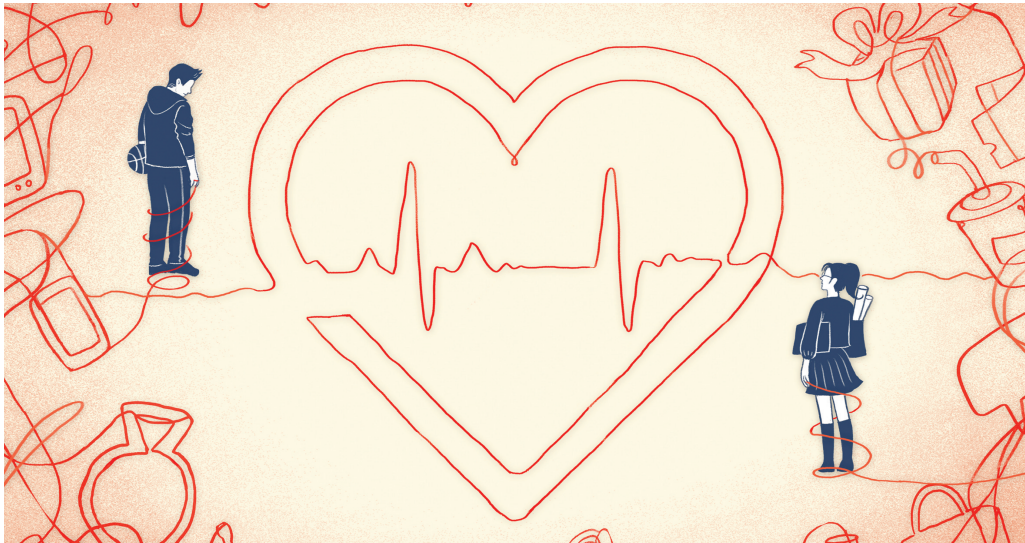




两个人如何才能一直有共同话题

□林霄

总的来说,沟通问题是亲密关系中的头等大事,学会科学的沟通方式,很多问题都会迎刃而解。想要让一段关系更长久,有一些沟通和相处技巧可以参考。

什么样的情侣关系能够长久?没有标准答案,关系长久的情侣也不都是同一个模板。

这个问题的根本是:当相处久了,两个人没有了最初的激情,相处归于平淡,我们就会开始警惕这是不是“感情转淡”甚至“不爱了”的信号。

加拿大 Winnipeg 大学曾对共同生活很多年的恋人做过访谈,发现他们形容自己情感状况最常用的词就是——平淡。显然,感情进入平淡期,并不一定是坏事,它往往是关系走向长久稳定的必经阶段。

进入平淡期,当身体激素分泌趋于平缓,新鲜感开始流失,双方的互动逐渐“冷却”下来,敏感的心思开始作祟,交流减少给你一种对方不想和你说话的错觉,甚至怀疑对方是不是不爱了。其实,这可能是一段感情真正的开始,你们已经有了默契,不需要没话找话,不需要迁就讨好,即使“相顾无言”,也不会觉得尴尬。

这样的“没话讲”,反而是你们的感情越来越平稳的标志。但也的确有些伴侣遭遇到了真正的危机,发现很难找到共同话题,丧失了交流的兴趣,甚至厌烦和对方交流。真正的没话可讲,简直比吵架还要伤感情。

那么,如何打破没话讲的僵局,平稳度过平淡期,向更长久的关系迈进呢?

一、避免错误的沟通模式。

为什么TA对你丧失了表达欲,甚至变得抗拒?有可能是你用了错误的沟通模式,打破了你们正常的交流。沟通中,避免以下两种常见的错误沟通模式。

第一种,攻击型。有些人很擅长滔滔不绝的观点输出,喜欢掌握话语权,如果双方看法不一致,一定会想方设法辩驳,让对方认可自己或是满足自己的需求,甚至不给对方留说话的空间,屡屡打断对方。抢占别人的话语权,不给TA表达感受的机会,久而久之,TA自然会丧失表达欲。不妨在表达完自己后加上一句“你的看法呢”“你认同我的观点吗”;对方说完之后,可以尝试复述TA的想法,询问TA“我的理解对吗”,交谈自然可以进行下去了。

第二种,被动型。“随便”“听你的”“我都可以”,这些是一类人群的高频回答,他们中很多人是讨好型人格,隐藏自己的感受,不敢表达真实想法,担心对方不喜欢自己。不被满足的需求会变成不良情绪流露出来,而被动型沟通的人又拒绝表达,对方不知道他们到底想要什么,产生无从

下手的无力感,也就丧失了交流的欲望。

不要害怕冲突,表达感受不见得是件坏事,反而能帮助你们更深度地交流。

二、给予关注,寻找话题。

你是否能准确说出伴侣的兴趣爱好?是否熟悉伴侣的生活习惯?有些感情谈着谈着,彼此变成了“最熟悉的陌生人”,对对方的了解越来越少,觉察不到对方明显的变化,没有灵魂的交流当然只剩例行的生活问答。

