下班回家后，沉默不是金

上班时侃侃而谈，回到家却疲惫懒言；聚会应酬时笑容满面，面对亲友时却麻木冷淡……近日，中国青年报一项有2750人参与的调查显示，近八成受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。

为什么一些人会“下班沉默”?调查中，近六成人认为是工作压力让人身心疲惫，难以兴奋；近四成人认为人们总是习惯性地对陌生人客气，忽略亲友感受；逾三成人认为工作和交通环境太嘈杂，导致人们迫切寻求安静空间。

“下班沉默”，你有吗?如何改善这种状况?

插图 镜任

回家沉默各有各的理由

徐亚斌（教师）

上班时侃侃而谈，回到家却疲惫懒言；聚会应酬时笑容满面，面对亲友时却麻木冷淡。这种现象被人们称之为“下班沉默症”。

很多时候，一个人之所以“话很多”，是因为良好的心境和适合的氛围让他有说话的冲动。遗憾的是，现实生活并没有给人们创设很多“我要说”的情形，反倒是每天都在“要我说”的环境里说一大堆大话、废话、假话、违心话，还有人无奈必须每天磨破嘴皮地对人苦口婆心、循循善诱、晓之以理、动之以情，以致精疲力竭、情绪低落，好不容易下班了，哪还有心思说话?

我身边有位女同事，有一次在办公室抱怨自己的先生。说热恋时他的语言细胞特别发达，想说什么张口就来；可如今结婚才几年啊，他竟成了“闷罐子”。

可事实上，他不是故意“冷落”妻子，而实在是已经没有精力再说话了。这位先生在一家外企担任技术主管，从上班一直到下班，要无休止地和各个岗位的员工进行解释、沟通，几乎天天如此。所以回到家，他有一种如释重负的感觉，就想好好静一静。

我自己也有过一段“回家沉默”的经历。早些年，在学校里不但承担了繁重的教学任务，还担任了班主任。教师嘛，吃的就是开口饭，而每天排得满满的课程，从一个班级到另一个班级，所有的工作就是讲、讲、讲，直讲得喉咙沙哑、口干舌燥。好不容易完成了一天的“讲话”任务，刚在办公室坐下，端起茶杯，事情又来了，班里的两名学生违纪了，于是，又免不了要来一番教育疏导……那时候，我下班后唯一希望的就是不要有人打扰我，对我最大的理解就是别再让我开口说话。

当然，还有一种沉默多数发生在男人身上，大致有这样一些情形：

首先，他是用沉默来表示抗议。结了婚的女人在家里喜欢通过絮叨来显示自己的领导地位，但这种絮叨的破坏力极强，在男人看来与外面的喧嚣别无二致。这个时候，许多男人习惯选择沉默，一方面是用沉默来表达自己当时的情绪和态度，另一方面就是故意以沉默来保持彼此的距离。女人絮叨得越厉害，男人就越沉默。

其次，他是用沉默来“疗伤”。面对挫折和压力，男人不会像女人那样通过哭泣来宣泄，通过倾诉来排遣。他们唯一能做的，只有沉默。在沉默中反思，在沉默中调理，在沉默中蓄势，在沉默中舔吮伤口。因此，当男人拖着沉重的脚步回到家，当他坐在沙发上一言不发，当他对你的话语置若罔闻时，就让他“安静”吧。

总之，“回家沉默”各有各的理由，一般来说，都属于正常的情绪体验。

内向的人独处充电

裘真金（心理咨询师）

有个形象的比喻，外向的人置身人群中仿佛是在充电，而在独处时，就像是在耗电；而内向的人正好相反，在人群中是耗电，独处时是充电。

外向的人在家中能量会越来越弱，所以他必须要出去补充能量；而内向的人在外边能量耗尽，必须要回家独处补充能量。

如此看来，无论是外向内向，都会发生“下班沉默”现象，那我们怎么办呢?

首先，接受“下班沉默”是人的一种正常状况。我们都知道，男人重视的是能力，女人重视的是关系。因此，下班沉默往往更容易在男人身上出现，这也是很多妻子最为抱怨的一点。有位妻子老是抱怨老公在外像条龙，回家像个虫。吵多了，在家不得清闲，老公就越来越不想回来，最后的结果就是，老公回家要吵，不回家也要吵，这日子过到后来，可不就要上民政局离婚去了?!

