

# 你为何愤怒时口不择言伤害家人

□琳琳

一位女性跟我说自己生起气来就会口不择言,伤了老公、儿子,很内疚。对家庭关系的重视、对自我的反思能力促使这位妈妈寻求解决的办法。如果你也有类似困境,或许这篇文章可以给你一点解决思路。

这位女性说:“我觉得自己是一个蛮善良的人,别人对我的评价也不错,可就是吵架的时候管不住嘴,很伤人。上个星期跟老公吵架,起因是他妈妈要我们经济支援一下弟弟妹妹,他跟我商量,我不乐意,就吵起来,结果话赶话地我就骂了他凤凰男,说他钱还没我赚得多。老公气得脸色大变,扭头就走。其实我们感情还是不错的,我挺后悔的。不仅是对老公,对儿子也是这样。爱是很爱的,可是儿子拖延、磨蹭,或者做了错事不听,我就会气得口不择言。请问我该怎么调整这个状态?”

明明爱着对方,却在冲突中失控,说出伤人的话,真的是一件让人沮丧又内疚的事情。

失控的背后,隐藏的是强烈的愤怒情绪。找到愤怒的来源,或许就找到了解决说话伤人的方法。这里有几种可能性供参考。

**可能1:是不是积压了很多对老公和儿子的不满和怨言?平时没有机会深入、详尽地表达出来,所以会在吵架的时候或者情绪失控的时候,口不择言?**

如果是这样的话,可以静一静心,仔细记录一下自己对丈夫、对儿子有哪些不满意的地方,有什么需要?希望怎样去满足这些要求?找机会和家人心平气和地聊一聊。

在表达不满的时候,我们可能习惯了指责,但是指责容易把对方推到对立面。不如换一种表达方式,比如就此事和丈夫说:总是拿钱支援你的家人,我会觉得不公平、很吃力,我会觉得自己这个小家庭的幸福没有被重视。这种表

达方式的杀伤力比较小,但是又能够让对方清楚地听见你的声音。如果经常有机会去表达愤怒,愤怒的程度就会小很多,不至于常常失控。

**可能2:丈夫、儿子或许只是坏情绪的替罪羊。这种情况很常见。**

比如在客户、领导、同事那里受了气,没有察觉和疏导,可能就会把这份被压抑的情绪转嫁给家里人。毕竟,家人更容易包容你,尤其是年幼的孩子。如果父母没有一个很好的情绪状态,就容易找孩子的茬,哪里看不顺眼,把气撒在他们身上。虽然这种做法比较安全,但是它会破坏家庭的亲密关系、亲子关系,对孩子的成长造成负面的影响,并且让人陷入撒气、内疚的循环中。

回到生气的源头,去想一想真正让人愤怒的对象、情境,找到开解的办法,由这个人激发出来的情绪就在这个人身上结束,这样就不会带着烦躁不安的状态误伤爱我们的人,或者我们觉得可以欺负的人。

**可能3:这份控制不住的攻击性可能来自原生家庭的“馈赠”。**

不知道大家在父母身边长大的过程是怎样的?是不是经常被指责、被批评、被忽视?原生家庭中的父母是否在生活中口不择言?是不是有很多没有被好好表达过的恐惧、愤怒、失望等情绪?如果分析下来原因更偏向这个,那么你就需要找到一个能够包容自己愤怒的人,缓缓地倾听你内心那个受伤的小孩被压抑多年的声音,带你感受更好的相处模式。在这样的关系滋养中,你的内心变得强大后,对情绪自然也会更具觉察力。当然,这样的人不好找,一个简单高效的方式就是在心理咨询中解决这个问题。



## 不如相忘于江湖

□海风

最近,闺蜜叶兰深受前男友的骚扰,那男人总有本事拿到她的电话号码,三天两头给她打电话,持续不断给她发短信。说起来,不过是叶兰青春年少时交友不慎,两个人相处过一段时间,没想到却成了她的梦魇。

人到中年,叶兰已经结婚生子,那男人也有老婆孩子。罗敷有夫,使君有妇。叶兰质问那男人:何苦纠缠不休?那男人说:做不成夫妻还能做朋友嘛!言辞凿凿,仿佛自己有多正派,然而这有事没事的电话、短信骚扰摆明了他想和叶兰发展一段暧昧关系。那男人还大言不惭地向叶兰借钱救急,理直气壮地要求叶兰帮他在当地拓展业务,想方设法地哄骗叶兰与他偷偷约会。爱过这样一个披着羊皮的狼,叶兰悔不当初!

