

学习“非暴力沟通” 给婚姻保鲜



很多夫妻都有这样的经历,新婚的蜜月期一过,两人就开始小吵大吵不断,家里“硝烟弥漫”,有时想找亲朋好友评理,可却发现吵架的缘由小得简直开不了口。你也许不知道,你们并不是感情真的出了问题,而是没有掌握沟通的技巧,口中总是带着“刀剑”,难怪家中总是“刀光剑影”。这里向大家推荐美国马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》,希望学习他的四步沟通法,为婚姻保鲜。

【第一步:观察】

要客观描述不要评论

当你离开忙碌了一天的办公室,回到家中就看见老公正懒洋洋地靠在沙发上看电视,脱下的帽子、围巾、大衣扔得到处都是。这时,你能否心平气和地对他说:“我看到帽子在茶几底下,大衣在沙发背上,围巾在地上,我不高兴,因为我看重家的整洁。你愿意把衣服挂在衣架上吗?”——还是,忍不住脱口而出:“你怎么可以把房间弄得一团糟?”或者“你怎么总是乱丢东西!”

在美国著名的临床心理医生和交流培训师马歇尔·卢森堡博士看来,后两种表达方式充满了“暴力”的味道。如果我们的表达充满了这样的简单评论,尤其是负面评价,作为听众的对方就可能产生逆反心理,急于反驳,而不是作出友善的回报。两句话不到,一场家庭大战由此引发。

卢森堡博士建议,我们在沟通时尽量避免任意夸大,以偏概全,随意推测,取而代之的是,尽可能让自己客观描述事情,这样有助于让交谈的对方保持耳朵和心灵的开放。比如说,“我们约好6点开始,现在已经8点钟了”,就要比“你总是迟到”更加准确,也更加容易促成良好沟通的实现。

【第二步:感受】

别把感受和想法混淆

妻子生病了,6点半给丈夫打电话,丈夫8点钟赶回家。妻子一看到丈夫,脱口而出:“你怎么才回来?你一点都不在乎我!”丈夫推掉应酬好不容易才赶回家,听妻子这样说,肯定是满肚子委屈。其实妻子想表达的感受是,“我生病了,一个人在家,很孤单,我需要你的关心”。

这就是把感受和想法混为一谈的范例。这种言语“暴力”现象很常见。我们在表达时尽量少用“你”开头,这样容易带着指责、埋怨,对方会出于本能去辩解、反击。相反,应该多用“我”开头,“我很愤怒”、“我十分伤心”,这其中则更多含有袒露自己心声的意味,更容易换来对方的坦诚相待。对于指责、埋怨,对方若不反击,倒不一定是好事,他可能把这些负面情绪深埋在心中,慢慢发酵,某个时机双倍的释放出来;或者他永远不释放,一直压抑着,久而久之,则会表现为身体的疾病,如心血管疾病、胃溃疡,甚至癌症。

【第三步:需要】

说出自己的需要和期待

有些人会有这样的经历,夫妻两个平时沟通都不错,可一触及某个话题,或遭遇某类事,一方就会表现很失落,或者引发双方的争吵。按照卢森堡博士的建议,这种情况下,当事的双方应该静下心来,倾听自己内心的声音,了解自己的愿望,去发现引起争执的原因是否是因为还有哪些需要、期待和价值观没有得到满足。比如说,当我们说,“我生病了,一个人在家,很孤单、很难受”,是因为“我希望得到丈夫更多的关注”;当我们说,“东西丢了一地,我不高兴”,是因为“我看重家的整洁”。

通过这些思考和发现,我们不再指责他人,而承认感受源于自身。当我们把愿望说得越清楚,他人越可能作出积极的回应。遗憾的是,大多数人并不习惯从需要的角度来考虑问题。在不顺心的时候,我们倾向于指出别人有什么错。这样很容易引起对方的申辩和反击。如果我们换一种表达方式,向对方表达我们的需要,而不是指责和批评,就很有可能找到办法来满足双方的需要。

