

# 每個人都該好好說話

## 伴侶間別爭對錯 親子間少些命令

溝通，不是“說說話”那麼簡單。“說得出口，聽得進去”才是有效溝通。生活中，雙方一言不發冷戰，或一方咄咄逼人另一方充耳不聞的情況比比皆是。怎麼說話才會得到好的效果？這需要我們在日常中反思、練習。

### 夫妻：描述感情別爭對錯

伴侶間的溝通應該是最多的，說錯話的情況也多，一旦爭執，不少人就會開始埋怨：“你為什麼不能滿足我！”北京大學精神衛生學博士汪冰認為，我們每個人都應該為自己的需求負責，而不是讓別人來負責。當你溝通的目的不是強迫對方來滿足自己，而是和對方分享感受、澄清需要，表達的方式就會變，就不會輕易去責備、抱怨另一半。

在親密關係中，表達內心的不滿可分兩個層次。第一，表達感受而非判斷。例如“你剛剛打斷我，我有點難過/委屈/疑惑”等，屬於表達自己感受，讓對方明白你內心所想，他就不會感受到攻擊性，能為接下來的溝通打好基礎；“你打斷我太過分/太不禮貌了”，這屬於判斷，是指責對方，這會讓對方感到被攻擊，從而做出防禦姿態。第二，從表達感受進入需要。人的感受背後總有一個希望被理解的需求。如妻子說“我一個人家的時候感到孤獨”，其實是有“丈夫在家陪自己”的需求。溝通時，可以把這兩個層次結合在一起說，如“你最近一直在加班，我感到有點失落，因為周末我特別想和你在一起”，而不是，“你最近每個周末都在加班，你心裏根本沒有我，以後你幹脆睡在公司吧”。其實，當我們不帶指責地與對方分享，對方往往更願意主動和解或讓步。親密關係中沒必要在話語上爭出勝負，真正



的甜蜜幸福來自雙贏。

### 親子：別把孩子等同於問題

有一種親密關係比較特殊，那就是父母與子女，他們既熟悉又陌生：父母陪伴孩子長大，熟悉彼此的習慣和脾氣；但是當孩子成人，思想和語言的代溝又讓雙方陌生。兩代人如何順暢溝通是很多家庭都面臨的問題。

家長命令式的語言可能是孩子最接受不了的。“你就不能關燈嗎”，類似的嘮叨、責怪性的批評方式會破壞親子關係。緩和語氣，家長在表達時可以多用“描述”並把自己想要看到的行為說出來，如“我看到洗手間的燈還開着，你能把它關上嗎”。用這種方式，而不要將指責上升到人格層面，如“你不關燈，太懶了，你將來也這麼懶怎麼辦”。這在潛意識等於給孩子定了性，否定了他們的可能性，會對孩子造成傷害。孩子希望得到父母的肯定和信任，但若父母一直批評自己，他們會認為：“既然你不認可我，我為什麼

要去改變呢？”家長應和孩子一起面對問題，而不是把孩子當成問題。當孩子知道自己不是惹麻煩的“問題”時，他才會願意改變。

孩子想要表達感恩時，也要尋找父母能夠接受的方式。對從小就生活在說“我愛你”的家庭中，直言“我愛你”是雙方都可以接受的；但對於傳統、含蓄的家庭，當父母聽到孩子說“我愛你”，雖然感動，但不知道如何回應，反而可能會產生“孩子是不是想要錢”的錯覺。因此最好能夠尋找“愛的語言”，如告訴父親他的哪句話影響到你的人生，或告訴母親她的哪件事讓你覺得十分智慧，這些描述本身就是表達感恩。

### 職場：先理解後表達

在職場中，總有些情況下自己的發言不被重視或沒有機會發言。這時一方面要處理情緒，另一方面要和人溝通。對於自己堅持的立場和信念，盡量不要壓抑情緒或一味忍耐。

每個人都有自己一套看事情的方式，彼此完全理解幾乎不可能，所以誤解時有發生。當因為不同觀念而起爭議時，先嘗試理解對方，如用“我認為你剛提到的一些內容是有道理的”來開場，然後再表達“我有些觀點想和你們分享”。即先承認對方有道理或聽到對方的部分，再闡述自己的觀點。

如果有爭執，選擇“疑罪從無”，即盡量假設對方的動機是善意的。當你認為對方有敵意，便會進入“敵我”的溝通狀態，會更多思考輸贏問題，從而激化矛盾。若想着對方是無心的，自己的心理負擔也會小很多，也會更勇敢地表達自己的觀點。

