



## 爱情需要好好吵架



有多少被肥皂剧荼毒的少女，以为一见钟情就算是“真爱”？白马王子总会和你不期而遇。他的一切都是那么刚刚好——他有你最爱的身高外貌，处处体贴，事事温柔。又有多少人有这样的误区——爱情就是重大节日里轰轰烈烈的浪漫：若能当众下跪、送上钻石香车，那才算得上是真正的“爱情”。

然而，爱情绝不仅仅是一瞬间的怦然心动，细水长流的浪漫和鸡飞狗跳的生活，才是真正的现实版爱情。矛盾是直面冲突的最好方法。来自不同成长背景的两个人，无论有多相似契合，总归是不一样的。有多少人为维护表面的和谐，忍了又忍？但是，我们心里的那点儿不痛快，绝不会因为忍着忍着就过去了。不吵架的情侣，往往一吵起来就天崩地裂。所以，我们追求的不应该是没有矛盾，而是合理地面对矛盾。有什么不痛快，逼

着自己当下沟通、当下解决——能处理的处理，不能处理的相互退让。真爱是充满矛盾的，是幸福和痛苦并存的。

说到吵架，又有多少人懂得怎么吵架？

有些人向偶像剧看齐，每每起了冲突，上来就是泪水婆娑地斥责。不管矛盾是什么、对方说什么，不论究竟谁对谁错，就是一句“你再也不爱我”了，非得等着对方来低声下气地道歉。

而另一些人呢？伶牙俐齿地一定要辩个输赢，再小的事情也上升到人格缺陷。当最亲密的伴侣卸下了自己的铠甲，他们却找准了就往最柔弱的地方戳：“你这个没爹的凤凰男”“你这只不会生蛋的母鸡”……

就事论事，没几个人能做到；不翻旧账，也没几个人能做到。从乱丢臭袜子骂到生活习惯，从生活习惯骂

到没有出息。吵到最后，我们都忘了为什么而吵。如果争执的是今天的臭袜子，就别提起上个月的臭衣服。

其实也有很多时候，我们完全可以不吵架的。我们认为自己在好好沟通，但双方往往就是在鸡同鸭讲。

“老公，车子的引擎发不动……”

“会不会是电瓶没电了，大灯打得开吗？”

“昨天还很正常的啊，为什么会突然变这样？”

“遇到这种事真的很倒霉。总之先看看有没有电吧，灯会亮吗？”

“今天，我还要赶到某某地方去，没车要我怎么办？”

“唉，还真是麻烦大了。嗯，那大灯会亮吗？”

“要是七点之前还没到，我就完了，好烦。”

“嗯嗯，那到底大灯打得开吗？”

……

这话让人看得心力交瘁。男女之间的无限死循环，其实很好地体现了一个问题：这对夫妻的脑回路不同，妻子渴望着情感安慰，丈夫却追求着解决方式。所以，可能你的老公不是对你漠不关心，你的女友也不是只会说“好糟糕哦”的“傻白甜”。他们只是不知道你要的是什么罢了。

获得真爱不一定一帆风顺，吵闹闹才会走得更远。该吵的时候就吵，不该吵的时候别吵。求安慰还是求建议，想要什么就直说。别旧事重提，别人身攻击，爱情的“玄学”，大约也就这么简单。

最后说一句：曾有科学研究表明，最幸福的两性关系，愉悦幸福互动的次数和吵架冲突的次数比例应该在5:1左右——多了不行，少了也不行。

(据《中国妇女报》)

## 低碳感情：朴素而少内耗的相伴

感情为何不能低碳呢？我赋予其概念：对物质需求少，对外界的情感诱惑屏蔽，过一种内耗小、情绪污染少的日子。也许会被说成太理想，但不妨尝试一下，看是否可成为减少痛苦的相处模式——

去菜市场买菜，不用昂贵的食材，下厨也无需繁琐的烹饪，也许就是烫个青菜，做个丸子汤，荤素干稀搭配。胃舒服了，人也容易满足。

在家里彼此不一定交流，各干各的事。只是相视或一笑，体验在一个屋檐下的存在，就是岁月静好的陪伴。

把家收拾得清爽些，把囤积太多的、廉价的、长期不用的东西扔掉，看着置身于整洁家中的彼此也会顺眼许多。

过生日，丰俭都量力而行，若需要对

方送礼物，直白告知。能给更好，不给也无妨，反正礼物也不是生活必需品。

生病了情绪自然不好，对伴侣的依赖也会增多。但有病的是自己，自己调整好情绪会利于恢复，不要要求他(她)做过多的负面情绪的承载，关键时刻再请求帮助。

工作会有压力和挑战，但这是我们自己的生存之本，也可能是能力不足的表现。别和对方发牢骚，他(她)拯救不了你，还有可能他(她)也自身难保。努力练本事，能力越强，越能接纳差异、化解问题。

对婚外情感，要保持界限和尺度，同事间职业化互动要简单高效，异性朋友间相处，人家给予帮助要感恩回报，不用

暧昧和身体支付。更别总想在婚外找灵魂伴侣，多数情况下会让灵魂落入万劫不复的境地。

可以骑着自行车郊游，带着自己做的三明治野餐，一起运动，情绪容易愉悦；可以读相同的一本书，多了围绕书的话题和谈资，少了鸡毛蒜皮的争吵。

有人会说，若这样找伴侣有什么用？其实，他(她)给你带来一些不同的感受，丰富了生命的体验。这就够了，否则太贪婪。

低碳感情的宗旨是向内求、少向他人要求；少幻想和理想化感情，踏实朴素地过日子。因为生命的主体是你自己，任何人都只是过客和点缀。

(据《中国妇女报》)



周口报业集团“一见钟情”相亲会欢迎您的加入，我们的宗旨：马哥帮办，让您一见钟情！为了尽快脱单，请关注“马哥帮办”公众号。