

夫妻过年吵架率竟高达 25%

年度吐槽：过年吵架为何而“战”？

伴随着锣鼓喧天、鞭炮齐鸣的年俗风味，两口子拌嘴升级为吵架，成为现实版的“年度大戏”。点开某论坛有关过年吵架话题的帖子，短短时间竟吸引了18050人次搬来板凳嗑着瓜子围观，发声者也高达300多人。有资料显示近年来，夫妻过年吵架率竟高达25%。节后，离婚率又骤增，已然成为人们司空见惯的普遍现象。

夫妻没有隔夜仇，学会化解发生在春节期间的各种争吵吧。

过年喋喋不休为几何？

是为去谁家过年？是为孝敬爹妈谁多谁少？是为了莫名其妙的夹板气？还是为了推来推去的家务活？此时，过年就好像是一只放大镜搜寻着婚姻中的点滴“黑洞”。

1、有效沟通不畅型

“9点钟就得上我妈那去，你咋还不动弹！”

“我屋子还没收拾完呢，要不你帮我干？”

“你今天非得收拾呀，那点破活儿啥时候干不行？”

句句指责、命令、抱怨。一年到头，夫妻二人静下心来相处，卸下了外界的面具，带着浓浓的爱意，准备营造出受外界干扰的亲密关系。却疲于表达，误用了命令、指责、抱怨、哭泣甚至是愤怒来表达本意。其实，我们无非是想说：能不能多关注我一些、多认可我一些、多懂我一些、多陪我一些；在外能不能多给我点面子、多给我点尊重？能不能呀，到底能不能呀？

在错误的沟通方式下，“钱”、“去向”、“干活”、“唠叨”等便无辜地成为了吵架的爆发点，沦为夫妻缺少有效沟通的替罪羊。

2、苦苦索爱无果型。

“一年到头了就给我妈买这点东西呀？”

“凭啥一边多，我妈为咱付出那么多？”

“你妈是妈，我妈就不是妈？我妈也为咱付出不少呀？”

女孩无非就是想要看，男孩是如何重视自己的，以验证“你是爱我的”。换个流行的词，索爱——索求被爱。无论在吵什么，背后都有一个声音：你爱我吗？

可“回你家过年”被解读成“你更爱的是你妈”；“给你父母花钱多”被解读成“你更爱你妈”；“当初你啥都没有，我嫁给你”被解读成“你应该更爱我”。句句都似乎在表明：你不爱我。

其实日常生活中爱的体现无处不在：也许是即时的问候，也许是疲倦时依靠的臂膀，也许是生病时焦急的目光，也许是深夜归来时守候的灯光，也许是精心准备的饭菜。就像一杯白开水，虽然淡而无味，但谁能说不需要它？

3、性格改造未遂型

“让你陪孩子，你又插嘴那破手机！”

“我怎么陪孩子还用你教！”

“那孩子让你陪成啥样了？！跟你一个熊样！”

成年后的行为是幼年与父母互动模式的重现。不同的原生家庭，在家庭文化、关系模式、家庭规则方面自然不同，两个

来自完全不同的原生家庭的人，带着各自家庭的影子组成新的家庭，在不知不觉间复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。

夫妻生活中，一方表现出父母般的威严，企图去教导、促进和帮助另一方时，爱就会受到束缚，造成心灵的伤害。吵架带来了无尽的痛，但从某种意义上讲，它也有释放压抑的作用。尽管表达的方式欠妥，却对亲密关系的修复有着积极而深远的意义。

婚姻经营，我们何去何从？

妙招1：及时叫停——情绪即将爆发，及时提醒自己沉一下，避免情绪过激。

妙招2：觉察痛点——问问自己“怎么了？”（看自己的情绪），“是什么让自己痛？”（看当下事件），“为什么会痛？”（看情绪背后的内心需要），“我怎么做能不痛？”（如何表达内心需要）。

妙招3：心灵回溯——可找人倾诉，也可自己理清情绪。不要把成长中对父母的情绪掺杂进来，投射并发泄在丈夫（妻子）身上，令对方莫名其妙和不能接受。分清此刻和过去的界限，处理以往堆积的情绪。

妙招4：恰当表达——多用“我感觉……”造句，来表达真实感受。

文 / 壹欣宁

道歉是一件难之又难的事。由于自尊心作祟，人很难认错甚至道歉，就算确实是自己错了，也无法向别人低头。新年伊始，不要把纠结不愉快甚至误会带到新起点上。所以，该化解的化解掉，该道歉的说声“对不起”吧。

