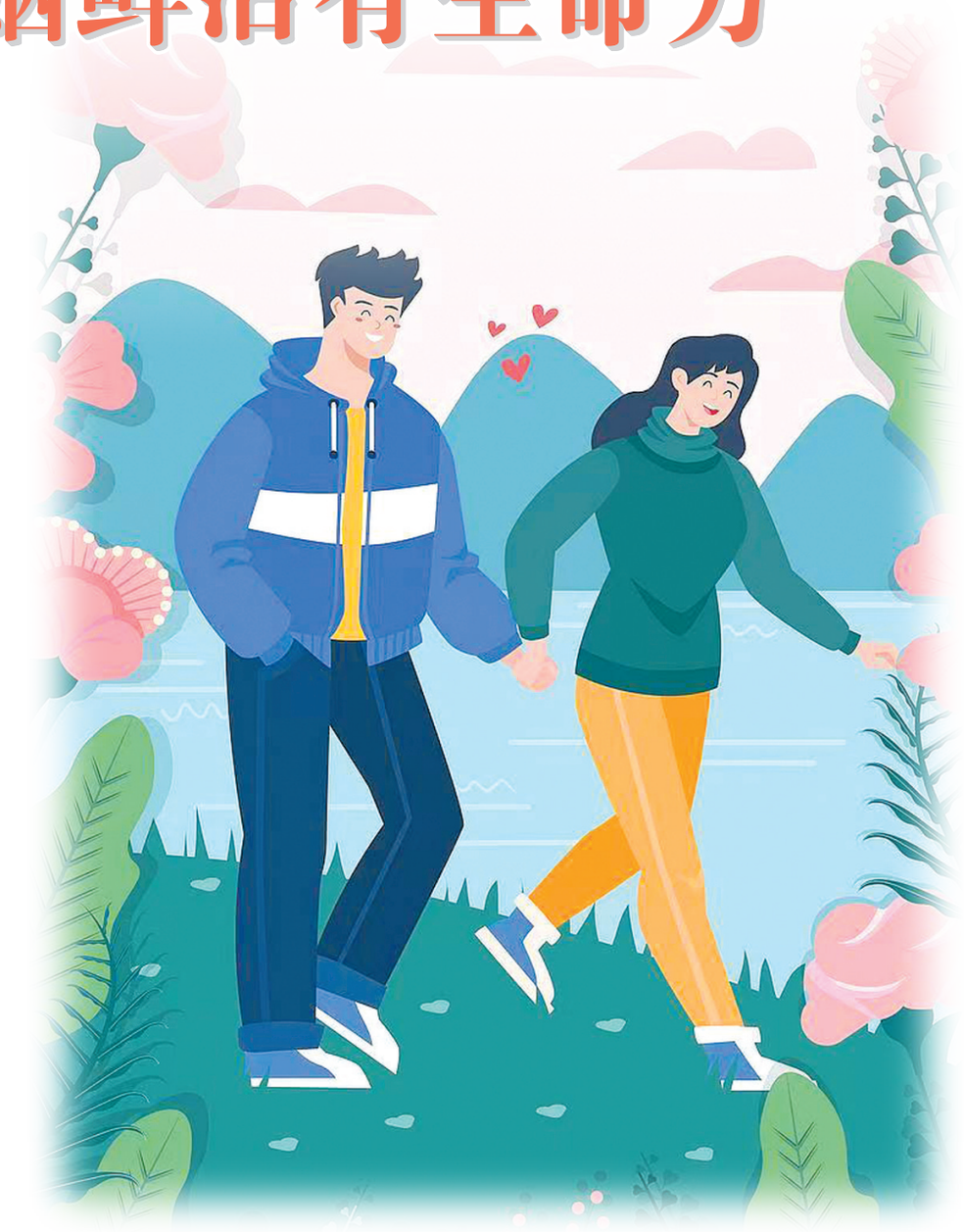
乐活新主张

夫妻沟通畅，婚姻鲜活有生命力

真正会给关系下毒的，不是吵架，而是不会好好吵架。会吵架的夫妻，能把吵架变成沟通，通过这个过程微调自身，让关系更加和谐；不会吵架的夫妻，每一次吵架，都是在心里堆积毒素，最终让感情成为一个垃圾堆。