所以，妻子们要尊重及接受男人的“下班沉默”。

其次，自身有意识地积极寻求改变——

■ **身份定位法** 每进家门前，先缓一分钟敲门，做三五次深呼吸，让全身放松下来，告诉自己：我不再是经理（或其他职场身份），不要把工作及工作情绪带回家。我现在是孩子的爸爸/妈妈，丈夫/妻子等等，需要给家人提供温暖关怀及情绪支持。

■ **伴随深呼吸的各种积极放松方法** 如果身心真的感觉疲惫，到家后，可以告诉家人让自己独处一会，整理一下心情，休息好了后会出来陪伴家人的。然后运用各种方法放松解压，可以让自己伴随深呼吸进行冥想，也可以在床上或地板上平躺，全身放松，或者听一些轻松的音乐。

休息好后，要进行积极自我暗示，让自己开心起来，你可以假装高兴，装着装着，你就真的开心了，这可是被大量实验证明的。

还要避免消极休息。比如，打游戏、无目的的看电视，一旦进入到消极休息，就会很难自拔，会越来越提不起劲，从而真的冷落了最该关心的家人。

远离默片男

钟钟（文员）

密友H自加入围脖大军后，很友爱，经常转发微博并@我，免费科普一些关于另一半必须了解的知识，大概格式是——

女人应该知道的事TopN：

1. 远离默片男；
2. 远离电话狂人；
3. 婚姻需要一个擅长聊天的男人；
4. 男人的小宇宙只该用来照耀自己的家；

还有一些振聋发聩的警句，诸如沉默是最严重的忽略与轻视……

出发点相当好，殊不知却加重了我的纠结。对照格式翻过来看过去，句句都戳中了我的软肋——

比如，我们家经常上演这样的戏码：温馨饭毕，我这边款款坐下刚摆出一副开座谈会的架势，某人这个善变高级动物前一秒钟装作感兴趣的样子，后一秒钟早已别转头研究起电视台标了，顶多朝我摆摆手，意思谈话到此结束。而且我交流的欲望越强，他回应的欲望越弱，基本上是有事说事，没事沉默的状态——左看右看，分明就是默片男一枚。

巨讨厌的，是一摸出手机，“默片男”立马变身为“饶舌男”。妙语如珠，插科打诨，喋喋不休，俨然周立波第二。更讨厌的，是边打电话边满房间转圈，转得人神经衰弱。

忍不住埋怨他两句“反差太大”，他却自诩男人在家话少是与时代接轨懂吗?还振振有词搬出名嘴崔永元“在外面说了太多，回家一句话也不想说”作搪塞；且现场发挥道：“男人就不该说废话。”另改串词：安静是好男人的通行证。我听了心理憋屈，自信心深受打击哇。很想反驳他一句：他大哥，那不叫废话，就当献爱心成不成?

所以，如果能重新选择一次，我必当选一个爱说话的男人，我说，他听；他说，我听。这样天长地久，互相依靠，该多么好地诠释了琴瑟和鸣呀。至少回到家，能随时有一个人即使贱贱跑来就跟我交流一下最近菜价，我也能满心欢喜。再贪心一下：如果加上一个前缀，我希望是——说话幽默！

本版整理 施淑洪

别用外人的错惩罚家人

哈皮（策划）

“别人对你随便发脾气，说明人家不拿你当外人”，这样的说法大家一定都听到过。这虽然是许多人对自己坏脾气的一种托辞，却也从侧面说明，人们往往会忽略家人的感受。在外面累了乏了，回家就懒得张嘴；倘若在外面受了委屈或者置了气，回家还会向家人发火，这样的事情谁没干过?