## 老人血壓，低了比高了可能更危險

有數據顯示，半數以上的老年人都患有高血壓；80歲以上高齡人群中，高血壓患病率接近90%。這部分人群的血壓診斷、評估和管理，均與其他人有一定差別。

目前認為，年齡超過65歲，未使用降壓藥物，在非同一天3次測量血壓，收縮壓 $\geq 140$ 毫米汞柱和（或）舒張壓 $\geq 90$ 毫米汞柱，即可診斷為老年高血壓；既往明確診斷患有高血壓且正在接受降壓治療的老年人，即使血壓 $<140/90$ 毫米汞柱，也應診斷為老年高血壓。

在設定老年人降壓的目標值時，通常不建議降得過低。因為老年人多為單純收縮期高血壓，表現為收縮壓升高、脈壓增大，同時顯現出波動大的特點，當受到進食、情緒、季節等因素影響時，很容易出現體位性低血壓及餐後低血壓。老

年人常合并多種疾病，如冠心病、腎臟疾病、糖尿病等，用藥降壓不當，更易引起不良反應。

大量臨床研究證實，血壓水平過低可引起其他併發癥。血壓最重要的作用之一是維持血液在血管內的流動，以保證各個臟器有充足的血液供應。一旦血壓過低，機體重要器官沒有足夠的血供，會引發缺血缺氧性損傷，如常見的缺血性腦卒中。老年人的血壓一旦降得過低，發生不良事件的風險也相對更大。

此外，老年人還要防止血壓降得過快，特別是出現高血壓急癥時：當血壓突然升高至180/120毫米汞柱以上，降壓過程要平穩，不能一下子降得太快，一般建議第1-2小時，平均血壓下降不超過25%；在後續2-6小時內，血壓降至160/100-110毫米汞柱；第24-48小時內逐步使血壓降至正常水平。

## 山楂幹炖肉更易爛



《本草綱目》中記載：“煮老雞硬肉，入山楂數顆即易爛，則其消肉積之功，蓋可推矣。”除了雞肉，對於牛肉、豬肉等，山楂也有相同的效果。山楂中有機酸含量高，可以嫩化肉的纖維，從而使其更容易炖爛，還能起到解膩的作用。鮮山楂受季節約束，炖肉時大家可以選擇山楂幹。

需要提醒的是，山楂幹的量不要過多，一般一斤肉配5-6片就比較美味，可以使肉口感更嫩，不影響其他佐料的效果。山楂幹可以買現成的，選擇表皮沒有黑點、果肉沒有蟲蛀、無發霉的即可，也可自己做，把鮮山楂清洗後，去核、切片曬幹即可。

除此之外，要想炖出軟爛的肉，還要注意以下幾點：第一，炖肉的過程中，如果發現水不夠，千萬別加冷水，否則溫度驟然變化，會使肉類表面突然收縮，肉質變硬，口感變差，腥膻味不易揮發，配料不易入味；第二，大火燒開，小火慢炖，大火會使肉中的水分流失過快，導致其口感變差；第三，最後出鍋前再加鹽，鹽放太早會使肉中的蛋白質凝固，導致口感變老。

## 做噩夢時左腦活躍

做噩夢時我們的大腦發生了什麼？近日，英國、芬蘭和瑞典的科學家發現，左右兩側大腦之間活動不平衡是噩夢的罪魁禍首，左側大腦活性較高與夢中的憤怒情緒相關。

芬蘭圖爾庫大學、瑞典捨夫德大學和英國劍橋大學的科學家選取了17名身體健康的參試者，考察了他們晚上做夢時大腦是如何調節情緒的。參試者在睡眠實驗室裏待了兩個晚上，研究人員對他們在睡前、睡眠期間和睡眠後的大腦活動進行腦電圖記錄，分析了他們進入快速眼動睡眠期間的跡象。在經歷了5分鐘快速眼動睡眠（期間有夢）後，研究人員喚醒參試者，要求他們描述自己在做的夢，後對其情緒體驗進行評估。

結果顯示，當參試者處於清醒狀態和快速眼動睡眠時期，右側額葉皮層的活動較低；當他們在夢中經歷憤怒、做噩夢時，其左側額葉皮層的活動更活躍。曾有證據表明，表達憤怒與左側額葉的活動相對較高有關，而控制憤怒則與右側額葉激活有關。