■ 高琳

我教练过很多中年夫妻，妻子一上来就会气鼓鼓地抱怨：我上进，他却不思进取；我爱生活，周末喜欢出去玩儿，他就知道工作；我喜欢给家里置办东西，他却抠门得要死……

我发现80%夫妻之间的矛盾不是三观不合。因为从教练的角度来看，亲密关系中有三者。前两个不用说，就是夫妻双方，而第三者就是关系本身——它是独立在夫妻之外的一个有生命的有机体。我们经常说的婚姻要经营，说的就是要确保这个关系是鲜活、有生命力的。

大部分中年人的婚姻关系都死在了“沟通”上——要么缺乏沟通，要么沟通中产生了大量的毒素。这是一种慢性毒素，你也说不上来是哪天开始的，反正剂量是由小渐大。感觉到有问题，能在关系濒死之前掌握解决问题的方法尤其重要。以下是中年人的婚姻沟通中最常见的五种毒素。

毒素一：用指责的方式，不对事、只对人

刚结婚的小夫妻和中年夫妻最大的区别是什么？刚结婚的夫妻吵架的方式往往是“抱怨”。比如：“车又没有油了，你昨天明明说会加油的！”“水槽里还有盘子没洗，怎么回事啊！”而结婚时间一长，抱怨就变成了“指责”：“跟你说要加油，你这人就是从来都不把我说的话当回事！”“我辛辛苦苦工作，你倒好，永远在家里当甩手掌柜。”

人在抱怨的时候，往往是抱怨这个人的行为；人在指责的时候，是在指责这个人的动机和本质。如果你分不清楚“抱怨”和“指责”，还有个好方法：每一句“批评”的背后，都会隐藏着“你是不是有毛病”的意思。而且这个指责里经常带着“总”“永远”这些极端词汇。

解药：强调对方行为给自己带来的感受。

有数据显示：如果一场争吵双方是用温和的语气开场，那最终有86%的概率会达成共识。如果用苛责的语气开场，那达成共识的概率就骤降到33%。道理很简单，没人喜欢被指责，当对方感受到他被指责的时候，第一反应就是启动他的防御机制。与其一上来就指责，你可以强调对方行为给自己带来的感受。比如：“我已经提醒过你很多次要给车子加油，但你忘了三次了。我早上上班本来就很着急，这让我感觉你好像不把我说的话当回事。”虽然说的是同一件事，但是不是更加温和了呢？

毒素二：坚持自己是对的，总在讲道理

有一次，我和先生做一个线上课，他非要做20分钟的，我觉得太长了，没人听，但他就是坚持。我觉得在做课程这件事上，我比他有经验多了，所以我就不停地跟他讲为什么他的方式不对。两人谁也不能说服谁，陷入了僵局。后来我认真倾听他的想法，他其实就是想让学员收获一个物超所值的东西。这是他的价值观。

解药：带着好奇，提问、倾听。

坚持自己是对的，恐怕是夫妻沟通中最常见的毒素之一。尤其是直男经常会陷入“讲道理”的沟通模式，以证明自己是对的。

沟通有一个重要原则，叫做“好奇”。在给对方下结论之前，先了解对方为什么会这样做。比如有一次一个妻子抱怨老公是工作狂，而且太抠门。在我的开导下，她意识到：“我好像从来没有仔细问过他的成长经历中发生了什么，让他这么焦虑？这么抠门？”

好奇，可以让你在对方的行为背后，看到他的闪光点。当你每天都能从对方身上找到闪光点的时候，假以时日，说不定就发现“金矿”了。

毒素三：用辩解代替沟通

被指责之后，谁都不好受，这时候，一个行为，可能又让关系再服下一瓶毒药。这瓶毒药的名字叫作：辩解。

比如在伴侣问你，为什么今天没有去买菜，你辩解说：“我最近单位事儿那么多，根本想不起来这种事！”你的话外音可能是：“我最近压力那么大，你看不出来吗？你怎么一点都不心疼我？”

辩解，实际上是在用隐藏的方式责备对方。每一个辩解的人，都在说：“这不是我的问题，而是你的问题。”

解药：先接住对方的情绪，再接住对方的话。

有一次我和一对夫妻朋友聊天，那位老公一个劲儿地讲道理，丝毫没有感受到老婆的脸色已经变了。我注意到了之后，什么都没说，就只是伸手，拉起女方的手拍了拍，意思是我知道她心里难受。她的眼泪“哗”地下来了。而此时她老公还在继续讲他的道理……

