

心灵护航

萍心而论  
 一周婚姻观察

# 为什么有些人不会好好说话?

## 婚姻被“情绪劳动”消耗，如何排解?

良言一句三冬暖，恶语相向六月寒。

在你身边是不是有这样一群人：想要表达关心，话说出口却成了责备；想要请求帮助，却忍不住先抱怨两句对方不是；明明可以平铺直叙，张口却是咄咄逼人的质问、抬杠……原本好好的交流，因为没有好好说话，就这样变了味。

“人类的悲喜并不相通，但我们在沟通上遇见的问题却大同小异。”心理专家指出，事实上，他们不是冷漠无情，也不是自私，可能只是无法很好地辨识自己的感受，也无法好好表达自己的情绪。

你遇到过不好好说话的情况吗?



“女性自我关爱之旅”家庭教育围读会。

### 大多数家庭矛盾，根源于不会好好说话

“每次只要一跟我妈说话，我就克制不住体内的‘洪荒之力’。哪怕妈妈好声好气跟我沟通，但只要听到她的声音，我就忍不住烦躁，控制不住情绪。”这样的情况，自打媛媛（化名）工作独立后就开始了。

媛媛青春时期，在一次次压抑的情绪中，忍无可忍地和妈妈正式“宣战”。此后她会因为小事冲着妈妈大喊大叫，也会因为赌气将妈妈关在卧室门外，久久不愿出房门。

后来，媛媛有了自己的家庭，但是原生家庭的影响却根植于她的基因里。每次

和丈夫、女儿发生争执后，媛媛都会无比懊悔，不断告诉自己不能这样，要改变、要控制。可下次还是一样，两个人说不了几句话就变了味。

“我好像活成自己最讨厌的样子，也好像活成妈妈年轻时候的样子。”媛媛说，自己的妈妈就是典型的不会好好说话那种人，说出来的话总是夹枪带棒。以前自己写作业慢了、吃饭慢了，甚至只是晚回家了一会，都会被妈妈一顿训斥。她清楚地记得，有次妈妈因为工作出了错，被扣了奖金绩效，那天家里的气氛变得十分压抑，爸爸只是回家忘记买电池，她只是写作业稍微磨蹭

了一会，妈妈的情绪就大爆发了，在厨房里摔摔打打，拿着扫把指着她和爸爸骂。那个场景成了她童年时候的噩梦。如今，自己长大了，妈妈日渐衰老，力量发生对调，她就变成曾经妈妈的样子。

“前两天，女儿跟我说，妈妈，你好可怕。”在心理咨询室，媛媛道出了自己的担忧。经过心理咨询师讲解，回溯过往的性格成因，她突然明白：原来自己如今对待妈妈的态度，暴躁而不知收敛。“我也想要自己好好说话，但总感觉力不从心，不知道为什么会。”

“我这人心直口快，你不要介意啊！”“其实，我就是刀子嘴，豆腐心。”“忠言逆耳，我这都是为你好……”每每听到这些话的时候，就代表你的内心已经或即将要被别人“刺伤”一次。在我们身边总有某些人，打着为我们好的名义，他们或是我们的亲人朋友，或是我们的父母领导，习惯性用语言肆无忌惮来伤害我们。当然，有可能你也会习惯性用语言去“刺伤”身边的亲人或朋友。

好好说话，对于每个“社会人”来说都是一项非常重要的生存技能。在义乌市城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师黄春梅看来，能够好好说话的人，一般都会有很强的共情能力，善于与人沟通，能处理复杂的人际关系。无论在在工作中，还是在生活中，他们都能够给人一种如沐春风的温暖感，他们散发出的个人魅力会不断吸引周围人靠近他，希望与他相处、合作，因而他们也会更容易获得各类社会资源，助其事业上的成功。而不懂得如何好好说话的人则与之相反，周围的人常常容易被他们的语言“刺伤”，往往人避之不及，也容易与亲密关系“割裂”。

好好说话这项能力并非都是天生，也可以是后天训练所得。黄春梅建议，平时，我们可以多加练习自我的觉察力和换位思考的能力，即当自己的情绪上来时，学会观察自己的情绪，然后尝试用对方的角度思考问题，不断提升自己的共情能力。如案例一中的媛媛，她习惯用吼的方式对家人表达自己的情绪，如果她想要改变这类情况，可以在情绪来时，先做一组深呼吸，或暂时离开现场，心情稍平复后问自己：“我这么吼有用吗？”“如果是女儿（或老公），希望妈妈（或老婆）用什么方法与我沟通，我才会愿意接受？”一般情况下，当我们的理性思维回归后，处理问题的行为和表现也都会更恰当一些。

好好说话，需要我们用真诚的态度尊重对方、认可对方、欣赏对方。深受传统儒家文化影响的中国人，在表达方面都是习惯性含蓄，不喜欢直接表扬对方或赞美对方。但其实，每个人的内心都是渴望被别人认可的，每个人也都有自己的长处。如果我们能用发现的眼光看别人身上的优点，发自内心的欣赏他们，称赞他们的优点，并学习他们的长处，对方是能够从你对他的言谈举止中感受到你的真诚和对他的尊重，从而，他们也就更愿意与你交流合作了。

