

■微话题

找一个情绪稳定的爱人有多重要

少点情绪，多点温情；少点争吵，多点谈心。美好的爱情从控制脾气开始。

01 曾经跟一个黄金单身汉聊天，问他喜欢什么样的女人。他简单地说了四个字：情绪稳定！

他继续解释，情绪稳定是个门槛，一个女人，长得再漂亮、再有能力、再会带娃，但是如果太情绪化了，就有点伺候不起了。

很多女性认同“情商”的重要性，但是却不知道“情绪稳定”其实是情商的最基础最重要的一环。你会说话，加10分；会交际，加10分；会长袖善舞，加10分，但是如果你经常情绪失控，扣100分！

02 现实生活中，往往还是有很多人，她们宁愿受情绪的控制，也不愿意主动去控制情绪。

小坎一毕业，就和同学一起去深圳闯天下。5年后，同学已经成为公司的部门经理，在深圳有了房子和车子，但是她连一份稳定的工作都没有，银行卡里也没有存款，最窘迫的时候，因为连续几个月交不起房租，被房东赶了出去。

其实，不是她能力不够，才华欠缺，而是她的情绪化。工作一言不和，就拍桌子走人。她不去想找解决问题的方法，而是让情绪控制了自己的行动。

她谈过几次恋爱，每次都是100%的投入，但是每次恋爱都以失败告终，原因是没有人能受得了她的情绪化和歇斯底里。

失业，失恋，其实都是她自己“作”的。她把自己的情绪放养成了一头猛兽，最后伤人伤己。

03 情绪化到失控是一种非常黑暗的力量，这种力量有时候会吞噬所有。

一个朋友，最近离婚了，孩子只有3个月大。他说，短暂的婚姻生活，总结出来就是一句话：一言不合直接暴动。

妻子脾气特别大，随时有踩到地雷的风险。她做了一桌子菜，他提一点意见，她就发火：“不好吃，是吧，你自己做啊！”然后很狠地把筷子拍在桌子上，赌气走了。

有次和妻子吵架后，他去做饭，回房去喝水的时候，突然发现盛水的杯子里放了一团卫生纸。

有一次在高速公路上开车，又吵起来，妻子用手打着窗户，冲动得差点直接拉开车门，跳车。

最严重的一次，是婆媳争执，妻子拿着刀比着脖子，吼起来：“你再说，我就砍死自己！”

朋友说，每天回到家，都像一步步走向地狱，心身俱疲，生无可恋。

极度情绪化的人，皆因愤怒和自卑在内心积压太深。这种愤怒不是对外界，而是对自己不满，对控制世界无力，生理年龄已经成年，但是心理年龄还是一个孩子。



04 有一个很出名的法则，叫“菲斯汀格法则”：生活中的10%是由发生在你身上的事情组成，而另外的90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定。

换言之，生活中10%的事情，是我们无法控制的，而另外90%的事情是我们可以控制的。

当一件事情发生时，你是用平和冷静的态度去面对，还是任由冲动的魔鬼去掌控？这一切的决定权在你的手上。

如果你想到，你的情绪化和坏脾气，会伤害到自己还有最爱的人，那最好先让自己冷静、冷静、再冷静！

05 也许女人相对于男性来说更加感性，对外界的刺激更加敏感，因此女人似乎更加容易情绪化。但是，这不能成为你可以任性的一个理由。

因为情绪化不仅会消耗自己，还会消耗别人。患得患失，呼天抢地，撕心裂肺，这样的情绪就是一场灾难，让婚姻和家庭鸡犬不宁。

情绪稳定的人，不会为了一句无心的话发脾气；不会一会上天，一会下地；不会把心里满满的负能量倾泻给周围的人；不会让身边的人都胆战心惊、如履薄冰、小心翼翼。

和情绪稳定的人在一起，你也会从他（她）身上感到一种平和愉悦的力量，心情也会因此变得越来越好。

最动人的情话不是“有我在”，而是“我一直因你而在，内心波澜不惊”。

余生太长，婚姻艰辛，愿你我都能做彼此情绪稳定的爱人，从此携手一生笑看风雨。

今日女报
微信粉丝“春
雨绵绵”推荐
分享



扫二维码，关注今日女报
微信，有惊喜哦！

■微美文

山长水阔知何处

文 / 周彦希（麓山国际实验学校）

早晨6点的时候，云雾迷蒙的大山深处还停留在黑夜的寂静里。

她扯了一下床头的灯绳，从被窝里爬起来，穿好厚实的棉袄，摸黑走向厨房，向柴灶里添一把柴，给锅里放上几碗粥和几个馒头，再回到房间里收拾书包。收拾完书包，梳好头发后，她走到隔壁，把尚在被窝里酣睡的弟弟妹妹心疼地从床上拉起来，给他们拉好衣服的拉链，再整理好衣领。没有大人的在家的家人像往常一样，在天边才来得及泛起一丝鱼肚白的早晨伴着鸡鸣声吃早餐。她守着弟弟妹妹吃完了早餐后，往每个人的包里塞上一个装着一个馒头和一勺酸菜的布包，领着他们向门口走去。出门之前，她照例撕下挂在门口的那本厚厚的日历的一页，才讶然发现，她小心翼翼守望着一家人平安喜乐的日子，又是一年将尽。