“钢铁直男”最容易陷入此坑，他们总觉得只要我把道理给你讲明白了，你自然就会做出改变。殊不知，讲道理往往只能让矛盾升级，因为此时对方根本就不想听讲道理，只想被倾听。

当对方为自己的行为进行辩解的时候，他们往往处于一个矛盾的状态：表达的内容是在沟通，但是语气和状态是在指责。而正确的做法是：先接住对方的情绪，再接住对方的话。

比如可以说：“我知道这件事让你很生气，你看起来有点儿失望对吧？我特别能够理解你的感受……”这样做的好处是，在事情之外，你其实看到了对方这个人的感受。这样，对方会更愿意和我们坦率交流。有的时候，你甚至什么都不用说，就只是用身体的接触就能让对方感受到她的情绪被看见了。

毒素四：鄙视对方的尝试，拒绝对方的求和

心理学家陈海贤在《爱，需要学习》中说过一个概念“注意力信号”。他说夫妻平时的沟通，就像打网球。有的人打得有来有回，充满欢声笑语；有的根本不接对方的球，把对方晾在原地；还有的左顾而言他，把球一拍子打到了观众席。而最可怕的是其中一个人直接把球，狠狠打到了对方脸上！

经常在关系中“鄙视”对方，就在制造无数个这样的“打脸”瞬间。比如，丈夫因为经常忘记做家务，被老婆批评过N多次后，终于痛定思痛决定要写一份家务清单，贴在冰箱上提醒自己。结果老婆甩过来一句：“你以为这就有用了？该忘还是会忘！”这样的鄙视、嘲笑、挖苦都是破坏夫妻关系的毒素。因为被鄙视的人，非但不会因为鄙视而改变，反而会因此要么绝地反击，要么干脆放弃。

明明是一件鸡毛蒜皮的小事，为什么有的夫妻可以一直吵，甚至越吵越大？这往往是因为，他们吵架的时候，有一种局面反复出现：明明一方已经准备去求和了，结果另一方完全不领情。主动求和的那一方，大概率会感受到对方的冷漠和拒绝。

解药：用“看见”接住对方打来的“球”。

比如前段时间，我家换了个电子锁，我不太适应新锁，有几次我以为门关上了，但其实没有关死。老公回家以后发现门一推就开了，就跟我说让我下次注意。为了掩盖自己的低级错误，我就开始撒娇、耍赖、说他买的锁不好，还说他批评我的态度太严肃！老公也不跟我辩解，只是说：“好好好。”

这就是有一个教练式老公的好处，他“看到”我在撒娇、耍赖的时候，其实已经证明我知道自己错了。大家都是成人，又不是三岁小孩，你非咄咄逼人说：“你错了吗？你说你错在哪儿？”

毒素五：不沟通

在做关系教练的时候，很多时候都不需要干什么，让两个人敞开了说话，就能解决很多问题。中年人因为各种事务，在一起的时间本来就有限，很多时候要说话，也仅限于家庭琐事。这些不叫沟通，那叫“说事儿”。

解药：告诉对方你希望Ta用什么方式/频次跟你沟通。

在关系中的每个人，都在期待对方发生改变。希望对方在家庭上花更多时间，希望对方能多照顾一下自己的情绪……但如果双方连好好沟通都做不到，这些行为上的改变，更难实现。

在关系中，最简单也是最有效的改变手段，就是告诉对方你对沟通的期待：我不喜欢你这样说，我喜欢你那样说；我希望每个周末，我们都能坐下来好好聊聊。

当你做了你的改变，而对方还是没有任何改变，那就需要做出一个判断，是否还让这段有毒素的关系继续消耗你。

很多人，对于吵架往往采取回避的态度。但是《关键对话》里有一句经典名言：“你要不说出来，就会做出来。”真正会给关系下毒的，不是吵架，而是不会好好吵架。会吵架的夫妻，能把吵架变成沟通，通过这个过程微调自身，让关系更加和谐；不会吵架的夫妻，每一次吵架，都是在心里堆积毒素，最终让感情成为一个垃圾堆。