發表在《神經科學雜誌》上的這項研究成果表明，大腦活動模式是預測人們如何控制情緒的一種好方法。這一發現為創傷後應激障礙而經常做噩夢的患者提供了新的治療思路。

## 分享喜怒哀樂 感受心靈契合

# 我們都需要一個知己

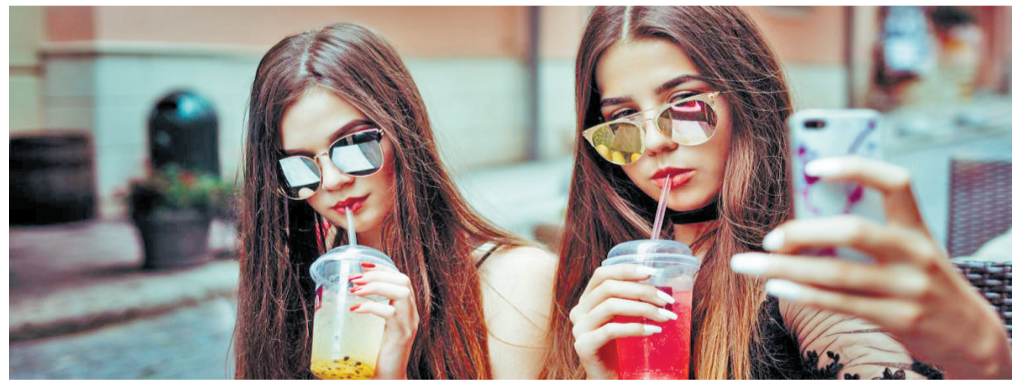
工作生活的節奏越來越快了，來自各方的壓力越來越多，在忙忙碌碌的日子裏，我們有時覺得過得挺充實，有時却有越奮鬥越寂寞的感覺。社交軟件通訊錄上的“朋友”也不少，但能彼此了解，真心相待，暢聊人生的又有幾個？在這個一切都“走得很快”的時代，我們更想要一個能陪自己“慢慢走”的知己。

友誼是朋友之間的感情。

心理學家認為友誼具有以下特點：相處時會表達出溫暖與感情，互相信任，自我坦露更加了解彼此，肯花時間與精力去幫助對方，相信雙方的友誼是長存的。友誼是一種美妙的東西，正如馬克思說：真正的朋友，在你獲得成功的時候為你高興；在你遇到不幸或悲傷的時候，給你及時的支持和鼓勵；在你可能犯錯誤的時候，給你正確的批評和幫助。祇有擁有真正朋友的人，才能感受到它的美好。而知己便更加難得，他們不僅在心靈上與我們契合，更願意在任何時候支持我們，是我們堅強的戰友和依靠。人生覓一知己并非易事，但非常值得我們去努力、去培養。

**1.友誼需用真誠去播種。**朋友間相處要保證真誠、付出與信任。真心實意，坦誠相待才會獲取他人的信任，才會獲得同樣真心的對待，而彼此信任的朋友才是值得交往一輩子的朋友。

**2.友誼需用行動去灌溉。**真正的友誼不能停留在口頭上，要在行動上互相幫助。俄國文學家車爾尼雪夫斯基說：“交朋友幹什麼？為的是在緊要關頭能有人幫一把。”朋友遇到難處，一定要在他最需要時到場，真誠地伸出援助之手，讓他渡過難關。患難見真情，付諸行動的幫助會讓友誼日益加深。不管多忙，經常給朋友打個電話，聊聊最近發生的事；微博、朋友圈上為他點贊，拉近



距離；沒事的時候一起吃個飯、看場電影。總之，朋友之間要保持聯系，不然容易淡忘。

**3.友誼需要把握分寸。**交際往來要有“度”。過往甚密，反而容易出現裂痕。再親的人、再深的友誼都存在心理距離。我們要學會從對方的角度考慮問題，定期對朋友的關係進行全方位審視，既不能對對方內心“禁區”涉足太深，也不能走得太遠。另外，朋友之間也要說學會“不”。比如，有的朋友托你辦的事超出了你的承受能力，或是違反原則的事，此類情況下，你應該果斷地拒絕。但要講究方法，不可態度生硬，冒冒失失。一是誠懇地說明情況，讓朋友理解你的難處；二是耐心規勸，言明利害關係；三是迂回婉轉處置，用其他方法幫朋友完成委托之事。

**4.友誼需要寬容來呵護。**朋友間經常會有小摩擦，處理不當時可能會讓兩人關係疏遠。對待朋友要學會包容，萬萬不可唯我獨尊。人非聖賢，孰能無過，發現朋友的缺點，要有寬宏的氣度，容忍朋友的缺點，並選擇合適的時機和方法善意地幫助他克服缺點。

不管時代發生怎樣的變化，我們都需要心靈的契合和溫暖，真摯深厚的友誼能給我們帶來精神上的滋養，一定要花些精力去培養和維護，讓生命開滿情誼之花。