

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，因为她的爸爸厨艺精湛，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备菜，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，买食材绝不能买少。”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 从“不贴标签”开始

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

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。

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，留下哐当一声巨

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？”

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。”

“我哪里讲得不对了？”她话

没说完，小言爸就摔碗

出了家门，留下哐当一声巨

响。

我正酝酿回答，门铃响了。