲动,感觉很难和别人相处,无法深入与别人交流。“述情障碍不是一种独立的精神障碍,它实际上普遍存在于身心疾病、神经症、各类精神障碍中,表现出情感表达受限,不能适当表达情绪,对情绪变化的领悟能力差,严重影响沟通和人际关系。”贾春梅提醒,述情障碍常常是其他精神障碍的并发症表现,比如自闭症、抑郁症、精神分裂症等精神疾病中,就有可能出现述情障碍,这类人在处理亲密关系中往往往给人一种行事作风过于理性冷淡、感情严重缺失的印象,单纯只是说话火药味大并不意味着述情障碍。

# 萍心而论

一周婚姻观察

## 对已故好友的丈夫产生好感 我该怎么办?

全媒体记者 余依萍

人间四月天,万物复苏,沉寂一冬的公园,逐渐穿上了色彩缤纷的新衣。岁月清浅,匆匆亦匆匆。

“我们都是年过花甲的单身老人了,我感受到他对我也有好感,我要不要向他也表达一下自己的心意呢?”61岁的王阿姨漫步在樱花林里,静静地半眯着眼睛望着阳光,脸上带着微笑,散发着不一样的光芒。她穿着一身浅黄色的棉麻连衣裙,风一过,微微吹动裙摆。若不是王阿姨自己暴露了年龄,初见她的人都以为她才五十出头。“外貌显年轻这点得益于我这些年坚持练习唱歌、跳舞和旗袍走秀,而保持一份热爱生活年轻心态也是很重要的。”王阿姨说,自己是一个性格十分外向的人,喜欢交朋友,生活中也追求小资情调,退休后,隔三岔五约好友去唱歌跳舞、喝咖啡、逛街买衣服,因为这些都能让她心情愉悦。

“退休后没两年,我就和前夫离婚了,大家都退休了,也少听些闲言碎语。”王阿姨说,前夫是个“闷葫芦”,不抽烟不喝酒,不交朋友没有圈子,事业上也没什么建树,生活上也没有一点情趣,每天就是单位和家里“两点一线”,精打细算地花每一分钱。让王阿姨不能忍受的是,前夫不仅不快速更新自我,还阻碍她跟上时代的潮流,总是对她的生活方式指手画脚。矛盾日积月累,两人就约定好等彼此都退休再“分道扬镳”。

离开了前夫的束缚,王阿姨最爱去的地方就是社区的老年活动中心。这里经常会举办一些活动,久而久之,王阿姨在里面结交了许多好友。在好友蔡阿姨的介绍下,她还报名加入了艺术团。蔡阿姨的丈夫老吴,也在艺术团里学习唱歌。蔡阿姨与王阿姨性格迥异,一个温温柔柔,一个大大咧咧,不过蔡阿姨的丈夫却幽默感十足,极具绅士风度,三个人的关系一直处得很好。去年3月,蔡阿姨不幸查出肝癌晚期,不到3个月时间就离开了人世。老吴陷入极度悲痛中。作为他们夫妻俩的好朋友,王阿姨决定陪伴他走出人生至暗时刻。“我每天带早饭和菜去老吴家,陪他聊聊天,帮他做顿午餐,下午陪他去外面走走路散散心。我尽量鼓励他多走出家门,尽快重新加入艺术团,希望音乐和朋友能帮助他淡忘痛苦。”王阿姨说,好在老吴本来就是个开朗豁达的人,经过半年多时间的调整,渐渐走出阴霾。

“去年8月,义乌遭遇疫情的时候,大家都出不了门,我们开始了宅家的日子。老吴很关心我,隔三岔五地问我:‘家里还有没有菜?牛奶够喝吗?水果还有吗?有没有练歌?’我可以感受到,他就是一个暖男。”王阿姨说,老吴在自己感染后,仍然每天关心她的身体情况,这令她十分感动。“老吴就像是生命里的一束光,陪伴我度过了很多困难时刻,我由衷感谢他。”一件事过后,两个人越走越近,王阿姨发现自己喜欢上了老吴。但她不敢轻易打破这份平静,于是去外地住了一阵子。回来后,王阿姨一直没敢告诉老吴,犹豫下一次见面该不该主动表达爱意?“如果我们真在一起了,会不会得到双方儿女的同意?周遭的好友会不会说我趁虚而入?我和老吴都是年过花甲的人了,也各自遭遇过人生的不幸,我们恐怕都再也经不起大风大浪了。”王阿姨有些举棋不定,但又怕不在一起会抱憾终身。