婚恋研究专家约翰·戈特曼在《幸福的婚姻》中提出“爱情地图”的概念,“爱情地图”是你的大脑用来存放伴侣生活信息的地方,显示了对方的喜好、生活习惯等种种细节。对于对方的“爱情地图”了解得越详细,就对TA的世界更熟悉,你们才更有话题可聊。

我们都很关注自己的感受,但往往忘记多给予关注给对方。关注对方人生中标志性的事件,关注对方在细节上的变化,更重要的是,这些信息要实时更新。了解对方最近有哪些特别喜欢吃东西、在追什么剧、在关注什么样的新闻、工作上有没有什么变动……

有了这些具象的了解,话题也就不难产生,对方感受到你的关注和用心,又怎么会不愿意回应呢?

三、增强对彼此的吸引力。

没话可讲,深层的原因可能是你们相互之间的吸引力出现了问题,对于彼此的好奇心和新鲜感减少了,自然会觉得交流没那么必要了。

想要激发对方的好奇心,盲目寻找话题、提高沟通的频率只是病急乱投医,真正有用的是加深沟通的深度、提高话题的质量。此时自我成长和学习就显得尤为重要了,你会在交流中有更多的发挥空间,也让对方有继续探索的欲望。

又要如何刺激新鲜感的产生呢?关键就是打破常规,拯救一成不变的生活。回到家两个人就各自玩手机,出去约会就是吃饭看电影,新鲜感从何而来呢?

你们可以一起去做以前没有做过的事情。比如一起去露营,在帐篷中享受真正的私密空间(当然要注意安全);一起去喝酒,趁着微醺,谈谈自己的真实感受……一起体会没做过的事情让你们双方都获得极大的新鲜感,说不定你还会发现伴侣的其他闪光点。

保持彼此之间的强吸引力,表达的欲望也会爆棚。

如果信物会说话

□郁海红

我猜想,唐朝的王维当年写下《相思》时,一定不会想到,此诗让红豆一度成为千百年来中国人见证爱情的最佳信物之一。其他还有玉石、罗帕、香囊、木梳等。这些传统的信物,含金量很低,含情量却很高,看重的是个人情感的表达,含蓄且深情。诗经里:“静女其娈,贻我彤管,彤管有炜,说怿女美。”彤管就是信物,千百年来一直被传颂。

有人说,人类最早的爱情信物,是伊甸园里亚当献给夏娃的那只苹果,如果没有那只苹果,就没有人类的繁衍生息。我想,照此类推,在接下来的原始社会里,如果有爱情信物的话,一定是那些随手可得的东西了:一枚鸟的羽毛、一片精致的树叶……说不定还是更实用的物品,比如刚刚捕获的飞鸟或野兔,也许就能捕获姑娘的芳心呢!

随着时代的发展,可以用作爱情信物的东西越来越五花八门了,不仅有含情量,还有更高的含金量:手表、钻戒、项链甚至汽车、别墅等,曾经总是出现在言情小说里的什么草戒指、拉环戒指显得越来越落伍了。钻石恒久远,一颗永流传。但是,拥有了恒久远的信物之后,爱情是否就能恒久远了呢?

不说从前,就说近年,某位著名的女星曾高调宣布结婚消息,并在婚礼上大秀钻戒和钻石项链,可是,没多久便悄无声息地离婚了。再不久,又传出她高调拍卖那条项链,还热情地为那位花了十万元的买主签名留念。舆论对此一片哗然,好像多半是谴责她,首先不该将信物拿出来拍卖;其次卖就卖了,还那么高兴……对此,我倒是挺赞同的,爱情都没有了,还留着信物作甚?留到何年何月?能换成钱的东西,为什么要白白扔掉呢?年少时看杜十娘的故事时就不解,为什么要怒沉百宝箱呢?是咽不下被欺骗后的那口恶气?现在更觉得,她本就是花魁,完全可以来个华丽转身,凭那一箱珠宝活出自己的精彩啊。

当爱已成往事,对待信物的态度,我最欣赏的还是另一位女子的做法:当那位公爵另有所爱后,她将公爵送的珠宝全部大量仿造出售,并在那位公爵大婚之日,气定神闲地说:世界上公爵夫人一定有许多,但可可·香奈儿只有一个!可不,她的名字早已成为时尚的符号。

唉,信物无言,却见证了从古至今的爱恨情仇,如果信物会说话,是会哀叹人心不古,还是自己生不逢时呢?

选择

男欢女爱

□舒曼

“有些人,你真的不必等。”苏茵听闺蜜叶子突然说出这句话,愣了。苏茵知道,叶子说的是楚楠,轻轻叹口气,不应声。楚楠刚刚还给她发来微信,寥寥五个字:求你原谅我。

楚楠是渣男吗?苏茵其实难下定论。

他为她,毅然放弃优越的生活,来到这座滨海城市;他为她,和父母几乎断绝关系;他为她,曾经低到了尘埃里,只为讨她欢心……说不爱,怎么可能?

