

新主张

夫妻沟通畅, 婚姻鲜活有生命力

高琳

“

我教练过很多中年夫妻, 妻子一上来就会气鼓鼓地抱怨: 我上进, 他却不思进取; 我爱生活, 周末喜欢出去玩儿, 他就知道工作; 我喜欢给家里置办东西, 他却抠门得要死……

我发现80%夫妻之间的矛盾不是三观不合。因为从教练的角度来看, 亲密关系中有三者。前两个不用说, 就是夫妻双方, 而第三者就是关系本身——它是独立在夫妻之外的一个有生命的有机体。我们经常说的婚姻要经营, 说的就是要确保这个关系是鲜活、有生命力的。

大部分中年人的婚姻都死在了“沟通”上——要么缺乏沟通, 要么沟通中产生了大量的毒素。这是一种慢性毒素, 你也说不上来是从哪天开始的, 反正剂量是由小渐大。感觉到有问题, 能在关系濒死之前掌握解决问题的方法尤其重要。以下是中年人的婚姻沟通中最常见的五种毒素。

毒素一: 用指责的方式, 不对事, 只对人

刚结婚的小夫妻和中年夫妻最大的区别是什么? 刚结婚的夫妻吵架的方式往往是“抱怨”。比如: “车又没有油了, 你昨天明明说会加油的!” “水槽里还有盘子没洗, 怎么回事啊!” 而结婚时间一长, 抱怨就变成了“指责”: “跟你说要加油, 你这个人就是从来都不把我说的话当回事!” “我辛辛苦苦工作, 你倒好, 永远在家里当甩手掌柜。”

人在抱怨的时候, 往往是抱怨这个人的行为; 人在指责的时候, 是在指责这个人的动机和本质。如果你分不清“抱怨”和“指责”, 还有个更好的方法: 每一句“批评”的背后, 都会隐藏着“你是不是有毛病”的意思。而且这个指责里经常带着“总”“永远”这些极端词汇。

解药: 强调对方行为给自己带来的感受。有数据显示: 如果一场争吵双方是用温和的语气开场, 那最终有86%的概率会达成共识。如果用苛责的语气开场, 那达成共识的概率就骤降到33%。道理很简单, 没人喜欢被指责, 当对方感受到他被指责的时候, 第一反应就是启动他的防御机制。与其一上来就指责, 你可以强调对方行为给自己带来的感受。比如: “我已经提醒过你很多次要给车子加油, 但你忘了三次了。我早上上班本来就赶着, 这让我感觉你好像不把我说的话当回事。”虽然说的是同一件事, 但是不是更加温和了呢?

毒素二: 坚持自己是对的, 总在讲道理

有一次, 我和先生做一个线上课, 他非要讲20分钟的, 我觉得太长了, 没人听, 但他就是坚持。我觉得在做课程这件事



上, 我比他有经验多了, 所以我就不停地跟他讲为什么他的方式不对。两人谁也不能说服谁, 陷入了僵局。后来我认真倾听他的想法, 他其实就是想让学生收获一个物超所值的课程。这是他的价值观。

解药: 带着好奇, 提问、倾听。坚持自己是对的, 恐怕是夫妻沟通中最常见的毒素之一。尤其是男男经常会陷入“讲道理”的沟通模式, 以证明自己是正确的。

沟通有一个重要原则, 叫做“好奇”。在给对方下结论之前, 先了解对方为什么会这样做。比如有一次一个妻子抱怨老公是工作狂, 而且太抠门。在我的引导下, 她意识到: “我好像从来没有仔细问过他的成长经历中发生了什么, 让他这么焦虑? 这么抠门?”

好奇, 可以让你在对方的行为背后, 看到他的闪光点。当你每天都能从对方身上找到闪光点的时候, 假以时日, 说不定就发现“金矿”了。

毒素三: 用辩解代替沟通

被指责之后, 谁都不好受, 这时候, 一个行为, 可能又让关系再下一瓶毒药。这瓶毒药的名字叫作: 辩解。

比如在伴侣问你, 为什么今天没有去买菜, 你辩解道: “我最近单位事儿那么多, 根本想不起来这种事!” 你的话外音可能是: “我最近压力那么大, 你看不出来吗? 你怎么一点都不心疼我?”