说话是一种本能，好好说话却是一项技能，也是一门艺术，更是一种修养。希望我们每个人都能熟练掌握这项沟通的法宝，从而让我们的人际关系越来越和谐，以此不断提升自己的幸福生活指数。每天，我们所说的每一句话就如同一粒种子洒在自己生命的田地，善良的语言往往会结丰硕的果实，成就自己和他人的幸福。在此，祝愿每个人都能心有善念，口吐莲花，都能被这个世界温柔以待。

### 好好说话，我们都希望被温柔以待

咨询师观点

提起劳动，大家首先反应是体力劳动、脑力劳动，说起“情绪劳动”，很多人是陌生的，但如果了解这种情绪，相信会立即引起共鸣。

“眼看离高考越来越近了，儿子却对我说我不想参加高考了。从上周开始，他已经彻底‘摆烂’，不去学校，我们拿他一点办法都没有，只能干着急。”美玲（化名）想到自己为儿子付出很多，却换来这样的结局，心里真不是滋味。

美玲和丈夫原生家庭条件不好，夫妻俩在义乌白手起家，这些年做电商赚了多少钱，家庭条件极大改善。儿子出生后，夫妻俩尽己所能，发展他的兴趣爱好，希望他能有的前途。

儿子上小学后，美玲就全职在家照顾他。除了给他做好一日三餐，最主要的就是辅导他的功课和接送兴趣班。萨克斯、跆拳道、游泳等兴趣课程，几乎排满了儿子休息时间，儿子也都学得不错。“有时候他厌学了发脾气，我们哄哄他，最后他还是乖乖去上学。”小学六年，儿子无论是学习成绩还是兴趣班表现，都算得上出色，丈夫时常夸奖美玲教子有方。

儿子上到了初中后，开始出现叛逆。“一次学校期中考试，他排名在班级中下，我急得不行，他却一副事不关己的样子，说就是发挥失常，下次会考好。”美玲认真地给儿子分析，并且找了老师帮他辅导提升，没想到儿子一点都不上心，“学习上毫无自觉可言，后来竟然逃课，我跟老公两人骂过、打过，也好好跟他说过，但一点用都没有。”

后来，儿子好不容易踩着门框进了高中，美玲满心以为随着年龄增长，他应该会越来越懂事，也终会理解做父母的一片苦心。可她万万没想到，进入高中后，儿子迷上了游戏，甚至提出不上高中，要去职业战队打游戏，上课也肆无忌惮打起了游戏，被全校通报批评。美玲得知后震怒，砸了儿子的手机和家里的电脑，这样

### 记者手记 >>>

婚姻中，经常被忽视的就是“情绪劳动”。“情绪劳动”又称体力劳动、脑力劳动之外的第三种劳动，它在生活、职场、人际关系和其他各个领域都存在，其核心就是为了确保每件事情能顺利完成而承担的精神负荷。

很多时候，破坏关系的往往不是某一件事，而是由这件事所引爆的各种情绪。然后在各种“情绪炸弹”中，我们的关系被炸得千疮百孔。如果这样的劳心已经给自己带来沉重的负面情绪，那么就需要真诚地沟通，诚实地表达自己的感受和需要，清楚地说出自己具体的请求，以此改变现状。

## 中外女性领导力沙龙在义举办

日前，由市妇联指导，江西财经大学金华（义乌）校友会联合浙江工业大学义乌校友会等单位组织主办的中外女性领导力沙龙在义乌举行。

活动视频连线美国索菲亚大学多位教授，共同探讨女性领导力的重要性。全球心理学大会主席、索菲亚大学首席核心教授Dorote Luci博士指出，中国古代阴阳概念代表二元性，女性在工作 and 家庭中扮演着多方面角色，特别

才把儿子弃学打游戏的想法“掐灭”了。

正当美玲以为儿子“洗心革面”了，儿子却说不想去上大学，要抓住短视频的风口去创业。理由是高三太累，太压抑，上了大学也未必可以找到好工作，现在他最想去看看外面的世界，要做个旅行博主。

“放着正经的书不去去做旅行博主，这是一个高三学生该说的话吗？”美玲有些崩溃，而令她更为揪心的，是老公在听自己抱怨的时候，竟然没有和自己一起纠正儿子的价值观，反而责备她，“家务有保姆干，生意上的事都不要你管，为什么连个儿子都管不好？”

美玲坦言，她理解丈夫事业的忙碌和压力，但她的付出在他眼中，却“不值一提”，这也彻底寒了心。儿子的叛逆，丈夫的不理解，成了压垮美玲的最后一根稻草，委屈的美玲再也无法控制自己的情绪，和老公大吵一架。