“下班沉默”从本质上来说，就是让无辜的家人承担别人对你犯的错。

即使本意不想伤害家人，只是“累得不想说话”。但试想一下，如果此刻你仍然还在工作场合，是不是还有力气强颜欢笑？如果答案是“yes”，说明我们只是对家人太吝啬而已。

宽于待人——他人，严于律己——自己人，这是我们常犯的错。昨晚，我就做了一件很后悔的事情。

昨天，是一趟长差的最后一天。之前的旅程着实辛苦，最后一晚，大家都很high，有人提议唤当地陪同的同志一起出来吃夜宵。一落座，提议喝酒的人就招呼老板拿来4瓶白酒、一箱啤酒，我一听就晕了。吃到零点敲过，我想着还有一堆事情要做，站起身想请假回去，却被此人拦着不许走，其他人想解围，说就最后一瓶在半小时内结束战斗，谁料此人又说“不着急，慢慢喝，慢慢聊”。就这样，一个个“最后一瓶”依次消灭，一个个兄弟或乏或醉趴在桌上进入梦乡，这家伙还在说“不着急”。一直拖到凌晨3时，在提议者的意犹未尽中，大家才疲惫散去。

回到宾馆房间，msn上看到老公还挂着，这才想起，我们还约好在网上视频呢。唉，网络这端的我一直保持静默，他等着等着，在镜头前睡着了。

把老公叫醒，带着歉意哄他入寝。心里十分后悔，暗暗下决心，再也不为了这种没意义的应酬，让家人受累。

家庭晚宴吃吃聊聊最惬意

柳鸿圣（人力资源）

沉默是金，那是智慧。而住家沉默只有两种情况，一是情感的问题，不和睦了；一是开口神气散，懒得说话。

上班族一天工作下来确实蛮累的，回家路上还得折腾，到了家里，大概正是神经系统的抑制期吧。人们常说家庭是港湾，回到家里确实需要清静些的环境，懒得说话正是清空脑子、放松自己的好时候。而身心都放松了，那面部表情自然也会有些麻木了，有谁看见熟睡的人面部表情还很丰富的吗?

在家里，我是属于懒得讲话的一类人。女儿下班回家也是只顾玩她的电脑，两耳不闻窗内事。在家里要说话多，大概就是我批评教育女儿的时候了。我会旁征博引，滔滔不绝大侃一通。女儿也已经适应这种场合，你说你的理，她玩她的电脑，嘴里只是哼哈地在敷衍。

其实我还是蛮喜欢闲聊的，家里来客，我总是笑谈陪聊，谈天说地。这既是融洽气氛，也是为了增进亲情友情。假如这时谁要夸我一句很健谈，我妻子马上会蹦出一句“他平时在家没话的”来回应。这大概也是她的一种发泄吧。

记得有一次发高烧，我连着两天晚饭没喝酒，到了第三天妻子却主动劝我喝酒。起先我还不明白是怎么回事，听妻子说起才知道——她下午忙了半天为我们准备饭菜，因为我不喝酒，只三五分钟扒完饭就结束了，她感到自己的辛苦只换得一会儿的聚餐时间，不值。

这使我明白了一件事。咱国人本来就讲究一个吃，而且也很享受这吃的时光。晚饭是家人团聚的好时光，是相互沟通、关心家庭、增进感情的黄金时刻。每天晚饭时，我慢慢悠悠地喝个小酒，而美味佳肴又能提升人的兴奋感，吃吃聊聊，一家子在一起，多好啊。过去也没注意到，经她这么一说，真的让我回味到家庭晚餐的温暖与幸福的重要性了。因为晚餐后，看报的看报、看电视的看电视、玩电脑的玩电脑，又各归各了，又到了新一轮安静期了。

所以，要重视家庭晚餐，在这一美好时刻多与家人享受天伦之乐。

欢迎来“怂”

网上有人点评前些日子的伦敦奥运会：一群最需要运动的人，看着一群最需要休息的人在那里运动。不严肃，却很能说明问题。卫生部近日发布的《“健康中国2020”战略研究报告》就指出，15年间，中国的患病人次数增加了20%，成年人中有八成人从不锻炼身体。中国医师协会的一项调查结果也显示，城市白领亚健康比例达76%，真正意义上的“健康人”比例不到3%。

专家提醒：“每周150分钟的有氧运动，是捍卫生命健康的绝对底线！”你是从不锻炼的“懒人”吗？太忙、太累、挣钱，是放弃运动的理由？欢迎来本报《职场方圆》为治“懒病”支招。

（截稿时间：8月30日上午9时）

来稿请发E-mail：
zcfy@wxjt.com.cn
电话：52921231

【下期预告】
70%无用论