

荐读 | JIANDU

别跟你爱的人飙狠话

语言暴力最终只能两败俱伤

夫妻吵架,孩子犯错,你对你的最亲的人甩过多少狠话?“你给我滚”、“我怎么会嫁给你这种人”、“去死吧你,再也别回来!”……网上流传的台湾女星寇乃馨的演讲,不禁让人们思考这个“别对你爱的人甩狠话”的主题。当在气头上的时候,暴力的语言犹如脱缰的野马狂奔而出,特别在越爱的人面前就越无顾忌。也许你可能不以为然,但你却不知道,你的这些狠话,哪怕是生气的狠话,有时候说出口,再要收回是多么的难,甚至造成的伤害难以弥补。

“吵架”是一种沟通,也是语言暴力

正如寇乃馨自己举例所讲,她的丈夫黄国伦跟她是二婚,两个人个性都很强,吵架时谁也不让谁。有一次吵架时,气到不行,什么话能伤害对方,就挑最痛的讲。寇乃馨对黄国伦说:“你哪一点配得上我,你知不知道你离过婚,你是二手货,你配不上我!”黄国伦没有回嘴,他转身就开始收拾行李。出门时他说了一句话:“乃馨,有些话是不能出口的,你知道吗?”

爱,不是万能的挡箭牌。对于至亲至爱的人,“狠话”其实是“真心话”的变形。当你平静的时候,可以试着转换一下那些狠话:“你给我滚”——请呆在这里把事情理清楚;“我怎么会嫁给你这种人”——你这个人除了爱喝酒其他什么都好;“去死吧你,再也别回来!”——希望你每天八点之前回家……

面对爱的人你要这样去调适

不要因为你在气头上就甩狠话去伤害你的至亲至爱的人,而是要调控好自己的情绪,保护好他们。所以,可以用以下方法来调控自己的愤怒:

首先,要对自己的愤怒有所觉察,尤其是觉察出自己特别想说那些“狠话”的时候。

第二,人在气头上,往往很难给自己降温,所以暂时离开那个环境,到院子里走一走,透透气,怒气渐渐会消去一些。

第三,感觉自己冷静一些,想一想是对方的什么话、什么行动或是什么态度让你如此愤怒。

第四,寻找内心里真实的期望,你期望对方如何说,如何行动或表现出什么样的态度呢?尝试着心平气和正面表达出来。

星制作 | XINGZHIZUO

没想到花露水竟然还能这么用!

在过去没有空调也不舍得开电扇的日子,洗完澡后抹上点花露水,或者用滴了花露水的毛巾擦下竹席,在氤氲香气中甜甜睡去,是最美好的!时代变啦,花露水的用法也与时俱进,远远不止这些基本演绎法,快来跪拜各位生活大神,学习一下花露水的“神器”美学!

降温神器 开车上班,拉开烈日暴晒下的车门,朝车内喷几下花露水,温度就会奇迹般地迅速降低。

祛味神器 房间、臭衣服、臭袜子,花露水香气宜人,绝对是不插电的“空气净化器”。

提神神器 疲惫时仍要加班加点挑灯夜战,拿出花露水,立刻让你提神醒脑。

清洁神器 用花露水对着手机喷一下,也能清除手机屏幕上肥而不腻的层层油花哦。同理,花露水还能清洁眼镜、电脑屏幕、电视屏幕……依此类推。

不过,小伙伴们使用时一定要注意喽!千万避免以下误区!

过量使用 花露水涂抹全身,有的人会出现身体发痒、冒冷汗的症状,所以抹花露水要适量,避免身体出现不良反应。

患皮炎后使用 如果在患皮炎后涂抹花露水,不但不能治疗皮炎,反而会加重皮炎症状。患皮炎的患者可在电蚊香片上滴4-5滴花露水,既能驱蚊又可避免皮肤过敏。

涂后立即进厨房 花露水中含有75%的酒精和5%的香精成分,抹完后不要立即使用火或靠近火源,以免点燃。

孩子用成人花露水 妇幼专家建议家长给孩子要选专用花露水,在洗澡时如使用花露水应先稀释四五倍,且避免孩子的眼睛直接接触。

精准选车 定制服务

《安徽公务用车实用手册》即将闪亮登场!

公车改革,势在必行;纷繁车海,深度解析。由市场星报、省直机关工委联合40余家汽车企业为公务用车特别打造的实用宝典——《安徽公务用车实用手册》即将闪亮登场。全网罗、立体式、多角度呈现选车指南、养护宝典、维修要诀、车险车贷、停车指南等,为您的车生活保驾护航,精彩纷呈,不容错过!

敬请期待!