新春道歉 学会用标准方式打开

1、了解自己错在哪里

认错之前一定要知道自己错在哪里了，清楚地认识到错误并作有针对性的道歉效果会更好。

2、思考道歉的角度

是当众道歉好，还是只对个人道歉更显诚意。如果是为冲撞对方的家长而道歉，那除了跟她道歉之外，还需跟长辈道歉。

3、直截了当的道歉

某件事做错了，某句话说错了，可以开诚布公地直接向对方道歉。可以用“对不起”、“我错了”等话向对方道歉，这种真诚坦白的态度容易得到对方谅解。

4、敢于承担责任

有效的道歉不是一种为自己狡辩的伎俩，更不是要去骗取别人的宽恕，你必须要有责任感，勇于自责，勇于承认过失，才能够真心的道歉。

5、态度诚恳

如果是使用文字道歉，须注意，不要使用过多情绪性的字眼。道歉的重点在于表达清晰，最好用诚恳、直截了当的方式道歉。

6、承担道歉后的后果

如果道歉后对方需要打或骂，或者是赔偿，都应该真诚的接受，这样才显出道歉的诚意。

7、有足够的包容心

如果是你想主动道歉，把问题解决。适当的包容能力也是必须的。有的时候有的人为了心里舒服难免还是会说几句难听的话，其实只要适当忍让一般人不会得寸进尺。这样问题自然就解决了。一旦大家都图嘴上痛快那么问题很可能越来越糟。

牙缺失 松动 今天就解决

0元挂号 0元口腔拍片 0元看诊

“缺失牙，今天可以弄好吗？我要赶上吃团年饭！”

农历春节临近，与家人吃顿团圆饭，是市民的心愿。然而高龄长者，却无牙享受美食，十分遗憾……因此，“当天解决缺失牙”成了市民最大的心愿！即日起，拨打栏目热线 027-83778500，求助三级大医院华美口腔，可当天解决缺失牙，松动问题！0元挂号、0元拍口腔CT、0元看诊，费用比种植牙省不止一半！

“过年了，只想好好吃一顿团圆饭！”70岁阿姨当天修复6颗牙 正常吃饭
“一直想种牙，但担心费用太高，又怕疼，一直拖到现在，快过年了，现在还来得及吗？”近70岁的阿姨缺牙多年，看到报纸三级医院华美口腔的德国“仿生冠”技术可当天修复牙齿，比种牙更快、而且费用还不到种植牙的一半，赶紧打电话报了名。

武汉三级大医院，市民信赖！
承诺美牙、种植牙终生质保维护

报名后，在三级医院华美口腔，该市民当天6颗牙就修复完整，而且只花了种植

牙一半不到的费用，当天正常进食，其表示很满意。

武汉三级医院华美口腔关爱市民，仿生冠、种植牙终生质保！德国种植牙援助5600，不戴牙套矫正做1颗送1颗，请市民把握春节前解决难看牙、缺失牙的最后机会！

栏目热线：
027-83778500

武汉华美口腔

三级医院资质 17层门诊大楼

5000余名市民看牙优选美莱口腔 是实力更是责任

新春看牙不打烊 种植牙特惠5.8折 新年人人有好牙

农历春节的步伐越来越临近，家家户户也开始打年货，准备过年期间的美食与喜庆物件。在此，美莱口腔全体同仁恭祝市民朋友们，2017新的一年阖家幸福，身体健康，人人都能拥有一口好牙。2016年7月，美莱集团登陆武汉，短短半年时间，美莱口腔为武汉近5000市民朋友提供优质的口腔诊疗服务。

农历新年期间，为方便广大市民看牙需求，美莱口腔不打烊，照常提供优质看牙服务，春节看牙热线：027-6666 8811



—武汉华美口腔来院示意图

种植牙到美莱口腔
春节看牙不打烊

- ① 种牙6项费用全免：免挂号费、设计费、CT检查费、方案设计费、手术费、复诊费
- ② 韩国品牌种植牙特惠5.8折
- ③ 牙齿矫正特惠8折

种牙热线：027-6666 8811

“以人为本 技术立院”
精专美齿 只为种好每一颗牙

半年时间近5000名市民的看牙优选，美莱口腔一贯坚持“以人为本”的服务宗旨，技术立院，致力于让武汉市民在家门口体验德国口腔技术和国际护牙理念。

“你们的服务真不错”“刘院长讲解种植牙很细心”“像你们这么大规模的口腔机构，武汉还比较少”……这半年，类似

于这样的话在美莱口腔经常听闻，顾客的认同让我们深知未来肩负的责任更大，2017美莱口腔在路上。

“2017关爱缺失牙/畸形牙公益援助活动”
公益先行 医者仁心大医精诚

针对目前市民看牙贵，看牙难，看牙没保障等看牙难题，2017年，美莱集团联合旗下30家机构共同发起“关爱缺失牙/

畸形牙公益援助活动”，100万公益援助金帮助市民早日获得好牙，援助热线027-66668811。

美莱口腔专家汇聚中外名医，“秉承取之于社会，用之于社会”的公益情怀，发展“医者仁心，大医精诚”文化传统，形成以医疗、服务、教学、科研、生产为一体的优势，推动湖北地区的口腔健康事业发展，建立成落户本土的国际知名口腔品牌。