

# 一吵架丈夫就沉默不语 我们怎样才能有效沟通?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

夫妻之间难免有些矛盾和摩擦,这很正常。可我最受不了的是,每次我想要把事情说清楚,哪怕是大吵一架也行,可丈夫却总是闭口不言,还劝我冷静一下。让我像一拳打在了棉花上,一口气闷在心中出不来。为什么让他开口就这么难呢?我是不是真的太不理智,太情绪化了?但好多问题我憋着不说,真的很难受啊。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

吵架其实也是一种沟通方式,但对方却总是拒绝沟通,这可能让你感到被漠视,甚至是被轻视。这样非但无助于你冷静下来,还会进一步激化矛盾。这种沟通不同步的背后,可能是因为你们两个人对于安全感的需求不同。

丈夫作为男性,在成长的过程中,往往更多地被要求理智、冷静,习惯性地用延迟反应或沉默来避免矛盾深化或者表面化,用“沉着冷静”的面具来掩饰心中的不安,表现出自制、深沉、自尊的样子,以获得更多的安全感。而作为女性的妻子,在成长的过程中,更多地被允许表现情绪,所以会更自然地诉说心中的不安,因此来寻求安全感。这两种处理问题的方式,我们无法评判孰优孰劣。但在你们相处中,如果两人无法在此方面达成默契,可能会让沉默的一方越来越



邵怡明 绘图

沉默,让情绪激动的一方越来越激动。

## 专家建议:

想要打破与丈夫之前的沟通壁垒,在面对矛盾时形成一定的默契很重要。

首先,注意不要被丈夫的沉默左右情绪。在面对丈夫的沉默时,不要过度解读,诸如产生“他是不是觉得我很可笑”“他是不是厌烦我了”的联想,简单地把沉默看作是他习惯性的应对方式,或者他缺乏其他的应对方式。如此一来,我们便不会因为这份沉默而退让,将所有问题都憋回心中,也不会因为这份沉默而过于激动,导致问题激化,甚至产生新的矛盾。

其次,需要就沉默一事跟丈夫好好谈一谈。可以和他聊聊对于此种沟通方式的看法。例如告诉他,他的沉默会让你感觉有些受伤,或者产生误解,保持沉默对问题的解决毫无帮助,你们仍然需要去面对问题等。当他发现沉默并不能够成为问题的挡板后,可能就不会再保持沉默,而是转换成更加积极的态度去面对问题。

最后,回到问题本身上来,通过一些小技巧营造沟通问题的良好氛围:

第一,设定一个共同目标。冲突往往都是因为两个人对于同一个问题产生了不同的看法,但最终的目的是为了达成一致。所以一开始就可以这

样开头“我们都是为了……”

第二,打破自己的固有思维。要明白沉默是对方解决问题的方式,即使自己不能完全认同,也要学会接纳,让对方愿意去主动表达。

第三,减小沟通的压力。不一定今天必须就要争出一个结果,哪怕只是双方坦诚地说了说自己的看法,或取得阶段性的进展也行,例如“我们现在知道彼此的顾虑了,接下来我们也可以问问其他相关人的意见”。

第四,尽量保持冷静,或者用语言来表达自己的情绪。例如“这个问题一直没解决,我很焦虑”,这样既能够减少负面情绪的感染性,也能让丈夫更理解你的感受。

相信你们在形成了一定的默契后,遇到问题时能够更加顺畅地交流与表达。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 养生之道

# 你应该知道的出汗7大好处



为了适应环境,维持体温最重要的方法,就是出汗。现在的人,夏天不出汗,也不见阳光。整天呆在空调房里,越来越不耐热。体内的热气散不出来,人就容易中暑。一旦遭遇酷暑,根本扛不住高温。经常运动、主动出汗的人,对酷热的耐受力更强。

## 排毒

人体的排毒途径,主要有三个:大便、小便、出汗。

主动出汗,能加快人体的体液循环和代谢过程。将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出。在汗液中,可以检测到与尿液中浓度相当的重金属成分。德国学者研究发现,马拉松运动员几乎不会得癌症。他们通过出汗,排除了身体中的铅、镉、钴、镍等重金属元素。

长期不出汗,无异于废弃了这条重要的排毒通道。破坏体内的免疫功能,并加重人体重要排毒器官——肝肾的负担。导致新陈代谢失常、气血不畅、经

络不通等。

## 养颜

《黄帝内经》讲腠理发泄,“汗出溱溱,是谓津”。汗水,是人体分泌的津液,是天然的护肤品。适当出汗,对皮肤有润泽作用,可以美容养颜。再昂贵的护肤品,也达不到同等效果。

如果汗腺失去排汗功能,局部的皮肤也会营养不良。例如偏瘫患者,可见皮肤不泽,汗毛又细又脆。这叫“汗出偏沮(阻塞),使人偏枯”。

## 祛湿

《黄帝内经》说:“阳加于阴谓之汗。”人体内的湿气,被外界的热气一蒸,就会化为汗水,排出体外。中医理论认为,经过了秋天的凉、冬天的寒、春天的潮。人体内阳气已经被压制了大半年,日积月累了很多寒气、湿气。

夏天,其实是祛湿排毒的最好机会。借助天时,通过适当的运动,科学合理地出汗。打开体内微循环,就能够祛除体内累积的寒毒与湿毒。

## 减肥

通过运动,脂肪会发生一系列氧化反应。产生的能量、二氧化碳和水,被身

体利用。最后通过呼吸、汗液和尿液,排出体外。

夏天科学排汗,减肥效果是平时的好几倍。

## 助消化

很多人夏天没食欲、不消化,与出汗少有关。

夏天不出汗,气血运行就会变慢。一则,影响消化,导致人吃不香。再则,影响神经活动,晚上睡不香。出汗会加快整个身体的代谢,有助肠道蠕动,改善消化。特别是对于便秘的人,运动出汗,对缓解便秘也有很大的帮助。

## 治感冒

《黄帝内经》记载:“夏暑汗不出者,秋成风疟。”夏天贪凉不出汗,秋天就容易受风感冒。内有火、外受风,热毒不出、寒气入体,会导致寒战高热。

中医治感冒,就是在不损伤人体阳气和阴血的前提下发汗。使侵袭人体的邪气从汗孔而出,这叫“体若燔炭,汗出而散”。即使发烧热得跟火炭一样,一出汗就能退热,稍加调养感冒就治愈了。

(国学)