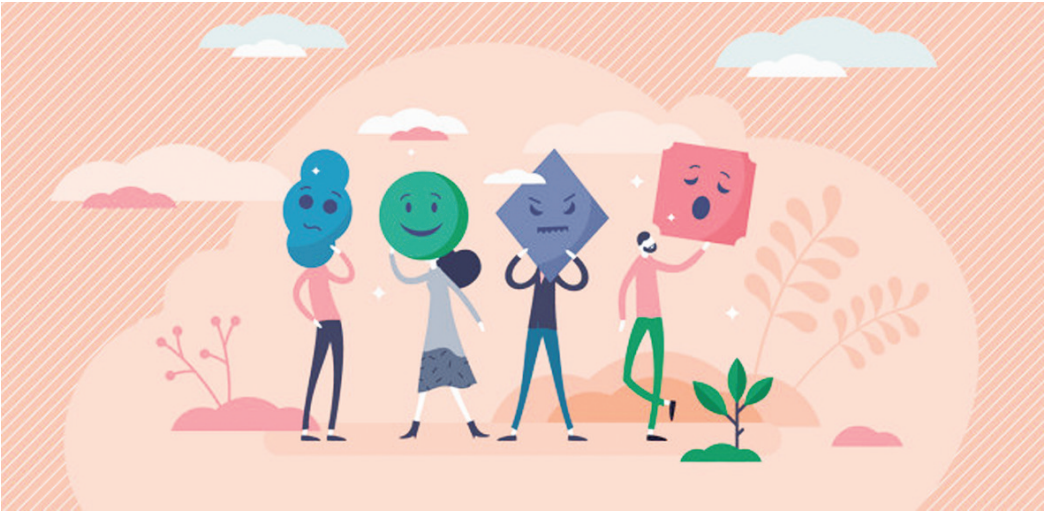


当代青年情绪雷区——

哪些事件最易惹人生气？



每个人都不会是一座孤岛，于是与人相处就成了人生的必修课，擦肩而过的两人有可能相恋相知，也可能爆发一场激烈的争吵。美国知名咨询师朱迪斯·莱特与鲍勃·莱特夫妇在合著的《如何正确吵架》一书中，将亲密关系在日常生活中的争吵分为15类，包括推卸责任、家务琐事、财务纷争、原生家庭矛盾等议题。生活中哪些场合、哪些事件最易惹人生气呢？

乱开玩笑 许多恶意玩笑并不幽默

人身攻击、侮辱是不能容忍的行为，然而某些恶意言论一旦披上玩笑的外衣，就很难让人当场发作。比如有人身材矮小，被朋友取笑，附带一句“开玩笑呢，别当真”；有人是独身主义，结果被人调侃“我看你是找不到对象吧”。携带隐性恶意的“玩笑话”不仅伤人，还自带“开不起玩笑”的枷锁，让人恼火又憋屈。

话题敏感 把握人际交往中的边界感

除了乱开玩笑，某些敏感话题也容易激发矛盾。每年春节最令人头疼的就是来自亲戚的灵魂拷问：“快毕业了吧，打算考公还是考研？”“在哪里工作？工资多少？”“找对象了吗？打算什么时候结婚？”面对一连串的盘问，心里的无名火瞬间被点燃。把握人际交往中的边界感，并且互相尊重，才能建立一段令人舒服的关系。

利益冲突 解决问题才能平息矛盾

利益冲突是大多数矛盾爆发的导火索，吵架通常酝酿于我们和人接触得最多的地方、爆发在利益冲突最密集的事件上。比如平日里的邻里纠纷，导致一方怨气日积月累，争吵一触即发；排了一小时的队，结果被后来者强行插队；停车位被他人霸占……诸如此类情况，个人利益遭到侵犯，情绪当然瞬间上头。

乐极生悲 不要挑战对方的忍耐力

俗话说“乐极生悲”，原本充满欢乐的场合也会暗藏冲突。比如以婚礼、聚会为代表的欢庆场合，旧恨新仇都交织在久违的寒暄中。行为过度的婚闹之所以屡禁不止，不过是有人借着人家的喜事肆意撒泼，如果当事人有勇气打破表面的祥和气氛，那么友谊的小船也会触礁翻沉。

亲密关系 争吵是为了更舒服地相处

豆瓣“吵架没发挥好组”里，提及最多的争执对象都来自亲密关系，朋友、妈妈和男朋友最容易引爆情绪。很多人在面对陌生人时通常比较有耐心且相对温和，在亲密关系中却总是“一触即发”，很容易生气。亲人间的争吵不是为了决出高低，而是为了互相了解，共同解决问题，然后更舒服地相处。（据《城报》王梅娟）

鸡汤

你无需告诉每个人那一个个艰难的日子是如何熬过来的。大多数人都看你飞得高不高，很少人在意你飞得累不累。

你可以逃避现实，但你无法逃避这样做的后果。

年轻时没有梦想就好比童年时没有童话一样。梦想不是让一个人瞬间伟大，而是让一个人拥有希望和色彩。梦想不一定能成就你的人生，但一定能丰富你的人生，这就是梦想的魅力所在。

这世上最累的事情，莫过于眼睁睁看着自己的心碎了，还得自己动手把它粘起来。

千万不要试图让所有人喜欢你。如果懂你的人喜欢你，你已经很幸运了；你的亲人喜欢你，你已经很幸福了；优秀的人喜欢你，说明你也很优秀。

断过的绳子，无论怎么接都有结。

你要明白，再烫手的水还是会凉，再饱满的热情还是会退散，再爱的人还是会离开，所以你要乖，要长大，不再张口就是来日方长，要习惯人走茶凉。

成熟，不是学会表达，而是学会咽下。当你一点一点学会克制住很多东西，才能驾驭好人生。

段子

第一次炒菜，问妈妈炒得怎么样，妈妈说盐炒得不错有点菜味。

别真情实感上网了，我亲眼见到朋友打“我眼泪直掉”这几个字的时候在笑着吃鸡公煲。

我出门远行：提前一个月做计划，提前半个月选衣服，提前一天的时候突然打退堂鼓不想去……突然就想在家躺着了。

虽然知道该睡了，但是一进到被窝里，就感觉到了所谓真正的自由，反而精神就来了。

打扫房间这件事，到最后都会变成坐在角落里翻一本什么东西。

这两天跟朋友出去玩最大的感触就是：“别看有些人平时对你漠不关心，其实背后说了你好多八卦。”

我喜欢一个人最明显的表达方式就是：“我发现一家店好像很好吃的样子耶，有空一起去吧！”（最高规格就是“我请”）

虚假的睡觉：发信息说晚安。真正的睡觉：突然消失。

其实想想谈恋爱和沙糖桔挺像的，吃的时候非常让人上瘾，但长时间不吃也就那么回事了。

我的坏毛病：如果你连续三天每天找我，第四天我就开始等你的信息。

看到鸡汤说“你要努力工作直到你的银行账户余额像一组电话号码”。我点开账户，看了看110元的余额，满意地笑了。

我减肥可不只是在嘴上说说，也要在社交软件上说说。