

睡前吵架,为何越睡越记仇?

医生支招避免伤身又伤心



图据AI生成

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 李彬)李女士和丈夫结婚26年,感情和睦,但最近因儿子的就业问题产生分歧。丈夫认为儿子新单位通勤时间过长,会影响休息;她则觉得优质的就业资源更重要,两人各执一词,一直吵到“对方不体谅自己”,丈夫摔门而去,她独自流泪到凌晨。

更让李女士困扰的是,睡了一觉后,并没有像预期中那样“消气”,反而清晰记得丈夫吵架时说的“你从来不为孩子实际情况考虑”。这场睡前争吵不仅没解决问题,还让家庭

氛围变得压抑。

为何睡前吵架更容易记仇?浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)副主任医师骆名进从生理机制和心理规律两方面给出了解释。

骆名进介绍,白天人体血清素分泌水平较高,这种神经递质能让人保持积极情绪,此时即使发生争执,双方也更倾向于就事论事;到了夜晚,人体会分泌褪黑激素,血清素分泌随之减少,情绪会自然转向消极、敏感,原本小事也容易被无限放大。而睡眠对记忆的“强化作用”会让负面情绪雪上加霜。睡眠过程中,大脑

会对白天记忆进行整理,将短期记忆转化为长期记忆。

一项研究数据显示,睡前发生未解决争执的人群,平均睡眠时间约6.8小时,低于正常成年人7-8小时的睡眠时长;而长期睡前情绪波动,会导致心跳加快、呼吸急促,影响睡眠质量,进而增加关节炎、心血管疾病的患病风险,一些研究还提示这可能与认知功能下降甚至罹患阿尔茨海默病的发病风险增加有关。

骆名进教你三个实用方法,避免睡前吵架伤感情。

提前“划定禁区”,敏感话题避开睡前时段:夫妻或家人间应达成共识,睡前2-3小时不讨论敏感或有争议的话题。

争议难解决时,学会“暂时搁置”:若讨论中出现分歧、火药味渐浓,应及时停止,可以约定“明天再谈”。

沟通时“就事论事”,不做“人身攻击”:讨论问题时,学会区分事实和主观评价的区别,尊重对方,若不小心说出伤人的话,应及时道歉。

珍惜那个能接住你情绪的人

珍惜懂得倾听,而不是急着说教的人。很多时候,认真倾听比讲大道理更有力量。真正懂得倾听的人,会耐心等对方讲完,为对方创造一个可以安全宣泄情绪的空间,再一起寻找解决问题的方法。

珍惜不求完美,接纳你的小缺陷的人。真正爱你的人,不会因为你的小缺点而否定你,更不会把你的情绪当作负担。

珍惜你脆弱的时候,总在你身边的人。很多时候,他们没有义务,却选择了义气;不是亲人,却胜似亲人。

据经济参考报

和人打交道时不必过度分析对方

总是过度分析对方的人,会从别人一句话、一个动作,乃至一个表情中分析出几十种可能,从而让自己疲惫不堪,陷入内耗。

当你一直琢磨别人的想法的时候,最累的人其实是你自己。过于关注别人的一言一行,琢磨他们的动机,要么会误读他人,在无心之举中解读出恶意;要么会将小问题严重化,增加自己的情绪负担。

那些深夜里的辗转反侧,那些莫名其妙的焦虑不安,都是在为过度分析支付情绪代价。把心思用来揣摩别人的动机,就少了精力经营自己的生活;反复纠结对方对自己的态度,就弱化了自我认可的底气。

据人民日报夜读

做人太较真,你就输了

美国心理学家科顿将人对自我价值的保护方式分成了四种类型:高驱高避型、低驱高避型、低驱低避型、高驱低避型。

其中,最容易陷入高压状态,引发心理健康问题的,是高驱高避型。这类人极度渴望被认可,时刻都在担心失败会导致他人对其能力的负面评价。他们是一群活得过于认真的人,却在不自觉间把日子过成辛苦又疲惫的模样。

人无完人,你永远不可能让所有人满意;你行不行,并没有义务向任何人证明。心

理学的“追蛇效应”告诉我们:所有不为解决问题只为逞一时之气的行为,都只会加剧对自我的伤害。表面上看,你是在争取维护自己的权益,实际上已被牵引着落入自证陷阱而不自知。到头来,越较真,吃亏越深。

只要与人打交道,就难免会产生分歧与矛盾,这本是寻常事。但如果你非要争论不休,计较输赢,后果会怎样?答案只有一个:自找麻烦。

每个人都有自己的立场和三观,与人针尖对麦芒,只会两败俱伤。

语欲胜人,是烦恼的开始。行走在这世间,总会遇到各色人等,而处理矛盾的方式,直接决定了你的生活品质。和自私浅薄的人论是非,你会心烦意乱;和蛮横无理的人辩对错,你会心力交瘁。人的能量是有限的,每与他在小事上纠缠多一点,对自身的耗损就会多一分,得不偿失。

如果一件事,除了浪费你宝贵心力外,对你毫无益处,那不搭理就是最明智的选择。用一句话来总结,就是:非必要不证明自己,无利益不说服别人。

据中国新闻社