记者手记 >>>

很多时候,我们总是把“要是我当时能×××就好了”“我本来可以×××”挂在嘴边,抱怨着我们这一生有太多的后悔莫及和遗憾,没有好好地道别,没有说出口的爱。可是仔细想想,其实人生本可以没有那么多遗憾,很多时候,是我们自己制造了这些遗憾,因为我们总以为爱来得及,时间也来得及,一切都来得及……可现实却是,来得最及时的,是遗憾。它永远不会等你准备好了一切,才姗姗到来。不管是年轻人还是老年人,都有追求爱情的权利和自由,只要不违背道德和公序良俗,就该听从自己内心的声音。你离开,他哀偶,如果彼此都有爱意,完全可以大大方方地走到一起。年过花甲,能找到合适的另一半,携手相伴晚年,这是多美好的“夕阳红”啊!当然,晚年再婚肯定会遇到很多现实问题或阻碍,比如双方孩子的态度、周围人的闲言碎语等等,但和自己的幸福相比,这些又算得了什么呢?如果两人真心走到一起,一定会有解决的办法。就算阻碍很大,难以跨越,至少努力过也无憾了。

### 咨询师观点

“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”语言的暴力,虽然不攻身,但攻心,伤害指数还特别惊人。根据某项心理学实验证明:情绪疼痛和身体疼痛的脑回路是相同的。当一个人受到语言暴力攻击时,他的情绪疼痛在大脑区域的反应和身体疼痛极为相似,神经系统能体验到几乎相同级别的疼痛。也就是说,当我们用指责、讽刺、羞辱、谩骂等方式对待自己的朋友和亲人时,他们情绪上所遭受到的创伤,和身体上受到伤害的疼痛程度不相上下,他们不仅内心感受到不到我们的爱,还要承受着不被认可、不被看见的痛苦。

因此,我们在与朋友、亲人相处时,一定要学会用正确的方式表达自

## 要学会正确地表达不良情绪

己的愤怒和不满。如何表达自己的愤怒和不满?贾春梅给出了几条非常实用的建议:当突如其来的愤怒袭上心头,言辞冲撞,歇斯底里只能让局面变得更糟,最关键的是我们要学会保持冷静,建议可以尝试以下三个步骤:一是转移注意力。如:默念从1到10;去一个无人的地方大声喊叫;摔打枕头、撕纸片等,转移注意力;给好朋友打电话倾诉一番。只有克制对刺激物的瞬间情绪反应,你才能进入下面更理性的环节。二是理清思绪。到底是什么点燃了你心中的怒火?试着问问自己这些问题:你感到受伤害吗?情况真的严重到你暴躁如雷吗?有没有不发怒却能解决问题的方式?

你希望继续和他沟通吗?……当你开始思考这些问题时,你的理性就开始慢慢回归了,有助于让我们更好地控制自己愤怒的情绪,接下来可以做出最佳的选择判断。三是学会“好好说话”,学会表达自己的感受。著名心理学家约翰·戈特曼在《幸福的婚姻》一书中指出,“好好说话”就是要说事实而不是看法。如:当家长检查孩子作业时发现有错题,很多家长会很生气开始咆哮:“你是猪吗?这么简单的题都做错!”这其实是表达看法,而正确的方法是,我们只需要陈述事实“你这道题做错了”。虽然表达的是同一个意思,但后者的表达方式明显会比前者让人更容易接受。同时,我们还

可以说出自己的真实感受:“我觉得……”“我很生气……”;和对方分享你的期望:“我希望能这样,因为……”;表达你现在的需要并说明原因:“我请你……是因为……”从而让对方能够理解我们的愤怒或不满原因之所在,更容易接受我们的观点或意见。