【第四步:请求】

提出明确的具体请求

一位怀孕妻子向丈夫抱怨:“你整天就想着工作,一点都不关心我!”第二天,她的丈夫给她买了一副名贵的珠宝首饰,其实妻子是希望丈夫能多待在家里,给她多些陪伴。妻子不希望丈夫花太多时间在工作上,却没有说清楚她想要什么。相信如果她清晰地表达“我希望你每天早点下班,陪我散步,和我一起吃晚饭”,这样的愿望更加容易得到对方的积极回应。

另外,还有一点需要特别注意——不要让你的请求听起来像是命令。对于中国人,夫妻之间用“请”字,会显得很生分,每个家庭可以更具自己的习惯,选择更合适的表达方式。“把你的脚拿开!”与“老公,把你的脚拿开好吗?”不同的表达,让对方的感觉可能会很不一样。

这种沟通方法不仅适用于夫妻之间,也同样适用于父母与孩子之间、工作中的上下级之间。观察、感受、需要和请求,我们将这四大要素应用于生活中,你会发现你与周围的人沟通越来越顺畅。

(陈辉)

妊娠期, 少食多餐 绕过“糖圈圈”

妊娠糖尿病,是妊娠期合并症的一种,会导致孕妇妊娠高血糖、高血压,胎儿有畸形的危险,严重的会导致流产、胎儿发育迟缓、胎儿巨大等情况,令很多准妈妈为此“闻糖色变”。不少孕妇认为,少吃就能避免妊娠糖尿病;也有很多“糖妈妈”为了控糖而盲目节食、缩食,导致引发更为严重的后果。究竟妊娠期该如何避免绕过“糖圈圈”?得了妊娠糖尿病又如何科学“调糖”呢?

多吃、少吃,同样会得妊娠糖尿病

怀孕后,不管吃得与多少,准妈妈的体重都会增加25~35斤,这是因为胎宝宝在长大,很正常。但若增重超过35斤,就要留心妊娠期的并发症,如妊娠糖尿病、妊娠高血压等。

“调糖”准则:不饿着也不过饱

得了妊娠糖尿病,为了宝宝的健康,准妈妈都会特别紧张,立马就进入了节食状态,但求能在最短的时间内将血糖降下来。专家认为这样不妥,妊娠期为了孕育胎宝宝,准妈妈体内能量消耗会增多,盲目减餐、节食很容易引起尿酮体过高。很多准妈妈心急要降糖,明明饿了也不敢吃,令空腹时间过长,导致尿酮体阳性的并不少见,殊不知这反而抑制了胎宝宝的正常发育。血糖虽然控制了,但胎宝宝的发育也受到威胁,更得不偿失。

要调血糖的准妈妈要保证一日三餐正餐的正常摄取,同时再在两餐之间适当加餐,食物的种类应多选择粗、干、黑、少吃精、稀、白,如用粗粮来代替白米饭,用蔬菜代替糖分高的水果,用鲜牛奶、水代替果汁、碳酸饮料。每餐既不要吃得太饱,也不要饿着,餐后感觉舒适,不饿也不饱就刚好。

对于妊娠糖尿病,准妈妈不必过分慌张和忧虑,也不要急着去打胰岛素,能通过饮食调节就通过饮食调节,加上适当的运动,实在不行,再考虑胰岛素注射也不迟。防治妊娠糖尿病除最好的方法是“少吃多餐”,同时,怀孕24周~28周时要配合产科医生进行“糖筛”,超过35岁、肥胖、有糖尿病家族史、有不良孕产史的孕妇属于高危人群,需要更早“糖筛”。

准妈妈健康饮食5大原则

要“精”:怀孕期间,每天只需要比以前多摄入200~300卡能量,总摄入量约为2500卡。保证蛋白质、某些维生素和矿物质(比如叶酸、铁)以及热能的摄入,保持丰富、均衡的饮食结构,拒绝垃圾食品。