辩解, 实际上是在用隐藏的方式责备对方。每一个辩解的人, 都在说: “这不是

我的问题, 而是你的问题。”

解药: 先接住对方的情绪, 再接住对方的话。有一次我和一对夫妻朋友聊天, 那位老公一个劲儿地讲道理, 丝毫没有感受到老婆的脸色已经变了。我注意到了之后, 什么都没做, 只是伸手, 拉起女生的手拍了拍, 意思是我知道她心里难受。她的眼泪“哗”地下来了。而此时她老公还在继续讲他的道理……

“钢铁直男”最容易陷入此坑, 他们总觉得只要我把道理给你讲明白了, 你自然就会做出改变。殊不知, 讲道理往往只能让矛盾升级, 因为此时对方根本就不想听道理, 只想被倾听。

当对方为自己的行为进行辩解的时候, 他们往往处于一个矛盾的状态: 表达的内容是在沟通, 但是语气和状态是在指责。而正确的做法是: 先接住对方的情绪, 再接住对方的话。

比如可以说: “我知道这件事让你很生气, 你看起来有点失望对吧? 我特别能够理解你的感受……”这样的好处是: 在事情之外, 你其实看到了对方这个人的感受。这样, 对方会更愿意和我们坦率交流。有的时候, 你甚至什么都不用说, 就只是用身体的接触就能让对方感受到她的情绪被看见了。

毒素四: 鄙视对方的尝试, 拒绝对方的求和

心理学家陈海贤在《爱, 需要学习》中

说过一个概念“注意力信号”。他说夫妻平时的沟通, 就像打网球。有的人打得有来有回, 充满欢声笑语; 有的根本不接对方的球, 把对方晾在原地; 还有的顾左右而言他, 把球一拍子打到了观众席。而最可怕的是其中一个人直接把球, 狠狠打到了对方脸上!

经常在关系中“鄙视”对方, 就在制造无数个这样的“打脸”瞬间。比如, 丈夫因为经常忘记做家务, 被老婆批评过N多次后, 终于痛定思痛决定要写一份家务清单, 贴在冰箱上提醒自己。结果老婆走过来一句: “你以为这就有用? 该忘还是会忘!” 这样的鄙视、嘲笑、挖苦都是破坏夫妻关系的毒素。因为被鄙视的人, 非但不会因为鄙视而改变, 反而会因此要么绝地反击, 要么干脆放弃。

明明是一件鸡毛蒜皮的小事, 为什么有的夫妻可以一直吵, 甚至越吵越大? 这往往是因为, 他们吵架的时候, 有一种局面反复出现: 明明一方已经准备去求和了, 结果另一方完全不领情。主动求和的那一方, 大概率会感受到对方的冷漠和拒绝。

解药: 用“看见”接住对方打来的“球”。

比如前段时间, 我家换了个电子锁, 我不太适应新锁, 有几次我以为门关上了, 但其实没有关死。老公回家以后发现门一推就开了, 就跟我说话让我下次注意。为了掩盖自己的低级错误, 我就开始撒娇、耍赖, 说他买的锁不好, 还说他批评我的态度太严肃! 老公也不跟我辩解, 只是说: “好好好。”

这就是有一个教练式老公的好处, 他“看到”我在撒娇、耍赖的时候, 其实已经证明我知道自己错了。大家都是成人, 又不是三岁小孩, 你非咄咄逼人: “你错了没? 你说你错在哪儿?”

毒素五: 不沟通

在做关系教练的时候, 很多时候都不需要干什么, 让两个人敞开了说话, 就能解决很多问题。中年人因为各种事务, 在一起的时间本来就有限, 很多时候要说话, 也仅限于家庭琐事。这些不叫沟通, 那叫“说事儿”。

解药: 告诉对方你希望Ta用什么方式/频次跟你沟通。

在关系中的每个人, 都在期待对方发生改变。希望对方在家庭上花更多时间, 希望对方能多照顾一下自己的情绪……但如果双方连好好沟通都做不到, 这些行为上的改变, 更难实现。

在关系中, 最简单也是最有效的改变手段, 就是告诉对方你对沟通的期待: 我不喜欢你这样说, 我喜欢你那样说; 我希望每个周末, 我们都能坐下来好好聊聊。

当你做了你的改变, 而对方还是没有任何改变, 那就需要做出一个判断, 是否还让这段有毒的关系继续消耗你。

很多人, 对于吵架往往采取回避的态度。但是《关键对话》里有一句经典名言: “你要不说出来, 就会做出来。”真正会去关系下毒的, 不是吵架, 而是不会好好吵架。会吵架的夫妻, 能把吵架变成沟通, 通过这个过程微调自身, 让关系更加和谐; 不会吵架的夫妻, 每一次吵架, 都是在心里堆积毒素, 最终让感情成为一个垃圾堆。 (据《中国妇女报》)

请本版作者与本报联系, 以便略奉薄酬

至味

莼菜鲈鱼

吕峰

鱼者, 余也! 因年年有余的美好寓意, 鱼成了中国人餐桌上不可或缺的美味。古往今来, 中国人爱吃鱼, 且会吃鱼, 甚至什么时节吃什么鱼, 什么鱼什么吃法, 什么吃法才最美味, 都有讲究。在诸多的鱼类中, 鲈鱼是极具名贵的, 它以鲜嫩的肉质、香溢的味道、深厚的文化底蕴, 成了人们的最爱。