前任是道坎,不管前男友还是前夫,总有些狂妄自大的男人打着朋友的幌子,见不得女人爱情美满婚姻幸福。或许他们心里对过去的感情有些愧疚,更多的则是他们自己贪心不足。他们不明白放手也是一种爱,藕断丝连、死缠烂打反而令人生厌。

有底线的女人还能抵挡住男人的糖衣炮弹,没有底线的女人只能被男人耍得团团转了。文英在与初恋男友分手时,听信了对方这辈子与她做不成夫妻,也要做一辈子朋友的“豪言壮语”,男友都成家立业了,她还陷在这份感情里无法自拔,硬生生把自己从二八年华的妙龄少女变成了奔四的大龄剩女。

初恋男友长了一张口吐莲花的嘴,每次都对文英说:“与我结婚的人是她,我心里爱的人是你。”之类的话。男友找她约会,会毫不吝啬地开出一张张“空头支票”。文英鬼使神差地赴约,恨不得为初恋男友抛头颅洒热血,全然不顾

自己扮演的角色有多么尴尬!

不管啥年代,总有一些男人心里想妻妾成群、左拥右抱。前任男友给不了婚姻,还想霸占着女人的青春;前夫给不了一生一世,还想多拥有一份温柔与体贴。一对曾经相爱的情侣,因为种种原因分道扬镳,最不应该发展的后续关系就是情人。

哪个暗箱操作的角色结出过善果?爱情是自私的、排他的,做情人是一种情感的酷刑,更是一种人格的失衡。凡是有点自尊的女人,谁又能容忍口口声声爱自己的男人和别的女人纠缠不清?谁又心甘情愿与别的女人分享同一个怀抱?

“博爱”的男人在感情上很难做到从一而终。可怜有的女人觉得自己被前任记挂着是因为对方对她旧情难忘,其实男人不过另有所图。

世上有几对离异夫妻,分手后依旧保持良好的互动和沟通?王菲曾在微博里说,他和李亚鹏离婚是换一种方式相处,对孩子来说,他们还是一家人。李亚鹏更是堪称“中国好前夫”,有人诽谤王菲,他第一时间站出来维护王菲;王菲和谢霆锋走到一起,他大大方方地发文送上祝福;或生死相守,或奋不顾身,或成人之美……尽管如此,都还有人在怀疑他俩是不是在人前表演,可见这种感情的罕见。

分手后形同陌路还是做朋友、做知己?不同的人有不同的选择,我不提倡分手后反目成仇,但做情人是最拿不上台面的一种关系。谁说过,若爱,请深爱;若弃,请彻底。人世间情有千姿爱有万种,但凡聪明一点、理性一点的女人,想来也不会做前任的情人,更没人去搞婚外恋。做夫妻,负责任地爱,否则不如相忘江湖。

# 亲爱的,不哭

男欢女爱

□舒曼

“你出了门,就死也别回来!”又喝醉酒的胡斌,恶狠狠地手指正准备换鞋外出的施小娅,疯狂吼叫:“孩子你永远不许带走!”胡斌就是这样,一遇不如意之事就酗酒,酒后再拿施小娅发泄。一次又一次,小娅不想再忍受这种恶语相向的精神暴力,决意离开。

“妈妈!”身后,三岁的女儿小泥巴赤着脚,可怜兮兮地叫着。小娅看着女儿,心中滴血,叹了口气,只得放下手中的鞋,返身抱起女儿回屋。胡斌看着这一切,嘴角浮起邪恶笑容。他摸准了小娅的死穴和痛点。

“你还想忍多久?”第二天一上班,闺蜜苏朵看到施小娅双眼依然红肿,心疼地说:“都说‘宁拆一座庙,不毁一桩婚’。可是,像胡斌那种酗酒的酒鬼,不离婚你留着过年?”

