

时势顺逆之心安集：和而不同一家人

这天，陈爷爷跟孙子智文一起看电视

电视正在直播示威现场情况

哎，整天在闹

没有一天安宁

你懂甚么呀！

难到你这个黄毛小子就懂了吗！

结果他们一句「废青」

一句「废老」

吵了起来

专家有话儿

其实每个人的成长背景和经历都不一样

所以对事情有不同的看法

讨论的时候应该互相尊重

假如只是想胜过对方

就很容易会动怒

大家越来越生气

甚至会按捺不住说出人身攻击的话

伤害家人的关系

处理贴士

冷静情绪

假如我们跟家人讨论的时候

感觉自己开始动怒了

应该先暂停一下

避免讨论变成争吵

换个话题

或者暂时离开现场

缓和气氛

互相尊重

真正的沟通需要互相理解

耐心聆听

多从对方角度去想

先了解对方的看法

然后才表达自己的想法和需要

尝试寻找共识

就算找不到共识

我们也要尊重对方的看法

始终是一家人嘛

选择话题

假如有一些话题

明知道讨论的时候会引起争论的话

应该尽量避免

例如，不要一起看新闻

就算不讨论具争议性的话题

其实我们也有很多话题可以和家人分享

例如体育、旅行或者其他兴趣

抒发感受

如果真的想抒发自己的感受

可以尝试找谈得来的亲友

这就不怕「哪壶不开提哪壶」了

不过话分两头

在陈爷爷跟智文吵得正火的时候

你们爷孙俩吵什么

没完没了的！

这个时候

陈爷爷看到沙发旁边的全家福

孙子不过是有他自己的想法而已

我年轻的时候也有自己的想法

不值得为这些事情吵架

伤了家人的感情！

陈爷爷想通了

接着和智文说

今天晚上有足球决赛

一会儿我们一起看球赛吧！

专家提示

跟家人意见不合时

我们要

冷静情绪

尊重家人对事情有自己的见解

多谈共同的兴趣

避免谈论争议性的话题

还可以找朋友倾诉一下