

美国新研究说夫妻争吵能延年益寿 杭州心理医生一听竟说有道理

本报记者 何丽娜 本报通讯员 李彬

一直以来,人们都认为夫妻之间应该相敬如宾,经常吵吵闹闹的话总感觉不是那么回事。不过,最近美国有一项新研究给夫妻争吵找到了一个好理由,因为研究人员发现,夫妻相互争吵能对健康产生积极作用,这样的夫妻甚至可以活得更长寿。

乍听这个研究结论,相信很多人会大跌眼镜,不过,浙江大学医学院精神卫生中心(杭州市七医院)精神心理疾病早期干预科的王奕权副主任医师对此的态度竟是:“并不意外。”



你的家庭
眼科管家



微信扫一扫
下载APP
观看直播

“此研究主要体现的就是人际关系中最基本的沟通,只有有效互动性强的沟通才有意义。夫妻间如果一味地相敬如宾,对对方的所言所行都不表态,实际上就是毫无意义的零沟通。所谓的夫妻争吵正是双方积极表达自己内心想法的表现,我们在开展家庭治疗时就非常重视这一点。但要注意把握好争吵的度才能有益家庭和健康。”王医生说。

不久前,有一家三口来到他的诊室,想要解决的是读初中的儿子成绩越来越糟而不愿上学的问题,可细问之后发现,这家人的症结就在夫妻间的沟通上。

原来这家妈妈是个操心的人,认为孩子的学习就得抓,不能有半点松懈,所以作业辅导、兴趣培养等把孩子每天的时间都安排得满满当当。可这家爸爸恰好相反,觉得自己以前学习挺放松更没课外辅导照样考上大

学,因此对儿子也该宽松点,经常会主动叫儿子一起玩游戏。为此夫妻俩常常吵得脸红脖子粗,但都不欢而散,久而久之双方都觉得没意思,便走向另一个极端,相互不理睬不过问。家里从大吵大闹到安安静静,孩子始终不知该听谁好,最终放任自我,成绩每况愈下。

王医生说,这对夫妻的两种做法就是最不可取的沟通方式。起先的争吵只是简单发泄对对方的不满,表达情绪的同时并没有去思考对方的想法有什么可取之处,最终在吵的过程中没能进行有意义的讨论,因此没能在解决家庭问题时起到促进作用。而之后的所谓的“相敬如宾”,实则是种冷暴力,双方都在回避沟通,更无益于解决家庭问题,反而让家庭氛围变得更加压抑。所以,家庭治疗时的重点就是引导他们学会科学争吵,也就是有意义的讨论,夫妻统一思想,才能合力去教育孩子。

事实上,美国的这项研究聚焦于192对夫妻32年来的相处方式,发现那些互相争吵的夫妻身体不好和过早死亡的风险更低,不过同时也表示,这条规律只适用于“势均力敌”、同等强度争吵的夫妻,如果在争吵中一个人控制怒气而另一个人充分宣泄不满,那么早逝的风险几乎将增加一倍。

在王医生看来,家庭是社会的延伸,家庭关系的核心就是夫妻关系,相敬如宾其实不是积极的夫妻相处之道,适当的争吵反倒更有利于夫妻及家庭关系的融洽。至于怎样的争吵算是适当,首先不能是无理取闹,不能有暴力、言语攻击、侮辱,应该是有意



夏珊蓉/制图

义的讨论;其次是双方强度得对等,如果一方强一方弱那对双方都是伤害,正如美国这项研究的负责人、美国亚利桑那大学心理学教授凯尔·布拉萨所称:“配偶的愤怒应对方式不匹配程度越高,早逝的风险就越高。总体而言,人际风格相匹配的夫妇能更好地保持健康。”

所以老话说得好,“床头吵架床尾和,夫妻没有隔夜仇”,恩爱的夫妻、和睦的家庭,学会争吵也是件技术活,不但能增进家庭感情还能延年益寿。因此,想长命百岁的,赶紧结婚,不然跟谁去吵呢?

钱江晚报 24小时
咨询服务热线: 96068-2



since 1987
“向上、向善、向美”
钱江晚报一直在你身边

大新闻小日子

温馨提示:
2019年《钱江晚报》订阅
进入倒计时

为保证及时投递,请读者就近到钱江晚报各发行站或邮局订阅。
全省各邮局订阅热线: 11185
邮发代号: 31-43

请关注钱江晚报报卡读者尽快通过关注“钱江晚报”“钱报速递”“钱报TOWN”或“178蓝粉俱乐部”微信公众账号订阅,也可以登陆浙江24小时网www.thehour.cn订阅或到本报各发行站办理。



杭州市区各受理站点

- | | | | |
|---------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|
| 1 总社站: 杭州中河北路40号(浙报集团) | 电话: 07003325 | 6 采编站: 上善北路14号(9层) | 电话: 66042575 |
| 2 钱报站: 滨州市118号(新闻) | 电话: 88910338 | 10 运河站: 二环路钱江湾217号(11层)钱报发行 | 电话: 86663296 |
| 3 文苑站: 文苑南路100号(钱报) | 电话: 88843451 | 11 运河站: 钱报国际东区钱报发行站 | 电话: 86483551 |
| 4 平海站: 平海路272-9号 | 电话: 86968802 | 12 运河站: 钱报国际东区 | 电话: 86465046 |
| 5 高村站: 高村路210号 | 电话: 88220404 | 13 下沙站: 下沙海晏街688号, 钱报国际三期(钱报国际) | 电话: 86041248 |
| 6 钱报站: 钱报国际东区钱报发行站 | 电话: 88021336 | 14 钱报站: 钱报国际东区钱报发行站 | 电话: 82710338 |
| 7 高下站: 高下路钱报发行站(高下路) | 电话: 85240061 | 15 钱报站: 钱报国际东区钱报发行站(钱报国际) | 电话: 86429788 |
| 8 钱报站: 杭州中河北路钱报发行站(钱报国际东区13层)钱报 | 电话: 01992018 | 16 钱报站: 钱报国际东区钱报发行站 | 电话: 66165626 |