苏朵不提也罢,一提,施小娅眼又泛红:“他以前不是这个样子的。而且,我舍不得小泥巴……”

苏朵一听,眼里满是恨铁不成钢的怨恨。她拎过一只包装精美的袋子,放在施小娅的办公桌上:“喏,这是韩小磊托我带给你的!你俩的事,我可不管!”小娅打开一看:满满的牛肉干、猪肉脯,还有话梅!想到韩小磊,她的心,一沉。

二

大学毕业后,施小娅分到图书馆任资料管理员。胡斌是一家企业的技术员。一次,胡斌上门来查一个重要且冷僻的资料,幸亏施小娅帮忙才得以如愿。

“这个项目,没你帮助没戏!所以我得请你吃饭!”胡斌人长得帅,嘴巴又甜,一眼就相中漂亮可爱的施小娅,随后展开猛烈爱情攻势,终于如愿。

却不曾想到,婚后辞职创业的胡斌,先是碰了不该碰的“套路贷”,接着被人骗走近百万货物,最后又被搅进一起官司。被一连串变故击懵的胡斌,借酒消愁成瘾。

“不管遇上多大事,我和你一起扛!”施小娅一次次劝胡斌振作,无果而终。更糟的是,她还一次次成为胡斌酒后发泄对象。施小娅寒心。看在女儿面上,她忍气吞声。

韩小磊的出现,是戏剧性的另一个偶然。图书出版系统组织全国业务大赛,施小娅和韩小磊被领导相中参赛。由于丈夫胡斌胡搅蛮缠,施小娅状态不佳,险些在赛场失手!关键时刻是韩小磊提醒后反败为胜。结果,两人一鸣惊人,夺得大奖。

单位组织的庆功酒宴上,从不喝酒的施小娅居然喝下不少葡萄酒。酒后的施小娅,就将内心所有委屈还有种种不堪,一股脑儿对韩小磊和盘托出……“心疼你。我愿意等你!”第二天,酒醒后的小娅,听到韩小磊的话,一颗心狂跳。

三

韩小磊此后便使用他的方式,表达对小娅的爱:帮她过生日,为她买首饰,陪她去出差,送她上下班……小娅不安,小磊反问:我逼你离婚了吗?

虽然小磊确实没要求她为他改变什么,但小娅还是极度惶恐。“因为他拿女儿小泥巴要挟我,我,我,我一时是离不了婚的!”

“傻小娅!喜欢一个人,不是让他或她承受压力的!我不想拆散你的婚姻,可是,你说,你真甘心这样一辈子遭罪吗?你不心疼你自己,我心疼!”韩小磊吐露着心声,“我不想看到你一个人在这个缺爱的婚姻里受苦。以后的事,以后再说!”

当胡斌聚众吸毒被抓获时,小娅承认,她的容忍,已被击破底线。她终于向法院提出离婚诉讼。这是无奈之举。因为协议离婚胡斌绝对不可能同意。施小娅从聘请的律师口中了解到:鉴于胡斌不配合,判决下来最少也需六个月的时间。“都等了这么久,还在乎多等半年?”韩小磊安慰着身心憔悴的小娅,动情地说,“如果一切顺利,你放心,我会将小泥巴当作亲生女儿好好抚养成人……”

在等待法院判决施小娅和胡斌离婚的日子里,韩小磊为施小娅购买精美钻戒,还贷款买下一套婚房,产权证上署的也是施小娅一个人的名字……一个离婚的、遭受过痛苦生活折磨的女人,面对这一切,除了珍爱,还有什么呢?

四

法院裁判施小娅和胡斌离婚,女儿小泥巴抚养权、监护权归施小娅。苏朵也欣慰,她祝贺小娅:“你看,我就说吧?对的人,终将在一起!”最让小娅开心的是,女儿小泥巴也认韩小磊这个“新爸爸”,而且,特亲呢。

但命运,却和所有的人,开了一个天大的玩笑!在外出购买喜糖等新婚礼品的途中,韩小磊开的私家车,突被一辆意外爆胎,失控侧翻的大型槽罐车撞扁……韩小磊受伤太重了,医生虽全力抢救,仍回天乏术。施小娅抱着韩小磊,哭晕。

生命弥留之际,韩小磊努力睁开双眼,留下最后一句话——“亲爱的,不哭……”