

肯定的言辞，让人更容易充满力量，也对对方充满感激，尊重对方人格，促进彼此成长，是感情最好的给予。

“互贴标签”的愤怒夫妻

小言是我在一次教育交流会上认识的朋友，今年读大三，准备去国外读研。她邀我去她家吃饭，因为她爸爸厨艺精湛，在老家远近闻名。

小言妈妈开门接待：“早就听孩子说您啦。都怪她爸爸没提前准备食材，还没回到家。”话音未落，小言嚷起来：“别指责我爸了，老师刚到，您就告状啊！”小言妈妈端杯茶水，话匣子就打开了：“前几天都说有客人来，不提前规划好。本计划昨天去菜市场买菜，结果小狗贝贝突然病倒，全家都去了宠物医院。”

我正酝酿回答，门铃响了。小言爸爸满头大汗，手里拿着满满当当的食材，打了声招呼就进厨房忙活了。我说：“过意不去啊，给你们添麻烦了。”

“她爸爸人是实在，只是有点虚荣，想在客人面前显示一下，好面子，买食材绝不买少。”小言妈妈一边往我手里递着瓜子，一边真诚地解释。

我听得有点尴尬，怎么还没几分钟就爆料呢？

小言爸爸从厨房里走出来，脸上带着掩饰的怒气，因客人在场不好发作，说：“少说几句，和老师咨询孩子的学习。”这话题总算告一段落。

吃饭期间，小

婚姻沟通

言看到新添的花盆，兴奋起来：“我爸的园林手艺就要派上用场啦！”

小言妈妈撇了撇嘴：“真是闲的，有这功夫不如去健健身，一把年纪就是分不清主次重点。”

一直按捺情绪的小言爸，把筷子敲在碗上：“自作聪明、粗俗不堪的毛

病改不了！”

小言妈也怒了：“我哪里讲得不对了？”她话没说完，小言爸就摔碗出了家门，留下啜当一声巨响。

我无心品尝香飘四溢的鲫鱼汤，看向小言妈。小言妈满脸愠色：“男性更年期！他来的是不是太剧烈了？心直口快有错吗？难道要纵容？不允许别人纠错？”

预示婚姻风险的洛萨达比例

小言妈的职业是会计，同事贴发票时犯了点小错，就会严厉地指责出来，但凡她经手的票据，出错率是最低的。遗憾的是，她把这种严苛的态度带到了婚姻中。但凡对方性格的缺陷，她便紧盯不放，像带上了

放大镜，导致小言爸恼羞成怒。而且，小言妈认定了老公的缺陷是难以改变的，比如她看不惯的“虚荣”。

另外，她认定一个观点：人的缺点一定要毫不留情数落，才能让对方进步。她不知道在心理学里，有个名词叫作洛萨达比例。

心理学家洛萨达通过研究发现，如果夫妻之间的谈话积极和消极的比例，低于2.9:1，说明婚姻状况面临风险，需要加以改变。假如一个人在家常说出指责的话，他需要大概5句赞美支持的话作为补充，沟通才不会陷入水深火热。



洛萨达比例的提出，

是有它的心理学依据的。如果经常以刻薄语言抨击对方，对人格特质贴标签，比如“小气”“虚荣”，最容易招致对方的反抗心理。

在人性深处，没有谁愿意被人天天用负面词语来定义，哪怕是最亲密的人。在外面场合，人会

更收敛语言的使用，在家里却会有恃无恐，最容易刺伤身边人。而这些词语本身，就带有非常主观的味道，并不是客观和冷静的。

人的特质并没有绝对好坏，可以互相转化，比如小言爸“爱面子”的另一面是“热情礼仪”，“做事没规划”的另一面是他做事“有创意”。

小言妈以为错误都是对方造成的，殊不知这些语言，日积月累像匕首投枪一样，摧毁着对方的尊严体系。这个现象，就成了恶性循环：我给你治毛病，你给我丢脸；我对你失望透顶，你对我厌倦不已。

压抑情绪的施暴者

一个在伴侣眼里看不到“尊严”的人，会容易变成压抑情绪的施暴者。不善言辞的小言爸，长期堆积的心理情绪，又反过来爆发在小言妈身

上。她越来越相信，所有不幸都是对方造成的，而她是妥妥的“受害者”。

小言妈性格里除了职业作风，还有她的生活背景。她其实不太懂得，如何去表达爱。她用最难听的语言，来表达她内心的需求。其实她也是渴求关怀的，只是她那些语言，让丈夫离她越来越远。虽然丈夫有些小毛病，但被她说得更变本加厉了。

小言父母为何彼此伤害呢？很多人迈进婚姻之门，却很少用头脑思考过，爱应该如何表达。

盖瑞·查普曼在《爱的五种语言》里指出，表达爱意的第一种语言即“肯定的言辞”——发掘并在言辞中肯定对方所做的事情。

肯定的言辞，让人更容易对自我充满力量，也对对方充满感激。对方有什么不足，可以指出来，或者就事论事，而不是贴上人格负面标签。也许偶尔会

有情绪失控，双方也会调整到良好沟通的轨道，尊重对方人格，促进彼此成长，是感情最好的给予。

与之相对的，是陷入责骂的语言，堪称世界上最犀利的刀和剑。因提出“断舍离”理念而闻名的山下英子说，“如果夫妻双方保持着彼此压抑的关系，他们迎来的人生第二阶段只会黯淡无味。”

衣食无忧，有房有车有孩子，是否就意味着幸福的生活？争吵责骂成了常态，一言不合即冷暴力沟通，互相伤害，谈何幸福呢？这是双方原生家庭、生活背景、思维模式等综合原因造成的，很难一下子强求，去改变某个人的沟通方式。

事实上，语言只是人思维的载体。抱怨对方缺陷只动嘴，是件容易的事。改变自我思维要走心，明显更艰难。如果亲密关系中两人中的一个，先破除陈旧观念，不再认定唯有指责才是诉说爱的方式，从少贴人格标签开始，懂得去更理解对方，唤醒对方感知，也许彼此都会更温情地回应，在不回头的岁月里，重新感受到深沉的爱意。

(据《中国妇女报》)

从“不贴标签”开始