可楚楠终究还是负了她。在金融企业当主管的楚楠,不知从何时起,与下属何媚媚勾搭上,被她逮个正着。

“犯了错,我认!可求求你,给我一个改过纠错机会,好不好?”楚楠大悔。

苏茵拔脚走人,再未回头。原谅?不可能的!苏茵自认有洁癖,脏了的东西她不要。后来就听说何媚媚依然纠缠着楚楠,但楚楠并未和她结婚。

“一晃两年,你总不能一直处于感情空窗期吧?这样,给你介绍个优质男,有没眼缘,你看着办!”叶子心疼苏茵。

雪鸿,就这样出现。他对苏茵一见钟情。苏茵却若即若离。

二

苏茵觉着,雪鸿和楚楠一样相貌堂堂,人也不错。哎,遇到别的男人,不知不觉中,还是要拿他们和楚楠比较一番。

“苏茵,嫁给我吧!”那天,突如其来地,雪鸿就手捧红玫瑰,向苏茵求婚。苏茵吓了一大跳。偶尔吃吃饭看看电影什么的,尚可;结婚?打住打住,真没准备好呢?于是,苏茵急得直摆手。被苏茵拒绝,雪鸿虽垂头丧气,但没泄气。他依然苦追。

楚楠一直在等待苏茵回心转意。

苏茵三十岁生日那一天,楚楠敲响门铃,将鲜花放在苏茵家门口。“你拿走!”苏茵追着还他,没追上。鲜花中还藏着个精致首饰盒,打开,有只价值不菲的钻戒!

“有些人,你真的不必等。”叶子直言,“出轨这种事,说实在的,只有一次和一万次。你自己掂量掂量。”

苏茵找到楚楠,将钻戒送还。转身欲走那一刻,苏茵看到楚楠露出痛苦神色,眼中原本闪动的小火苗,陡然熄灭……苏茵无来由地,心口一阵剧痛,却还是说:“我有男友了,我们准备结婚了。”返家路上,不知为什么,苏茵眼前还是浮现着楚楠那悲伤无助的模样。可是,她知道,她和他,是真的回不去了……

苏茵走后,楚楠生了一场大病。何媚媚精心照料,楚楠才劫后余生。病愈后的楚楠呢,也想了很多很多;他再爱,再舍不得苏茵,又有何用?终究是他辜负了她!如今她已有新人,他再痴心纠缠,岂不无趣?罢了罢了,爱她,就放过她吧!他决定,娶何媚媚!他不能再伤女人心。

苏茵赶在楚楠前面结婚了。

明明反复提醒自己要放下,可是,楚楠还是在苏茵大婚的那个晚上,不顾何媚媚劝阻,将自己喝酒喝得酩酊大醉。醒来的第二天,他一把扯上错愕不已的何媚媚,开车直奔机场,买了机票飞往香格里拉……半月后两人归来,楚楠准备正式迎娶媚媚。

三

这世上,总有一些事,令人猝不及防。

“你去看看苏茵吧!她受到意外刺激,精神失常!”就在楚楠和媚媚忙着筹备婚礼时,叶子突然上门,带来一个震惊楚楠的消息。

原来,雪鸿突发心脏疾病,医生诊断雪鸿死于心肌梗死。苏茵受到突如其来的强刺激,造成急性精神损伤和障碍。叶子帮她向单位请了长假,在家中休息。

心痛无奈的叶子,想到了楚楠。

“媚媚,对,对不起!你看苏茵眼下这种境况,我,我,我不能和你结婚!”尽管吞吞吐吐,楚楠还是艰难地说出了口。

媚媚什么也没说,一跺脚含泪而去。她看到了,一见楚楠,苏茵就扑进他的怀中,身子像风中那枝头即将凋落的黄叶,一直在簌簌颤抖。

楚楠陪护了苏茵整整三个月。苏茵呢,就像个孩子,一刻也离不开他。

让楚楠感动并愧疚的是,这期间,何媚媚一有空就赶过来,帮着他照顾苏茵,无怨无悔,好像苏茵也是她的姐妹。

“谢谢你们!”终于有一天,苏茵完全清醒。她不但神智恢复正常,还分别拉住楚楠和媚媚的手,真心相谢:“我想起来了,什么都想起来了!”雪鸿突发急症走了,是你们两个,在这些日子精心地照顾了我!”

看到苏茵终于恢复正常,楚楠知道,他,该离开了。可是,苏茵眼眸里,闪动着依依不舍的目光。何媚媚也在静静等待楚楠的决定。这,真是极个极艰难的抉择。

看着左右为难的楚楠,苏茵松开了原本紧紧握着他的双手。

楚楠离开了苏茵家。苏茵也恢复了正常上下班。生活,似乎又回到正常。但三个人都心知肚明,有些东西,已经悄然发生变化;只是,他们,一时都找不到结果。但是,三个人却又都害怕靴子落地的那一刻!