“为这个家，我每天有操不完的心，看似这些事情好像不需要什么体力，但却需要时时刻刻记挂在心里，特别费神。”美玲叹了口气说，“那些需要不停在心里安排、一件件统筹计划的事，才是最让人劳心和疲惫的，老公说我什么都不干的时候，我恨不得把这些鸡毛蒜皮的琐事统统交出去，让他来当这个‘全职太太’，管管自己的儿子。”

美玲口中的“琐事”，很多家庭主妇都不陌生。孩子学习生活安排，家里开支结余计划、日用品查漏补缺、双方家庭老人赡养、为出门的老公收拾行李、一些重要人际关系的维护……

“这些事情是他们看不到的，虽然不是什么体力活，但不操心能行么？而且很多事都是需要提前安排、想到前面的，如果哪一个没有规划好，可能会影响整个家庭的生活节奏，或者影响每个人的心情。”美玲说，最近和老公吵架，就是因为儿子不省心，老是在学校闯祸，家里老老小小就都指责她。可美玲纵然委屈，还得考虑所有人的情绪，笑脸相迎，如果情绪上稍有不满，有可能会引起更多的唠叨和埋怨。

探讨了女性应该如何平衡这些角色之间的“阴阳”问题。Dawn Celeste McGregor 心理学教师带领大家做了一个呼吸练习，通过身体感觉让在座的女性认识到自身内在智慧，提倡女性关注自身的心理发展，感受非语言交流的魅力。

与会者也与索菲亚大学各位教授展开分享与讨论。大家认为，中外女性在这个世界上有着共同使命——传播和促进和平、活力和爱，并表示双方要加强彼此支持，努力使这个世界变得更美好。

### 不会聊天，友谊的小船说翻就翻

田田（化名）和胜男（化名）曾经是一对好闺蜜，田田已婚，而胜男一直单身。

胜男非常喜欢一位民谣歌手，经常会攒钱去看他的音乐会，还加入他的粉丝后援团，在里面花了不少钱。田田不以为意地和胜男说：“你辛辛苦苦赚钱，花到追星这么多无缥缈的事情上，有多大意义呢？”她还劝胜男要讲求实际，没必要把时间和精力浪费在一

个毫无希望的人身上，不如踏实找个对象，为此胜男非常不爽。

后来，在一次聊天中，田田“抱怨”丈夫说她不爱打扮，成天铺在柴米油盐上，没有一点生活情趣。受到刺激的田田开始精心打扮，但是丈夫又开始各种不放心，出门上班都要实时监控她的行程。

结果胜男打趣道：“是呀，我也觉得你每天稀里糊

涂的，一点都配不上你老公。”虽说是在玩笑，但天生敏感的田田顿时觉得语塞，一度自我怀疑。二人不欢而散，最终渐行渐远。

说出去的话如同泼出去的水，一句话会让人如沐春风，也会让人芒刺在背。田田和胜男在说话的时候都是一种“想当然”的状态，丝毫没有顾及对方的感受，让二人心有嫌隙，友谊的小船说翻就翻。

### 心直口快，会让自己陷入职场困境

好好说话不仅是一种礼仪，更是一种职场生存的智慧。

小凤（化名）是个人职多年的白领，虽然业绩不错，但领导更倾向于提拔另一个刚刚跨部门调来的男同事。上司找她谈话，小凤质疑领导性别歧视，她的“正面刚”让老板大为恼火。从此以后，无论她多么努力拼业绩，领导也没有给她升迁的机会。

心直口快，不会说话没有大错，但“祸从口出”从来不是一句玩笑话——有时候，不仅会“坑”到自己，还会波及别人。

不久前，陈栋（化名）和一位同事请客户王总吃饭，饭局结束送王总回家的路上，由于陈栋喝高了，所以让同事和王总找话题聊聊天，加深感情。

同事的老婆刚怀孕，和王总分享自己的喜悦。只见他一个人滔滔不绝半天，客户都爱答不理，而且语气里有些落寞。陈栋拍了拍同事肩膀，暗示他换个话题。结果同事却觉得是自己说太多，没让王总说



微笑生活，与幸福不期而遇。

话，突然问了句：“王总，您家小孩上初中了吧？”

王总沉默片刻，淡淡说道：“我没小孩。”此话一出，瞬间冷场，大家都沉默了几秒。陈栋这时酒醒了一半，连忙转移话题：“看来王总和爱人还没过够二人世界呢！”没料王总却说自己还没结婚。

陈栋赶忙补救：“哎呀，一个人多自在，结了婚约束太多

了，吃个饭还得请假报备。”结果同事突然说了句：“王总这个岁数还不结婚，再过几年可得小心了，大多女孩怕是冲着您的钱来……”语毕，所有人都尴尬得不知道说什么才好。

后来，王总慢慢减少和陈栋公司的合作，没有理由，也没有原因。陈栋也再也不敢和这位同事去见任何客户。



扫一扫看新闻