

最好的情绪，要留给最亲的人

◎ 转载

从小，我爸妈就常常吵架，鸡毛蒜皮的小事都能掀起轩然大波，比如在吃饭这件事上，我爸很挑食，他口味重，嗜辣，水果也只喜欢榴莲。

我妈觉得年纪大的人要预防高血压，所以饭菜就煮得清淡。

所以，常常到饭点的时候，两个人会为了菜色的口味起争执。争执的过程中，除了相互指责，有时甚至还会有分居、离婚此类的要挟。隔天我陪我妈去买菜的时候，她还会一直不停地骂骂咧咧。她说这男人是怪人，这辈子遇见他是个错误。但是在路过干货摊子的时候，她还是会自然地掏出手机扫码，买十块钱的辣椒、花椒，再在路过水果摊的时候，扛走了一个榴莲。

我们身边有很多人，对待家人明明是关心的，却刀子嘴，把最刻薄的一面留给家人。当我长大后和朋友聊起父母的感情，他们诧异地叫道：“原来你爹妈也这样啊！”我们总是将最坏的情绪留给最亲的人，哪怕在表白的时候，也是“恶语相向”。我朋友说他爸妈一直以来都是两个一点就燃的暴脾气，吵了几十年，在刚过知命之年的时候，吵得凶到要去离婚的地步。但是不巧隔天早上他妈去锻炼的时候，不小心摔倒了，生死垂危。他那个脾气极其倔强的父亲，心急如焚，衣带不解地照顾他妈的生活起居直至她康复。最后也就忘了要去离婚的事，但在他妈快好的时候两个人又拌嘴了，这时，他听到他爸冲她妈吼道：“你吃饱了撑着，我一辈子赔在你身上，一把年纪就凑合着过吧。”你看，有很多丈夫连撒娇都是逞强式的。

中国的很多夫妻，明明生活里是彼此依赖，血浓于水的深情，但表达关心和爱的方式，要嘛就是沉默，要嘛就是打压，甚至是对抗。朋友还说，其实，他的父母留给外人的印象都是“和蔼友善”的，只是回到家来，两个人都会把工作上的不好情绪一并带回来，然后找到一个导火索，趁机把气撒在对方身上，活生生得把家变成了一个没有硝烟的战场。曾经有人说过，我们最大的错误就是，把最差的情绪和最糟糕的一面，都给了最亲近

和最爱的人，却把耐心和宽容，留给了陌生人。家本应该是每个人休憩的港湾，是每个在外打拼的人，放下一身戒备，获得爱的能量再重新出发的地方，是我们生命中最值得用心去经营去维护的地方，而家人，更是会相伴我们一生，且最爱我们的人。所以，对外人彬彬有礼的我们，为什么和最亲的人，反而不有话好好说呢？比如，用“亲爱的”代替“喂”，用“我想你”代替“你死哪里去了”，用“我希望你……”代替命令，用“我们都冷静下”代替嘶吼咒骂……伤谁也不能伤家人的心。

所以，在我们即将情绪爆发时，不妨牢记“家，是我们最该珍惜的地方”。所以，在每一次因为小事怒火中烧时，不妨学着克制情绪，去包容那些小错误。如果那个克制不住情绪的人是你的家人，不妨让他看看这篇文章，然后告诉他：请把最好的情绪，留给最亲的人！（刘苡妍/供稿）