

和亲密的人吵架后怎么快速和好?

□ 本报记者 张晶

职工困扰:

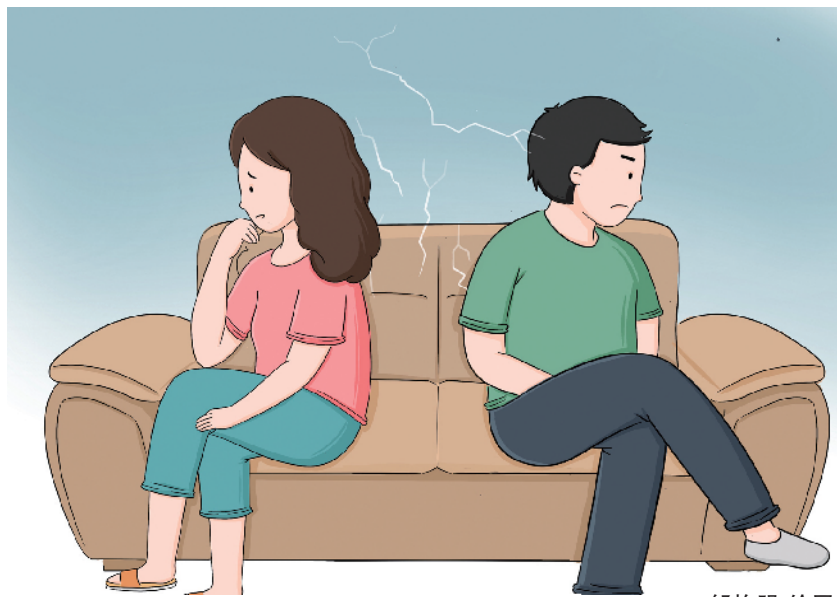
今天又和女朋友因为一些鸡毛蒜皮的小事吵架了。气消了以后,我们之间的氛围却怪怪的,说冷战吧,吃饭的时候还会互相喊一声;说和好了吧,可又没有多余交流。我很难受,想要恢复与平常一样和睦的氛围,与她有说有笑,而不是像现在这样客气有余,亲密不足。我该怎么办呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

能够感受到你的苦恼和着急,俗话说,舌头和牙齿相处得再好,也会有打架的时候,更何况人呢?所以不管是家人亲戚,还是朋友伴侣,相处久后难免会有摩擦、有争吵。对于处在爱情中的人来说,有研究发现,无论是热恋中的情侣,还是结婚多年的夫妻,都不免会遇到争吵。而且有调查显示,恋爱期间的人平均每周会发生2-3次争吵,夫妻则是每月大概会经历1-2次不愉快的争论。由此可见,亲密关系里可能存在大量无法避免的冲突。虽然大多数时候我们并不会因为一些争吵而断绝关系,但争吵多了也会伤感情。所以,“吵架过后怎么快速和好”可以说是人生的一大重要课题。

专家建议:

在这个课题面前,如何获得及格甚至是优秀的分数呢?今天便和你分享一些求和小心机。



邵怡明 绘图

宽恕是强者的特质。很多人认为先道歉、先低头的人就是输的一方。但事实上,一心只计较高低、总想着制约对方、打败对方的人,才是感受不到爱意的输家。如果一个人在亲密关系里放弃权力之争,主动为爱做出妥协和退让,把自己放在在大家看来是“输”的位置,那么恰恰能说明他内心强大,因为这正如哲学家所说的那样:“弱者永不宽恕,宽恕是强者的特性。”所以先低头示好并没有什么丢脸的,你越主动,也就越能全局掌握。

充分利用肢体语言。有研究发现,亲密的身体接触可以促进催产素的分泌和抑制皮质醇的分泌,这些激素的变化能够降低血压、减缓心率,同时还能让人感受到更多的积极情绪,以及更容

易建立合作关系,而非对立关系。所以吵架过后,如果你不懂怎么用语言来求和,那不如试试肢体语言吧,比如拥抱、牵手等。相信这些亲密的小动作可以有效缓解对方的怒气。

撒娇的男人也好命。撒娇也是沟通的一种方式,能够起到缓冲、润滑的作用。敢于和别人撒娇,其实意味着敢于向别人展示自己柔软的一面,这是一种温柔的、代表着信任的“软联结”。而且撒娇不只是女性的专利,会撒娇的男人好处也多多,一方面可以中和自己硬朗的气质,使自己看起来更无害;另一方面也可以让对方感受到被依赖、被需要和被信任的感觉,从而使隔阂消弭、亲密感增加。