乐活日子

我听见生命拔节的声音

■ 母德勤

据说竹子潜伏在地下，4年仅仅长大约3厘米。而4年之后破土而出，它会以每天30厘米的速度疯狂生长。清明前下雨的夜晚，如果你去竹林走一走，可以听到竹子拔节的“嗖嗖”声。

我没听过竹子拔节的声音，但我却听过自己生命拔节的声音。

年少时，我胆小，一上台说话就声音颤抖、手脚冰凉、心慌忘词。虽然通过十多年刻意练习，逼自己参加演讲比赛、在公开场合多讲话等，怯场的情况有了很大好转，但上台还是难免紧张。

记得那是工作后，我参加一次小组讨论会，在最后总结陈词的环节，面对陌生的组员，我鼓足勇气站起来，那一瞬间我嗓子发干、心跳如鼓。我用两只手紧紧握住会议桌的边缘，深吸一口气，假装镇定地说：“在正式表达我的观点前，我必须承认我很紧张，心跳很快，看，我的腿也在发抖……”我停顿了一下，环视会场，然后发现我的腿不抖了，声音也不发颤了，于是真的很镇定地表达完自己的观点。后来，听会议观察者点评，说我用了很好的演讲技巧。

自此，我再也没有过怯场，即使是面对上千人的听众。这么多年过去了，我仿佛还能听见当时“轰”的一声，身体里好像有个阀门被打开了……

我曾有严重的恐高症，没想到一次登山经历竟让我意外痊愈。十几年前，公司组织去爬西岳华山。苍龙岭是华山三险之一，岭如刀脊，势陡如斧劈，两旁万丈绝壁，深不可测。岭脊上下高差约500米，坡度在45度以上。

同行众人气定神闲，我却心惊目眩。我目不旁视，只敢盯着前人的脚后跟，用手紧握着路旁的铁链，紧咬牙根一步一步机械地挪动双腿。时间漫长得仿佛停滞了，世界遥远得只剩下登山。我觉得心脏下一秒就会从嘴里蹦出来，而我会在这一秒倒下。坚持！坚持！再坚持！

仿佛过了一个世纪，终于登上一个小小的平台。我靠着石壁歇息，“啪”的一声，身体里有破裂的声音，内心突然无比宁静，浑身充满了力量。剩下的行程，我没有丝毫恐惧，在陡峭崎岖的山路上健步如飞，一鼓作气，登顶华山五峰。

站在最高的西峰顶，遥望青松、白云，耳畔阵阵松涛，如吟如咏，顿觉心旷神怡，超然物外。心情大好的我，闭上双眼，伸出双臂拥抱蓝天。那一刻，我仿佛翼下生风，心化作流云在天地间自在飞。那一瞬，我清晰地感受到了雨后春笋拔节生长的速度与激情。

新冠疫情最严重的时候，重庆全城静默，公司分布在全国各地的项目纷纷停工。焦虑、恐慌、无力无助，各种负面情绪缠绕着我，于是常常夜里辗转反侧。

有一天深夜，内心无比煎熬无法入睡，只能坐起来找书看。我顺手拿起阿兰·德波顿的《哲学的慰藉》。“对于我所关心的人，我祝愿他们受苦受难、孤寂凄凉、疾病缠身、受尽虐待、备尝屈辱——我希望他们不得幸免于以下的体验：深刻的自轻自贱、缺乏自信的折磨、一败涂地的悲惨境地。”想不到尼采这段诅咒般的话语，居然是他送给朋友的祝福，也是他直面痛苦的态度。

当时“砰”的一声，脑海里炸出一朵璀璨的烟花，瞬间照亮了整个黑暗。对，不要逃避痛苦，我们不仅不会因为痛苦而堕入万劫不复，反而会在它的引领下走向升华。尼采说：“凡杀不死我的，终将使我更强大。”的确，痛苦分两种，一种让你变得更强；另一种则毫无价值，只是徒增折磨。

感谢生命里的那些暗夜，让我感受到内心力量的滋生，仿佛生命也长出了新的枝丫。东方既白，我穿上跑鞋出门跑步，步履轻盈、心花怒放。

“中国的孩子不是输在起跑线上，实际上是累倒在起跑线上。”教育，就是帮助孩子找到适合自己的路，而不是一窝蜂都走一条路。

乐活态度

父母的言传身教，才是孩子的起跑线

■ 吴明慧

眨眼新学期开学已经一个月了。近日，教育部颁布《校外培训行政处罚暂行办法》，将于2023年10月15日起实施。“课外班被叫停”让我想起我的课堂上一个总是一副睡不醒样子的男孩。他是“补课大军”里的一员。

