

为何我的好意问候却引起丈夫的“反感”？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

最近我老公总是加班到很晚，前天他又加班到半夜，我心里有点担心，就问他最近怎么总是加班到这么晚。没想到他却回答说自己工作忙得很，哪像我那么清闲。听到他这么说，我的火蹭就上来了，反驳他眼里只有工作，对家人漠不关心，我为家付出那么多，他就像看不见似的。他听了我的话也很生气，说辛苦工作了一天还要受我责备。于是我们大吵了一架。我明明是在关心他，为何反而引起他的反感？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

我非常能理解你的心情，相信你也是出于关心，想要询问老公的工作状况，却收到他话中“带刺”的答复。不过，我也注意到，在你们的沟通过程中，夫妻双方你一言我一语，似乎每一句话都在引起甚至加强对方的负面情绪，让对话陷入了一种消极的沟通循环。消极沟通循环是指人与人之间互动时，双方通过负面的沟通模式不断加剧彼此的情绪和冲突。这种沟通模式可能发生在我们与伴侣、家人、朋友或同事之间的交流中，让我们感到困惑、疲惫和不满，也使得双方的关系变得越来越紧张。

那么，这种消极循环是如何在沟通中运作的呢？在你的例子中，老公频繁加班，让你感到有些担忧，于是对他提出了自己的疑问。然而，“怎么总是加班到这么晚”这样的表达方式，可能在老公听来像是一种“责备”，引起了他的误解，产生了防御心理。因此，出



邵怡明 绘图

于自我保护，他也选择用负面的方式来回应你，说自己不像你一样“清闲”。这样的回复让你觉得受到了伤害，开始用反驳和指责来回击。于是，双方情绪都更加升级，对话逐渐变成了争论。

专家建议：

沟通中出现消极循环并不意味着关系出现问题，而只是代表着一种互动模式。然而，在消极的沟通循环中，负面情绪往往会互相激发，形成恶性循环，随着时间的推移，每一轮互动都可能会使原本并不严重的问题逐渐升级，得不到有效解决，甚至可能带来新的问题。不过，也不必特别担心，因为我们可以通过学习正确的沟通方式来改善这种情况。认识到自己可能正处于消极的沟通模式中，我们就已经迈出了打破循环的第一步。那么，如何做才能打破消极

沟通循环，建立更健康的亲密关系呢？

识别情绪触发点。回顾在沟通过程中，自己是什么时候产生强烈情绪波动的？观察是什么具体的事件或言语引发了自己的情绪反应，这可能是对方的言辞、动作、态度或是某些特定的情境。例如，在你的例子中，可能是“不像你那样清闲”这句话触发了你的负面情绪。

解析自己的情绪。试着解析自己产生的情绪，是愤怒、不满、受伤还是其他情感？正确理解情绪有助于我们明白自己做出的反应，将情绪和行为联系在一起。例如，老公的话让你感到非常受伤，觉得自己被误解，进而引发了委屈和愤怒的情绪，所以对他做出了反击。

探寻情绪背后的需求。我们可以思考自己情感反应背后的深层动机，也就是在这件事中自己究竟有什么样的需求。这些需求可能是被尊重、理解、支

持、需要等等。例如，你需要的可能是老公能尊重和肯定你对家庭的付出，并让你更加了解他的工作状况。

表达自己的感受。为了避免陷入消极循环，要注意不去指责和攻击对方，而是尽可能真诚和清晰地表达自己。例如，可以说“当我听到你说我很清闲的话时，我觉得受伤和委屈，自己的付出被否定，才对你说出那些话”，而不是说“我这么说都是因为你先阴阳怪气”。

尝试进一步沟通。沟通完感受后，可以在这个基础上继续沟通自己的需求。比如，你可以告诉老公“最近你总是加班到很晚，我有点担心你，如果你想要聊聊工作上的事，我很愿意倾听”。这样的表达方式能够减少指责性和攻击性，引导对话朝着积极和开放式的方向发展，让对方更容易接受并回应。

负面情绪并不可怕，关键是我们如何处理和应对这些情绪。采用更加积极的沟通方式，我们可以逐步打破消极的沟通循环，建立更加健康的亲密关系。

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.bjzgxj.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

春天，小心脾胃闹别扭

一到春天，很多人的脾胃就开始出问题，特别是春天肝火旺盛，人往往易怒，因为肝气犯脾而至肝脾失调。脾胃损伤导致气血生化不足，会引起各种气虚、血虚、月经量少、经期不规律、脸色差长斑等健康问题。在中医里，脾胃是健康的“根”，若脾胃功能不强，就会引发很多疾病。因此，春季养生不能落下脾胃。养生要“一防三调”。

养生防风寒

春季昼夜温差大，寒温交替，天气反复无常，往往上午还是阳光明媚、春风送暖，到下午或者晚上却又寒风乍起，寒流突袭，气温骤降，此外春天又是各种病菌、微生物繁殖、复苏的季节，各种传染病很容易流行。如果过早地脱去棉衣，寒气会乘虚而入，脾胃虚寒的患者往往更容易因气温突变而出现胃痛、腹痛、腹泻等症状，也容易因感染病毒而患胃肠型感冒。所以，脾胃病患者在乍暖还寒的春季更要重视“春捂”的养生之道。一定



要及时做到随气温的变化增减衣服，顺应春季气候多变的规律来保暖防寒，不使阳气受遏。

脾胃病人宜三调

饮食调养。为顺应春天阳气升发、万物始生的特点，春天饮食应遵从《黄帝内经》里说的“春夏养阳”的原则，可以适当食用一些辛味升散的食物，以扶助阳气。尤其早春仍有冬日余寒，可选吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、香菜、生姜、葱等。这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒，

又能抑杀潮湿环境下滋生的病菌。

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气”，意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益，如大枣、山药等，比较宜于春季食用。脾胃虚弱者可采用平补饮食，具有这种作用的食物有鲤鱼肉、墨鱼肉、赤小豆、丝瓜、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花菜、无花果等。食用一些药粥，如荠菜粥、猪肝粥等。

药物调补。春季宜选用清淡温和、扶助正气、补益元气的食物。若身体明显出现气、血、阴、阳方面的不足可施以甘平的补药。春季调补以平补为原则，重在养肝补脾。

春季可随着大自然的变化而服用一些药物以增强体质。如清肝明目类的药物：芦根、青蘘子、夏枯草、密蒙花、菊花、谷精草、荔枝、草决明、榛子仁、红早莲等；补益肝肾的药物有地黄、枸杞、五味子、补骨脂等。平补脾胃的药物有山药、茯苓、大枣、莲子、芡实等。慢性胃肠病患者养生

要点一般说来，胃肠病是“三分治，七分养”，通过饮食调理，则会慢慢恢复。

精神调养。春天，在精神调养方面，也应顺其自然，重点放在一个“升”字上。就是说，在春天要让自己的意志升发，不要使情绪抑郁，思想上要豁达开朗，保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，使情志升发出来，起到防病保健的作用。如果不注意情志调摄，肝气抑郁，则会生出许多病来。另外，如果肝气升发过度，也会引起脾胃病旧病复发。这就要求做到，学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不快的事要戒怒，并及时进行宣泄，以免伤及肝脏。

另外，饭后走一走。运动可以帮助脾胃消化，加快毒素排出的速度，不过需要长期坚持，效果才会更好。脾脏最佳排毒时间：餐后是最容易产生毒素的时刻，食物如果不能及时地消化或是吸收，毒素就会积累很多。除了饭后走一走，因为甘味健脾，还可以在吃完饭1小时吃1个水果，帮助健脾、排毒。

(钟竹意)