

0:06 / 16:13

· 本期内容 ·

怎么做到越吵越相爱？|非暴力沟通

-本期你将听到-

- 1.看到吵架背后的情绪
- 2.看到吵架背后的获益
- 3.应对吵架的四个建议

-精彩内容摘选-

1.吵架不一定是坏事。如果不吵，那可能爱情也就走到头了。我们都有很大压力，往往不能在外面释放，所以家庭就是我们安全释放自己最不堪、甚至“小阴暗”、“小丑陋”的地方。我们就容易变得肆意妄为，甚至口无遮拦。所以，吵架其实是情绪的碰撞，是心里处在放松的状态。

2.如果你觉得很气，但这种愤怒和烦恼不足以让你离开这段关系，那就要去看这段吵架背后附带的获益。

快来发表你的观点吧！

发表留言

4. 我们除了会因为生活模式吵架，还会因为价值感、对原生家庭的维护而吵架。吵架更像是一面非常真实的镜子，让我们看到内心的焦虑和匮乏。

5. 第一点，觉察原因；第二点，看到对方不容易，看到有哪些TA想做但做不到；第三点，试着表达看到了对方的好动机和优点；第四点，非原则性的问题不用纠结对错。

[收起](#) ^

< **上一期**
怎么防止爱情“死于”日常琐...

下一期
怎么应对冷战的折磨？|情感...

>

精选留言

qq_syLnJvDV

1 

原来吵架也不是坏事，是负面情绪的释放

2018-07-12

快来发表你的观点吧！

发表留言