这些年，我眼前换了一茬又一茬、迎来又送走一届一届的学生，校外补课似乎早已成为大家的共识——“人家都在补，不补是万万不能的。”可是，以我从教20多年的老教师和作为从不参加补课的学生家长的双重身份，倒过来说更加合理——补课不是万能的。

如果有起跑线，父母的言传身教才是孩子的起跑线

这些年，在“不能让孩子输在起跑线上”的家教理念下，我们身边涌现出无数的“中国好父母”，他们唯孩子“成绩”是瞻，这让校外各类辅导补习机构如雨后春笋般蓬勃生长。供求之间达成的最大默契就是，只要花钱就能取得理想成绩。

父母们更是将成绩好坏与人生输赢挂钩。成绩好，才能考上好大学，然后找到好工作，赚大钱……这样一厢情愿的前景预设，暴露出成人世界功利性为主导的价值观，而忽视了教育应该是让孩子德智体美劳全面发展。

作为一线教育工作者，也作为一个母亲，我能体谅家长们望子成龙成凤的心情，但也发现他们作为“孩子第一任老师”的责任缺失——用花钱这件事来弥补“陪伴是最好的教育”的亏欠。

孩子从出生那天起，父母在抚养和教育方面就担负起不可推卸的责任。从这个意义上来说，在孩子处于天真未凿时期，陪伴才是孩子最需要的营养素。身教胜过言传，大人的言谈举止、处事方式、行为法则、思维习惯，孩子不但看在眼里，也将在日后通过行动逐渐表现出来。家庭教育的重要性不言而喻。

我们老师中有句口头禅：“每一个问题学生的背后，都存在一个有问题的家庭。”如果所谓的起跑线真的存在，父母才是孩子的起跑线。父母如何利用下班后的业余时间，对于获取新知的内驱力是兴趣还是功利，是否具有高雅的个人爱好，以及家长能否为孩子营造良好的家庭氛围，包括安静的环境、和谐的夫妻关系，让孩子身心愉悦地一天天长大。

如果人生有输赢，赢在对生活拥有持久的热情

开学之后的热门话题，除了“补课”，还有“抑郁”。一个调查数据显示，中国中小学生当中有高达24%左右的孩子存在某种程度的情绪和心理问题，抑郁症也正在成为学校标准体检的一个规定项目。

最近看杨澜采访太原理工大学党委书记郑强的视频，他说：“中国孩子不是输在起跑线上，其实是累倒在起跑线上。人生真不是起跑决定的。不太懂教育的人很看重初速度，我们看中的是途中的加速度，我要教学生在途中持续地跑，跑得远，跑得久。”

作为家长，我们最需要关注的是孩子的身心健康，而非分数；作为教育工作者，眼中有人，才是教育，否则每个学生都是流水线上生产的零部件而已。

教育的本质是把“人”的成长放在首要地位，关注身心健康之余，是人格性情的培养熏陶。而如今我们都在做舍本逐末的事。古训说得好：“首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”

想想自己经历的这大半生，没有发达显贵，却依然享受了平凡人质朴的快乐。我们夫妻也将这种生活理念传递给孩子——学习成绩固然重要，我们更关注习惯和能力的培养；能考上好大学固然好，而社会才是最好的大学；最好的人生是对生活拥有持久的热情，为此孩子要培养一些兴趣爱好……只有扬起热爱的风帆，人生之路才能看到更多更美的风景。

作为一名中学老师，在刚刚过去的这个教师节，我欣喜地看到从我们学校毕业的孩子，纷纷回来看望老师。尽管老师们已经叫不出他们的名字，他们的脸上也褪去了往日的稚气，透露出更多的自信。无论是在国内读大学还是出国留学，哪怕是在中专职校学习技能，学生们都能接受自己的样子，出色也好平庸也罢，都能找到自己的人生定位。看到他们我心欢喜。

教育，就是帮助孩子找到适合自己的路，而不是一窝蜂都走一条路。