

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。有多少人为了维护表面的和谐,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。我们以为自己在好好沟通,但双方往往就是在鸡同鸭讲。

“老公,车子的引擎发动不动……”
“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。总先看有没有电吧,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?”
……

这对话让人看得心力交瘁。男女生之间的无限死循环,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,下厨也无需烦琐的烹饪,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,丰简都量力而行,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,但这是我们要自己的生存之本,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,何人都是过客和点缀。

(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。