最初知莼菜, 源自莼菜之思的典故。据《晋书·张翰传》记载, 张翰客居洛阳, 见秋风扬起, 遂念起家乡的莼羹及鲈鱼, 感叹道: “人生贵得志, 何能羁宦数千里以要名爵乎?” 于是命驾而归。张翰因思乡, 因怀念家乡的美食, 遂辞官回乡, 被传为佳话, 他亦有诗为证: “秋风起兮佳景时, 吴江水兮鲈鱼肥。三千里兮家未归, 恨难得兮仰天悲。”

因为张翰, 莼菜之思成了思念家乡、归隐林泉的代名词。此后, 莼菜与鲈鱼频频出现在诗里、画里。杜甫有诗曰: “鼓吹蒹葭绿, 汀鸣鸥鹭飞。”元稹也有诗曰: “莼菜银丝嫩, 鲈鱼雪片肥。”范仲淹亦写道:

“江上往来人, 但爱鲈鱼美。君看一叶舟, 出没风波里。”辛弃疾也写道: “休说鲈鱼堪脍, 尽西风, 季鹰归未?” 从这些诗中, 可一窥它们的独特魅力。

因莼菜之思的典故, 鲈鱼与莼菜成了绝配。莼菜, 多年生的水草, 用它来作羹, 味道已十分鲜美, 再配以鲈鱼, 想想即让人觉得鲜香四溢。袁宏道在《越中杂记》中写尽了莼菜的风姿与风情, 其外观是美的, “其枝丫如珊瑚, 而细又如鹿角菜。其冻如冰, 如白胶, 附枝叶间, 清液冷冷欲滴。”其味道亦是美的, “其味香滑柔, 略如鱼髓蟹脂, 而清轻远胜。”有些人读了不以为然, 甚至认为是溢美之词。吃过莼菜的人, 却知道他的论述绝非溢美之词。

有一次, 去西湖, 走累了, 随意进入一家菜馆, 要了一碗莼菜鲈鱼羹。座位在窗子边, 正对着莽莽湖山。边吃边望, 整个心胸似乎被放大了, 甚为愉悦。在吃羹的过程中, 我想起白居易任杭州刺史时, 极爱吃莼菜鲈鱼, 写下了诗句“鲈羹鲜仍旧, 莼丝滑且柔”。对客居杭州的

周华诚来说, 喝莼菜汤, 喝的是诗意, 喝的是意趣, “这一碗莼菜汤, 透明见底, 仿若无物, 只有依稀用淡墨抹出的一叶叶小舟泛于湖上。”

鲈鱼有淡水鲈鱼、海鲈鱼之分, 名气最大的是松江鲈鱼。曹操大宴宾客时, 曾遗憾地叹息道: “今日高会, 珍馐略备, 所少吴淞江鲈鱼耳。”松江鲈鱼因鳃膜上有两条橙黄色的斜条纹, 似四片鳃叶外露, 得名四鳃鲈鱼。相传, 隋炀帝游历江南, 品尝到四鳃鲈鱼, 觉得口感奇妙, 无比欢喜, 拍案称赞道: “金齏玉脍, 东南佳味也。”

鲈鱼的做法颇多, 清蒸、红烧、煲汤, 都异常鲜美。母亲善做清蒸鲈鱼。她先刮去鳞片, 开膛, 去除内脏, 连盘子一起放到锅里蒸。等到空气中渐渐氤氲着一股沁人的香气时, 熄火, 将鱼端出, 浇上鲜酱油, 洒上葱花, 鲈鱼如虎添翼般, 美得让人看了直咽口水。鱼肉像洁白的豆瓣, 如玉般晶莹, 汤汁带着葱姜的清甜, 豉油的香, 吃到嘴里, 瞬间即把我的味蕾带入极致的境界。

研究发现 细菌也会“通风报信”

新华社北京8月28日电 一个法国研究团队近日报告, 细菌在接触抗生素、有毒物质或其他重大压力源时, 能够通过细胞间通信激活一种防御机制, 向周围那些未受影响的细菌“通风报信”, 以便同伴们能预先作出反应, 保护自身并作出警报。这一发现为开发更有效地针对细胞间通信的抗生素疗法提供新思路。

来自法国国家科学研究中心等机构的研究人员利用十几种不同种类的抗生素来测试肺炎链球菌。肺炎链球菌是导致肺炎的主要致病菌之一。随着时间推移, 肺炎链球菌对抗生素的耐药性越来越强, 给肺炎治疗带来挑战。