扫一扫看新闻

## 义乌市自然资源和规划局土地使用权审核意见公告

(2023)第6号

经研究,现将何占辉等十七宗土地使用权审核意见进行公告。公告期限为15天。若权利人或其他利害关系人对公告内容有异议的,可以在公告期限内,持复查申请书和有关证据材料到义乌市自然资源和规划局五楼509办公室或所在镇街自然资源所申请复查。公告期间未提出异议的,我局将按此意见告知有关单位。

二〇二三年四月十五日  
面积单位:平方米

序号	土地使用者	土地坐落	权属性质	面积	用途	备注
1	何占辉	稠江街道下何宅村	集体	21.64	农村宅基地	
2	吴汝俊(已故)	北苑街道前洪村	集体	6.82	农村宅基地	待继承
3	吴秀山(已故)	后宅街道吴宅村	集体	30.15	农村宅基地	待继承
4	吴七来	后宅街道吴宅村	集体	7.09	农村宅基地	
5	吴金生(已故)	后宅街道吴宅村	集体	37.67	农村宅基地	待继承
6	周淮森	后宅街道后毛店村	集体	55.85	农村宅基地	
7	叶长生(已故)、叶金钜(已故)、叶瑞林(已故)	后宅街道宅二村	集体	15.23	农村宅基地	待继承
8	楼志兴	城西街道夏楼村	集体	101.43	农村宅基地	
9	楼景华(已故)、楼林成	城西街道夏楼村	集体	75.00	农村宅基地	
10	何苏坚	城西街道殿口村	集体	35.93	农村宅基地	
11	程汝兴(已故)	城西街道山边程村	集体	48.00	农村宅基地	待继承
12	程忠乐(已故)	城西街道山边程村	集体	34.19	农村宅基地	待继承
13	龚道信	上溪镇五塘村	集体	78.00	农村宅基地	
14	夏希圣(已故)	义亭镇芦塘下村	集体	46.58	农村宅基地	待继承
15	黄允生	义亭镇芦塘下村	集体	85.00	农村宅基地	
16	夏希田(已故)	义亭镇芦塘下村	集体	49.03	农村宅基地	待继承
17	吴华盛(已故)	江东街道船埠头村	集体	14.55	农村宅基地	待继承

## 以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

中国体育彩票浙江省20选5第23094期开奖公告

开奖日期:2023年4月14日 本期全国销售金额:21951226元  
本期开奖号码:09 12 15 16 18  
本期出球顺序:12 16 15 18 09

奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	4879
二等奖	479	50
三等奖	6704	5

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年6月13日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第23094期开奖公告

开奖日期:2023年4月14日 本期全国销售金额:1068968元  
本期开奖号码:5 3 3 0 5

奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	4879
二等奖	479	50
三等奖	6704	5

150979370.36元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年6月13日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第23094期开奖公告

开奖日期:2023年4月14日 本期全国销售金额:50536488元  
本期(区、市)销售金额:3724764元  
本期开奖号码:5 3 3

奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	4879
二等奖	479	50
三等奖	6704	5

18728742.72元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年6月13日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第23041期开奖公告

开奖日期:2023年4月14日 本期全国销售金额:1068968元  
本期开奖号码:0 1 5 9 8 1 4

奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
特等奖	0	/
一等奖	0	/
二等奖	7	10021
三等奖	121	300
四等奖	1641	20
五等奖	20782	5

21214739.34元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年6月13日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

## 义乌市城市环境空气质量日报

(2023)第104期 义乌市生态环境监测站 4月14日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	89	II	良	可吸入颗粒物
北苑	107	III	轻度污染	可吸入颗粒物
第五中学	119	III	轻度污染	可吸入颗粒物
儿童公园	107	III	轻度污染	可吸入颗粒物

简要说明:当日我市城区空气质量状况为轻度污染,空气污染指数AQI为107,首要污染物为可吸入颗粒物。易感人群症状有轻度加剧,健康人群出现刺激症状。