讨论吵架对“我们”有何积极影响。

当人们吵架时,一般会更多地提到“你怎么样”“我怎么样”,而非“我们”这个概念。前者强调的是个人感受,而后者强调的则是双方的共同关系,也就是感情联盟。有研究发现,情感联盟是关系的基础,只要联盟还在,修复关系的可能性就会更大。所以不妨多从“我们”这个角度去讨论吵架这件事,例如“我们来复盘一下整个吵架过程好不好?不然感觉白吵了。”积极主动地把事情摊开来讨论,不仅能体现出自己真诚想要解决问题的态度,也能体现出自己对这段关系的重视。

总的来说,吵架后的示好可以分为三步走,第一步调整心态,改变“先低头就是输者”的观念,第二步就是看见对方的情绪,学会撒娇示弱,学会哄对方,让对方感受到自己的在意,最后再理性地、建设性地沟通。相信走完这三步,你们的感情能够越发地亲密浓厚。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“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
<https://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

■ 专家在线

双节过后,“胰”定要小心

国庆遇中秋,长达8天的小长假,让不少人放“飞”了一把。但是,无论是假期旅游还是回家,餐桌上常常会出现各种美食让人不自觉地多吃两碗饭,出现暴饮暴食、吃得过饱,餐餐大鱼大肉、零食小吃不断、下午茶、夜宵聚会等情况。不恰当的方式,不仅起不到滋补的功效,还可能会严重危害健康。每当假期过后,因急性胰腺炎发作引发腹痛而到医院急诊就诊的患者都明显增多。

急性胰腺炎,顾名思义,是多种病因导致的急性发作的胰腺炎症。那么,什么原因会引起急性胰腺炎呢?常见原因有以下三种:

第一, 胆囊结石排入胆管。胆囊结石患者可能出现小结石从胆囊排入胆管的情况,而胆管和胰管是通过一个共同通道将胆汁和胰液排入肠道的。小结石一旦阻塞这个共同通道,胆汁返流入胰管,激活胰液中的消化酶,产生胰腺的“自我消化”,就会导致急性胰腺炎发生。这是急性胰腺炎发病的最常见原因。油腻饮食或者暴饮暴

食则极易诱发胆囊小结石排入胆管。值得注意的是,胆囊结石的形成,大多也是因为长期不健康的饮食习惯和高脂肪、高热量的食物摄入所致。

第二, 大量饮酒。酒精会刺激胰液分泌,使胰管内压力增高,并使胰液中消化酶含量增加。胰液中高浓度的蛋白容易形成栓子堵塞胰管,导致小胰管破裂。胰液进入胰腺组织间隙,胰液中的消化酶被激活,导致胰腺“自我消化”和胰腺炎症。这也是急性胰腺炎的主要原因之一。

第三, 高脂血症。高脂血症是由不同原因导致的血浆中的胆固醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白水平升高,高密度脂蛋白水平过低的一种全身代谢异常性疾病。高脂血症,主要是高甘油三酯血症,也会导致胰腺炎症。日常生活中随着高脂肪、高热量食物摄入的不断增多,该原因导致的胰腺炎患者也在逐渐增多。

急性胰腺炎发作时,患者会出现急性上腹痛、恶心、呕吐、发热等症状。急性胰腺炎的病因和病程极其复



杂,所以要按照不同病因和疾病严重程度制定个体化的治疗方案。80%的急性胰腺炎为轻型,经过禁食水、输液治疗后3~5天大多可缓解,死亡率<1%。而重型胰腺炎常伴有器官功能衰竭或其他严重并发症,病情凶险,是临床上一类非常棘手的严重疾病。

对于胆囊排石导致的“胆源性”胰腺炎,应根据患者全身状态尽量于住院期间行腹腔镜胆囊切除术,并取出排入胆管的结石,以避免急性胰腺炎的再次发作。

日常生活中,我们应该如何避免急性胰腺炎的发生呢?

1、对于存在胆囊多发结石或泥沙样结石的人群,应尽早至肝胆外科就诊,避免并发急性胰腺炎甚至胆囊癌等危及生命的严重并发症。

2、平时应清淡饮食,避免暴饮暴食,控制饮酒,以免让胰腺负担过重。

3、通过调节饮食、锻炼等方法,将血脂和体重控制在正常水平,避免因高血脂和超重导致急性胰腺炎、高血压、冠心病、糖尿病等各种疾病的发生。

作者:清华大学附属北京清华长庚医院肝胆外科副主任医师 王学栋