把弟弟妹妹送到教室以后，她走出这所小学，左转后走进了就读的中学的校门。学校是几幢泥土色的平房，每一幢就是一个年级的学生获得知识的殿堂。她微笑着与同学们打招呼，坐到自己的位置上，拿出课本开始晨读。

教室里的桌椅都是木质的，早已上了年纪，有时写字用力或者靠在桌上会发出吱吱呀呀的声音。她偶尔会偷偷想着，弟弟开始长身体了，坐在椅子上会不会格外响一些；她也会好奇爸爸在远方的大城市里建的高楼里，放的都是些什么家具；下课的时候她喜欢斜着撑在课桌上，望向远方隐隐约约连绵着的山，好像隔着几座山，她日思夜想的爸爸就在山后笑吟吟地唤着她的乳名。

山里下了一场雪，支教的老师也开始收拾行李准备回家去了。老师教他们用红纸叠了好几个灯笼。老师还说，他们过年会吃一大圆桌的团圆饭，一起看春晚，还流行一种用微信抢红包的游戏。对她来说，过年是一年中最美妙的时刻了。她对爸爸带回家的礼物向来没有过多的奢求，只要一家人能够和和美美的坐在一起吃顿饭，一同守望着狭小居室里的温暖，哪怕还吃馒头她也觉得满足了。

放学回家的时候，村口商店的大娘叫她，说是爸爸打了电话来，她有些激动地跑去拿起话筒，想告诉他学会叠灯笼了，却听爸爸说回家的日子又推迟了，因为忙不过来。

“傻丫头，等着爸爸多挣些钱给你买礼物啊！”

晚上熄灯前，她轻轻地拂过门口那本阳历新年时刚换的日历，觉得自己要守望的日期，要撕掉的页数又多了起来。

她把灯笼从包里拿出来，小心地抱在怀里，钻进被窝，望向窗外繁星点点的夜空。

明天一起床就寄给爸爸。
她突然想起早上背的词：
欲寄彩笺兼尺素，山长水阔知何处。

早上6点钟的时候，工地里的锅炉已经烧响了。

他麻利地穿好工装，叠好被子，飞快地洗漱完后，拿着饭盆和工友一起去食堂排队。工友们大多和他一样，都是从遥远的大山里坐着船，沿着长长的不知名的长江支流南下，来到这座承载了太多人梦想的大城市。每天吃饭时，一群大男人会各自聊起自己家乡的故事，说起家中的妻子儿女，在一片蓝色的海洋中泛起几圈温情的波澜，吃完饭后又迅速赶到各自的岗位，在高耸入云的楼房间为生计开始一天的奔波。

他每每看着一幢幢大厦在自己的手中越建越高，总会想起自己扎根的那个小山村，仿佛那几座连绵不断的山包包也不过就这么高了，村里的房子却低低矮矮的，连外墙都不曾粉饰过。房子建好以后，城里许多要成家的年轻人会相伴来挑选自己满意的房子，往里面搬一件又一件崭新的家具，他总想拍些照片寄回家，给家里的孩子瞧瞧城里的好风光、好玩意，好让他们见见世面，以后也争取用上高档次的东西，就可以把那些吱呀作响的老桌椅丢在一边了！可惜自己的手机没有照相功能。

南方的冬天温暖的很，连雪都不下。在家乡，每当雪一下，那新年就要到来了。手机上的日历提醒他，离这个他守望的日子不远了。以往，他会笑咪咪的排好队领走自己的工资，收拾好为子女添置的衣物，背着大包小包挤上北上的火车——天太冷了，水路走不通。归途中他总是忍不住企盼，企盼着见到他在心里默默守望了许久的家乡，不常见面却一直在心头守望着的家庭，守望着的儿女。虽然懂事的大女儿总是说不要买那么多东西回家，可每次把礼物递到他们手上时那份成就感让他觉得长期的守望是值得的。

下午收工的时候老板说，工程量有点大，暂时完不成，不过干好了给大家涨奖金。他犹豫着给村口唯一的电话打了过去，告诉女儿这个消息之后，他突然有些惭愧，那份藏在心里的守望如山洪般疯狂地爆发，在心头四溢。

晚上他把找工头借来的带摄像头的手机压在枕头下，望向灰黑没有边际的夜空。

明天一早就去照相。
他突然想起上船前女儿告诉了他一首词：

欲寄彩笺兼尺素，山长水阔知何处。