



今天是一年一度的中国传统节日——七夕。近几年来，七夕逐渐演变成“中国情人节”。“幸福的家庭都是相似的”，在维持家庭良好关系中，夫妻之间如何沟通？如何处理相处中的负面情绪？今天，我们邀请到了心理专家——大兴区民政局婚姻调解、婚恋辅导总负责人马昭然，请他来给我们讲讲。

4步管好夫妻负面情绪

□本报记者 闵丹

第一步：确定是否是沟通问题

每个人都有不良情绪，在遇到不良情绪时，夫妻间应该如何处理和沟通？马昭然说：“我们都知道在有情绪时，最好的方式就是通过沟通说出来。而这恰恰也是最大的误区。因为有的问题，根本就不是通过沟通能够解决的。所以要先看清两个问题：我和对方在同一个层级吗？我和对方是权利平等吗？如果答案否定，说明你们本身就不是沟通问题。你的情绪也不可能通过这时的沟通有任何的缓解。”

“婚姻是比肩同行，为家庭贡献都要出力，而不是依赖或者高低不平等，所以遇到问题时，夫妻需要通过沟通来处理负面情绪。”马昭然强调。

第二步：考虑策略

对于该如何开展沟通，马昭然继续介绍：“这步有两个问题：我可以对方将来补偿我的方式再等一等吗？我可以和对方谈出一种双方都认可的良性模式吗？如果否定，说明你想让对方为你的情绪买单，而脱离了事件本身。因为你们已经是平等关系了，那么谈一个切实可行的方案就格外重要。打个比方，就比如我在不爽的时候，但爱人在开车，他会看到我抓狂的态度，但他会告诉我会在停车后安慰我。当然，为了公平起见，当他安抚完我的情绪后，我必须给他一个拥抱并听完他的理论，这是我们双方都要认可的一个部分。”

第三步：学会表达

马昭然说，如果第二步的回答肯定的，那么恭喜你已经在正轨上了，可以继续第三步，这一步有4个问题：我可以在表达时说事实而不说“你总、老是、常常”吗？我可以表达感受和情绪而不是情绪的表达或指责吗？我可以表达清楚我的需求而不说不要什么或不让对方猜吗？我可以用“请”来表达需要吗？如果答案否定，说明你虽然想让爱人变好从而懂得你的需要，但你却用错了方法。

比如你看到爱人又迟到了，错误的言语是“你总迟到！”爱人回家晚了，错误的言语是“你怎么才回来？一点都不在乎我！你是不是不想过了！”进家看到爱人把东西乱放，错误的言语是“你怎么总是乱丢东西？！”想达到好的沟通，我们需要换一种态度去清楚地表达情绪，比如“我们约好6点，现在已经8点了，电影快结束了，亲爱的你下回要准时些”、“我一个人在家感觉很孤单，下回可以早点回来吗”、“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。”

第四步：心的扩容

如果你已经可以用这么有态度的话语去沟通了，那么还有最后一步，这是一个能力的提升，包括4个问题：我可以理解在我没有任何错误时，对方却拒绝沟通吗？我可以对对方的快乐不打折扣、全心全意、不泼冷水分享吗？我可以在我们有分歧时，去听对方与自己的不同吗？我可以在对方情绪低落时，去让对方有好的感受吗？如果答案否定，说明你缺乏求同存异和足够理解对方且能够转化情绪的能力。

我们可以让对方知道我们想沟通的意愿，让对方在适当的时候再与我们沟通。比如，“我知道你现在还不能谈这件事，那么我会等你，等你愿意说的时候，我们再谈谈。”

第二个问题意味着，我们可以100%分享对方的快乐，比如伴侣回家很高兴地说：“我被最好的医学院录取了！”打折后的人忽略对方，心不在焉的人会一边和其他人发短信，一边轻描淡写地表示祝贺，“不错啊，宝贝。”只有100%分享快乐的人会说：“太好了，祝贺你！他们打电话给你了吗？第一学期你会进什么班级？”第三个问题意味着倾听和尊重的能力，第四个问题是最难的，它是一个人情绪价值的登峰之处。因为它代表着你可以从一个负面的情绪中看到正能量的东西。比如说自己被领导骂了，好失败，伴侣能看到他在勇敢的面对自己，强于其他人；一个人说自己情绪总失控，伴侣能看到他有能力去面对自己的创伤。

生活资讯

本周价格走势预测

鸡蛋批发价趋涨 蔬菜价格小幅下降

粮油价格稳中微降。受闷热潮湿天气影响，不利于粮食类储存，易发生霉变。加之传统消费淡季，销售企业纷纷优惠促销。预计富强粉价格仍有小幅下降空间，粮食类批发价格整体保持稳定。国内大豆价格持续下降，且回落幅度较大，其主要原因：一是美国大豆主产区天气良好利于大豆作物生长，产量预期增加；二是今年我国大豆种植面积增加，供给持续充足；三是国家临储大豆投放市场增加供给。受原粮供应充足影响，预计本周粮油类批发价格微幅下降。

猪肉价格降幅趋稳。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.04元，周环比下降2.42%。目前，本市猪粮比价为8.78:1，下降趋势有所放缓，生猪养殖仍处于盈利区间。“立秋”节气后，天气逐渐凉爽，猪肉消费量将走出消费淡季。随着消费量的增加，猪肉价格持续下降空间有所减少，降幅趋于平缓，预计本周猪肉批发价