研究发现, 当细菌感知到压力源时会被激活, 基因表达和生理机能随之变化, 使其对所遇到的致命物质有一定抵抗力。此外, 细菌还能在自身表面产生信号分子蛋白, 以接触并激活那些周围的细菌。不过, 未受压力的细菌必须与足够数量的信号分子接触, 才会改变状态。因此, 只有压力源被足够多的细菌感知时, 才能触发这一防御机制。

研究人员认为, 细菌的这一防御机制具有多重作用, 不仅避免了不必要的能量消耗, 还可使细菌种群做出快速而协调的反应。由于细菌被激活的过程是循序渐进的, 细菌种群会产生多样性, 从而增加细菌的生存几率。

相关研究论文已发表在英国《自然·通讯》杂志上。

科研团队通过家蚕等 挖掘寿命调控靶基因 取得新突破

新华社重庆8月27日电 (记者周思宇) 记者从西南大学获悉, 该校资源昆虫高效养殖与利用国家重点实验室教授代方银团队联合国外专家研究发现调控寿命的新基因OSER1, 并在家蚕、线虫、果蝇等多种物种中揭示了其作用机制。作为长寿基因FOXO(叉头框蛋白O)的靶基因, OSER1对寿命的影响得到人类受试者研究结果支持。

据介绍, 叉头框蛋白O是目前已确定的少数几个人类长寿基因之一。它通过调节与衰老相关的途径影响寿命, 但目前, 介导这些作用的靶点在很大程度上仍然未知。研究表明, 叉头框蛋白O在不同模式动物间的二级结构具有较高保守性, 这为利用家蚕等筛选寿命调控靶基因提供了依据。

研究团队利用线虫高效干涉平台, 对家蚕中叉头框蛋白O的42个潜在直接靶基因在线虫中的直系同源基因进行干涉实验, 发现其中7个基因表达下调后线虫寿命显著缩短, 3个基因表达下调后线虫寿命显著延长。其中, 线虫中OSER1同源基因表达降低后, 寿命缩短幅度最大。

“我们将线虫、家蚕、果蝇、斑马鱼、非洲爪蟾、小鼠、恒河猴与人类进行比较分析, 发现其基因组中均存在OSER1的直系同源基因。”论文第一作者、西南大学资源昆虫高效养殖与利用国家重点实验室副教授宋江波介绍, 进一步研究显示, 在家蚕、线虫和果蝇中, 提高OSER1表达后, 3个物种的寿命均显著延长。

为了阐释OSER1调节长寿的作用机制, 研究团队在家蚕、线虫和果蝇中进行了一系列的分子生物学实验。研究结果共同表明, OSER1是叉头框蛋白O的直接靶基因, OSER1能够响应过氧化氢诱导的氧化应激, 并通过提升机体氧化应激防御力发挥延长寿命的作用。

“人类受试者研究结果也支持OSER1影响人类寿命的观点。”宋江波介绍, 团队研究发现, 90岁以上的长寿老人与年轻对照组相比, 检测到OSER1的基因中存在49个常见单核苷酸变异, 其中7个与长寿显著相关。

该研究成果近日在国际学术期刊《自然通讯》在线发表。论文评审专家表示: “该研究发现了叉头框蛋白O的一个新的靶基因, 且生物学功能研究强力证明其具有物种间共通性, 这将促进对叉头框蛋白O调控寿命途径的进一步研究。”

新研究: 海洋生物保护存在“偏见”

新华社北京8月27日电 珊瑚礁系统是维系海域生态平衡, 尤其是近岸海域生态稳定的重要资源。一项新研究显示, 在海洋生物保护中存在“偏见”, 受威胁最大的珊瑚礁鱼类往往是那些科学家和公众关注最少的物种。

这项研究由法国国家科学研究中心研究员尼古拉·穆勒及其领导的研究团队完成。他们借助大数据支持, 搜集了科学数据库、社交媒体和维基百科上珊瑚礁鱼类网页的统计数据。数据显示, 2408种珊瑚礁鱼类在维基百科上的浏览量累计超过1700万次, 但其中约50%的浏览量只集中在7%的物种, 约20%的浏览量集中在1%的物种。此外, 几乎一半的科学出版物只涉及了被研究物种中的1%。这项研究近期已发表在美国《科学进展》杂志上。

研究人员表示, 该研究结果发现科学界普遍更看重鱼类的商业价值, 而非生态重要性; 普通民众则主要受某些物种的美学特征所影响。某些珊瑚礁鱼类很少受到公众和科学界关注, 却在珊瑚礁的功能中发挥着关键作用。以虾虎鱼科为例, 体形虽小, 却在珊瑚礁的能量和物质传递中至关重要。

研究人员警告说, 海洋生物保护中的“偏见”直接威胁珊瑚礁鱼类的保护, 必须将人类对生物多样性的兴趣与保护生态系统的实际需求结合起来。他们还建议开展宣传活动, 吸引公众关注濒危和被忽视的物种。

知道