



想分手么？用这四种方法吵架吧。

避免这四种吵架方式，让你的爱情更加牢固。

美国的“婚姻关系教皇”、首席人际关系专家约翰·戈特曼做过一项广泛的研究，130对伴侣进行监测状态，分歧表现、应激水平、传感测量等，最后，戈特曼总结发现了伴侣关系中最容易破坏关系的“暗黑骑士”

（一）批评骑士

我们总是会抱怨和我们生活在一起的人，不过抱怨和批评之间有很大的区别：抱怨较多地在于个人的情绪情感传递，只涉及伴侣做错的具体事情；而批评则更全面，它还包括对配偶的性格或个性所表达的一些负面的评价。

——抱怨“你昨晚没有打扫房间，我真的很不高兴，我们说好的轮流做。”

——批评“为什么你总是这么不长记性？我讨厌轮到你打扫房间时，还是需要我动手，你就是个不上心的人。”

（二）辩护骑士

研究表明，批评的行为很容易引发对方的辩护行为，而辩护这种方法通常很少能起到预期的效果，进攻的一方不会退让和道歉，这是因为，辩护实际上是一种责任伴侣的方式，结果



（三）鄙视骑士

挖苦、冷嘲热讽就是一种鄙视，骂人、翻白眼、讥笑和不友善的幽默也是鄙视，它是最能毒害伴侣关系的手段，因为它表达了人的厌恶之情，它会导致更多的冲突，而不是和解。

好战是鄙视的近亲，是一种攻击性的愤怒，包含了威胁和挑衅，有时候它会以冷战的方式进行。

（四）冷战骑士

伴侣间的讨论、争执总是以苛责的方式开始，然后夹杂着批评和鄙视，引出了辩护和回避，而这又将导致更多的鄙视和辩护，最终其中的一方可能会对此置之不理，这时候，伴侣互动关系就演变成“一个紧追、一个逃避”的模式，虽然避免了更为激烈的战争，却引发了更为困难的冷战。

在一段典型的对话中，倾听者应该给予说话者各种线索，让她知道自己在注意听。他或许用眼神交流、点头、说一些“嗯”、“是的”、“啊哈”之类的话，但是，一个冷战者已经无暇顾及及其他，他往往看着别的地方或者俯视地面，一声不吭。他像一堵石墙一样坐着，似乎他根本不关心她说了些什么。

内容摘要

想分手么？

心理小测试

天使与魔鬼

三步调节情绪

心理图书推荐

天使与魔鬼



Testing that you are an angel or a devil in potential!

If you see devils are more than angels in the picture, oh my dear, you need to relax yourself and listen to music, or go outdoor to get more positive energy. This will make you more healthy.

心理小测试

选猴子看出你的内心世界

凭直觉选一只猴子，猴子不一样的表情诉说你的内心世界，蛮准的，来试试看！

（答案在背面~不能偷看哦~）

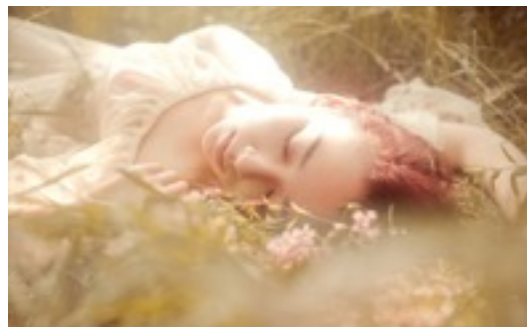


测试潜意识里你是天使还是魔鬼。

如果你看到的恶魔比天使多，哦亲爱的，那么你需要放松自己，听听音乐，或者出门，获得更多的正能量。这样你就会更加健康。

三步调节坏情绪，像唱歌一样简单！

不要带着情绪说话！
不要带着情绪工作！
不要带着情绪睡觉！



为什么我们对情绪“避之不及”？

我们是有情感的人类，情绪的丰富在某种程度上可以看做是我们的天赋。

那为什么还有那么多的文章在呼吁我们“不要带着情绪”呢？

那是因为，在现实生活中，我们周围总是有这样一群人。每天早上起床后，便背着“坏情绪包袱”开始一天的工作和生活。世界在他的眼里仿佛满是灰色，心里也堆满了垃圾。他们总是把周围环境中每件美中不足的事情放在心上，挂在嘴上，写在脸上。在这样一种精神状况下工作和生活，犯错误的几率比心态平和时要高得多。然而，屡屡犯错，又导致许多新的不顺心在后面等待着他，这就形成了一个坏情绪的怪圈。

我们真的能控制自己的情绪吗？

1. 辨明情绪

首先，我们要重新审视我们的情绪，用理性的思维处理我们的情绪。

抑郁、紧张、愤怒、快乐等等情绪，在适当的情景和强度下，我们都会喜欢那么点小情绪。

情绪总是和一定的情景联系在一起，我们可以通过记录情景与当时的情绪来学习初步评估情绪。比如：我在什么地方，与谁在一起，发生了什么事，我的情绪反应是什么？具体的例子有，早晨我一个人走路上班，感到不安全；下班了，办公室里只有我一个人，我感到孤独。

2. 评估强度

除了辨明情绪之外，要学习评估你情绪的强烈程度，评估情绪的强烈程度，可以让你观察自己情绪的起伏，帮助你注意到与情绪改变有关的情境或思维的变化。假定每种情绪都有一张强度量表，请评定你当时的情绪强度处于哪个位置，充分认识情绪占据了您当前生活多么重要的一个位置。

3. 改变情绪

在认识自己情绪的基础上，我们还可以尝试改变自己的情绪，比如改变情景，改变自己的思维方式，控制自己的内心体验等，抑或改变情绪的强度，降一降，就像我们唱歌的时候把调调起的低一点，自己唱起来就不会那么累了。

小测试答案

1 你的好朋友很多，桃花运也很好。当你脆弱的时候却喜欢躲着自己疗伤，不想把悲伤带给别人。你可以很洒脱很随意，却又固执地不在乎一些事情。看透很多事，却喜欢装傻。可以和任何人玩暧昧，却等待着真正了解自己，能够依靠的人。

2

容易受伤，很容易自卑，很容易满足，很容易爱上一个人，很容易流泪，很容易……但是很难走出悲伤，很难忘记一个人，很难背叛友情和爱情，很难有心机，很难拒绝，很难对得起自己。

3

嘴很毒，心很善。表面把你说的无一不是，心里却比谁都珍惜。总是看起来很开心，看起来很坚强，可那都是伪装。

4

不喜欢做决定，小事随便怎么样都行，大事很喜欢听朋友的意见。有些靠直觉行事。对朋友很讲义气。

5

你处事冷静、沉着、内敛、稳重。用情至深，在爱上一个人之后是绝不轻言放弃。内心其实非常的脆弱，非常敏感。善于察言观色，细心温柔。

心理学书籍推荐《拖延心理学》

【作者简介】

简·博克(Jane B. Burka) 莱诺拉·袁(Lenora M. Yuen)，她们两人是心理学博士、美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师，一直致力于为全美国的学生、公司组织和公众团体提供治疗的心理工作坊和专题演讲方面的服务。

【内容简介】

通过鉴别和检查那些我们将事情推掉的背后原因——对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧，加上我们的时间概念问题和大脑的神经学因素——为我们学会怎样理解拖延的冲动以及怎样以全新方式采取行动做了一件非常扎实的基础工作。作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，她们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性建议。