格保持稳定。

鸡蛋价格波动上行。随着天气情况好转，鸡蛋运输通畅，“北蛋南运”交易量持续增加，加之“立秋”后凉爽天气增多，鸡蛋储存时间相应延长，出场价格稳中趋涨。本市批发市场鸡蛋供应充足，价格稳定，受食品加工企业“中秋”节备货影响，鸡蛋批发价格进一步下降空间有所减少，预计本周鸡蛋批发价格波动上行。

蔬菜价格稳中有降。随着前

期强降雨天气影响逐渐减弱，蔬菜整体价格呈持续回落态势。加之目前蔬菜供应以承德、张家口地区供应为主，运输距离短、上市集中，对本市供应充足。随着“立秋”节气后，天气凉爽，有利于蔬菜生产，价格仍有一定下降空间，预计本周蔬菜批发价格将小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



中科院创新发展研究院科技援助工程谱写真情乐章

一日得™植牙火爆京城 种植牙来电就送

全口、半口缺牙、牙齿松动、戴活动假牙不适有新办法了
种下4颗牙根 1天“长”出满口好牙

传统栅栏式种植牙：种植体颗数多，费用高、对牙槽骨条件要求苛刻，需植骨手术及术后愈合、带牙冠等待时间长。

一日得™植牙术：仅需4颗种植体当“桥墩”即可架起整副“牙桥”，无需植骨。

“做梦也没有想到，缺了20年的半口牙，只用了1小时，竟然都‘长’了出来，都不知道该怎么感谢刘主任和一日得™植牙技术了，简直是大救星”。一位市民握着刚刚为她种完牙的刘主任的手感动地掉下了眼泪！

近日，一日得™植牙的受益者数不胜数，感人的一幕在京城几乎天天上演。这正是中科院创新发展研究院“一日得™”植牙援助工程，让市民切实得到实惠的真实写照。100颗种植牙来电就送，口腔CT检查、种植牙上部牙冠费等5项费用全免，该援助消息在媒体一经刊出，如一石激起千层浪，产生巨大的反响，惠民热线010-89897777 几次被打爆。子女为父母报名、老伴为老伴报名，一日得™科技惠民为亲情表达架起了一座桥梁，在京掀起一股换牙爱的狂潮。

“省钱又放心，心里热乎乎”
“平常想做CT拍片特困难，不是医院设备不齐全，就是挂不上专家号，这次不但能享受专家服务和尖端技术，还能免费拍片检查、减免救助，既省钱又放心”一位市民对这次活动赞不绝口。
“中科院创新发展研究院，这块牌子让我放心”

一位市民来电说：这次种牙让利这么大，我非常高兴，但我更看重“中科院研究院”这块

牌子，心里踏实。种牙新技术，我相信这牙一定能搞好。

从怀疑到信任
种牙市民实话实说

每一位来种牙的缺牙朋友，都是从怀疑开始，不少人走遍各大口腔机构，一次次的咨询、观察、比较各类种植牙的疗效和好处，最终心悦诚服，成为“一日得™”植牙的受益者，见到街坊四邻就宣讲种植牙的好处。
喝口水，假牙就能漂起来？
种植牙省钱又省心
一位老年缺牙者3年前装了活动假牙，表示“喝口水假牙就漂起来了，打个哈欠、说个话上牙都会掉，真是中看不中用！”在维尔口腔，刘院长给他上下左右各种1个牙根当“桥桩”，再在“桥桩”上安置烤瓷牙固定桥。牙根和烤瓷牙同时受力，马上就感觉有嚼劲了。不用满口种牙，种4颗牙，解决全口牙问题，省钱又省心。
牙没了，病多了！
种牙种来好口福、好身体

另一位老年牙缺失者表示，自己满口牙都掉得差不多了，就剩一两颗牙孤军奋战，吃菜、吃肉都嚼不动，肠胃总闹毛病，身上大病不断，小病三六九。有钱没福，吃啥都没滋味儿。孝顺的儿女看着心疼，带他在维尔口腔医院做了一日得™全口种植，一个小时就“长”出了满口好牙。

他激动地对儿女们说：“爸又吃嘛嘛香了，你们踏实儿工作甭操心我”。

六种人急需“一日得™”种植牙

- 1、单颗、多颗缺失：吃什么塞牙，边吃饭边剔牙，牙缝越剔越大越塞牙。
- 2、全口或者半口牙缺失：吃饭靠牙颌一点点磨，牙槽骨严重吸收，面容凹陷。
- 3、牙齿松动：用手指头轻轻晃动，牙齿出现明显松动。
- 4、活动假牙不适的人群：嚼东西刺激牙龈，出现牙龈疼痛、红肿；口感不适恶心或呕吐；冷酸痛无法感知，咀嚼无力、嚼不烂、影响肠胃。
- 5、多次传统义齿失败者：活动假牙松动、不牢固，每隔1-3年就要更换。
- 6、烤瓷牙失败者：传统烤瓷牙出现牙龈红肿、黑线，萎缩、牙根暴露等现象。

种植牙来电就送 看牙五项费用全免

为大力普及“一日得™”种植技术，让更多缺牙市民受益，中科院创新发展研究院联合欧、美、韩种植体厂家发放种牙补贴，即日起在全国开展科技植牙援助活动，打进电话88512150、88512250报名，挂号费、口腔CT检查费、专家亲诊费、设计费、植体上部牙冠费等5项费用全免，还可享受“植体种3免1”优惠。此次种植牙买赠活动仅限前100名，望广大市民抓紧时间报名，同时，也请您留下姓名电话，以便后期我们开展效果调查，感谢您的配合！

Weier 维尔口腔
010-89897777
8851 2250/8851 2150