拒“生”:拒绝生海鲜、未经高温消毒的饮品、酱料以及生的或半熟的肉类和家禽。

识“补”:孕早期3个月每天补充600~800微克(mcg)的叶酸。孕中后期,适当增加铁和钙摄入。

不“节”:孕期减肥、节食会导致缺铁、叶酸以及其他重要的维生素和矿物质。确保吃的是新鲜、健康的食物。

守“时”:孕期饮食安排至少每4个小时一餐。如恶心、厌食、烧心或消化不良,建议一天分五六餐。定时定量,即使不饿,也不要漏掉孕期饮食中的任何一餐。

(陈学敏)



生孩子看起来是一件简单的事情,然而随着社会的发展,现代都市人的生活压力越来越大,不孕不育人群的数量却在猛增。由于患者激增,各大医院生殖中心也渐渐出现了令人头疼的问题——患者挂号难,等待时间久。专家表示,不孕不育的患者倍增,与现代人不健康的生活方式密切相关。

不孕不育者激增,医疗资源紧张
现在不孕不育的人不断增多,据介绍,当下不孕不育人群增多的原因

有以下几个方面:

第一,由于竞争激烈,来自生活、工作、家庭等方面的压力加大,生活节奏加快,焦虑症、抑郁症和精神病的发病率有上升趋势,男性表现为性欲低下,功能障碍,生殖能力下降;女性表现为内分泌失调,排卵障碍,月经不调等都会导致不孕不育的发生。

第二,现在中国女性不少都是高学历、高收入的知识女性。为了事业她们承受巨大压力,不断推迟生育计

生娃咋就那么难?

划。同时,随着现代生活方式的改变,普遍的晚婚晚育现象、不良的现代生活方式(如过度节食减肥、吸烟饮酒、熬夜)、巨大的工作精神压力,造成不孕不育率迅速上升。

第三,随着性观念的改变,不洁性生活、性生活年龄早和性生活过频等,淋病、非淋等性传播疾病的发生率也会增大,女性患阴道炎、宫颈炎、附件炎、盆腔炎的机会增加,易导致输卵管阻塞、粘连、伞端功能受限,加之多次的人工流产、引产等均可造成继发性不孕症;也可造成男性生殖器官炎症(睾丸炎、附睾炎、前列腺炎等)导致无精症、少精症、弱精症和梗阻性无精子症。

第四,环境的污染、不健康和不安全的饮食、不良的生活习惯等均可能影响女性卵巢的功能、卵子质量或男性精液质量等造成不孕不育。

不孕不育,男女患病比例相当
在不孕不育患者群体中,女方不孕因素主要以排卵障碍和输卵管因素居多,约占不孕原因的40%。其中因输卵管的原因约占女性不孕因素的50%,包括输卵管梗阻、输卵管通而不畅、盆腔粘连等,而排卵障碍占

25%~35%,例如多囊卵巢综合征、卵巢早衰、下丘脑-垂体功能紊乱或肾上腺及甲状腺功能异常导致的排卵障碍等;其他的不孕原因就可能包括子宫因素(子宫肌瘤、子宫畸形、子宫内息肉、宫腔粘连等)、宫颈因素(宫颈黏液分泌异常、宫颈炎、宫颈黏液免疫环境异常等)、子宫内异位症以及免疫性不孕等。

男方因素导致不孕的约占30%~40%,主要是生精障碍和输精障碍,以少、弱、畸形精子症就诊的患者居多。主要有以下三种情况:(1)先天或后天原因所致的无精、弱精、少精、畸精症、精子发育停滞或精液化不良的精液异常症;(2)外生殖器发育异常或勃起障碍、不射精、逆行射精等导致精子不能正常射入阴道内等性功能异常和射精障碍症;(3)还有免疫因素,最常见的是体内产生抗精子抗体。

当然,在这个群体中,男女双方因素和不明原因的不孕症占10%~20%。所以,呼吁患者到正规中心就诊,以免耽误了治疗时间、最佳治疗时机,最终导致病情加重,最后只能寻求“试管婴儿”的技术助孕。(张华)