

天气炎热引发“情绪中暑”夫妻增多

金牌调解员宋大姐：心烦气躁时要冷处理，切忌“火上浇油”

7月的宁波，气温持续高位运行。同样“爆”起来的，还有夫妻间的情绪。最近一段时间，不少因为“情绪中暑”而登门求调解的夫妻，让金牌婚姻调解员宋兰英忙得不可开交。

今年68岁的宋兰英，是“家庭驿站”宋大姐调解项目的负责人，也是鄞州区矛盾调解中心的名师调解员。宋大姐笑着对记者说，“天气越热，我们这里越热闹啊！”



金牌调解员宋兰英在工作中。

争论房子买大还是买小 小夫妻婚姻亮起了红灯

“你们再好好想想，回去考虑一下。”经过两个多小时的调解，宋大姐眼前这对刚刚还红着眼的夫妻情绪平静下来，望向对方的眼神多了一分温柔。宋大姐心里清楚，此次调解已经触动了双方。

这是日前记者在鄞州区王隘南路7号白鹤街道社会治理中心的宋大姐工作室见到的一幕。宋大姐说，像这样的婚姻调解，最近每天都有两三代。

有多少劝得回，又有多少是铁了心要分开？宋大姐说，几乎一半对一半。“大部分都是冲动型的，吵了架就闹着要离婚，来

了这里，让他们平静一下，劝一劝也就回去了。”

“大姐，她已经打算要起诉离婚了，你快帮帮我。”7月初的一天，一对小夫妻找到宋大姐，做最后的“拯救”。夫妻俩学历都很高，工作也很不错，孩子出生也不久，为何闹得不可开交？

“买新房这么开心的事，我说要尽量买大，160平方米接爸妈来一起住，但他非说120平方米就够了……”原来，妻子的想法在丈夫那里没被通过，男方还理直气壮地说：大热天吵什么吵，家里大事必须男人说了算！

通过深入谈话，宋大姐发现

这对夫妻的根本矛盾不是买房，而是丈夫骨子里的大男子主义。“你们从不同地方来到宁波定居，各自带有不同的文化背景，现在成立了家庭，当然要多一些文化融合，而这还是很考验智慧的。”她建议，男人不妨大度一些，平时大小事多听听老婆的意见。

“如果家庭关系处理不好，到时你们夫妻和孩子，三个人都是输家。只是一些生活习惯不同而已，互相多体谅不就好了？”宋大姐这番合情合理的剖析，让吵着要离婚的小夫妻听着听着流下了眼泪……

婆媳育儿观念发生冲突 他为了“一口气”要与妻子离婚

一对新宁波人小夫妻找到宋大姐的时候，他们的离婚官司近期就要开庭了。夫妻俩闹到法庭的原因也令人啼笑皆非：既不是因为经济纠纷也不是家庭暴力或出轨，而是媳妇在家里装了好几个摄像头！

婆婆过来带小孩，儿媳妇老嫌婆婆带得不精细，对孙子没照顾到位，情绪冲动下，在卧室和

客厅安装了监控摄像头。新老育儿观念的冲突，冲破了这个家庭的最后“防线”。

宋大姐作为旁观者，审视这场家庭闹剧时，一方面毫不留情地批评女方的过错：“是你做得太过分，一点点小作变大作，大作到一定程度就来不及了！”

另一方面，看男方气极了说出的那句“为了一口气，我也要离

这个婚”，宋大姐试着去解开他的心结：“她也是第一次做妻子，相信很多小娇妻都会有些作，现在她知道错了，我们还是应该给机会，毕竟她还是孩子的母亲，不要为了一口气拿婚姻开玩笑。只要不是‘死亡’的婚姻，我们都应该尽力再拯救一下的。”最终，宋大姐的这些话打动了她，丈夫在法庭前一晚撤了诉。

一年调解近百对 她说：情绪和婚姻都需要冷静

做婚姻调解，也做个案辅导。“家庭驿站”宋大姐婚姻调解公益团队成立以来，一年里已为90多对婚姻卡壳的夫妻巧手解心结。

宋大姐告诉记者，以前她们每天调解的数量大概在一两对，最近天气热起来，数量有了一定上升，而且不少夫妻的问题更像是“情绪中暑”。

“他们很多是因为平时小事逐渐积累起来，加上天气炎热，内心的火苗一点就着，这才酿成家庭危机。”宋大姐说，有

时在调解中，她帮小夫妻一件一件事情捋起来，发现根本就没什么问题呀，夫妻双方自己想想也都笑了。“心烦气躁的时候，首先要将情绪冷静下来，把婚姻关系也冷处理一下，切忌‘火上浇油’！”

从事多年的婚恋调解工作，宋大姐形成了自己的一套调解方法。调解员既要善于倾听、真诚待人，也要公平公正，为双方寻找利益平衡点。此外，还需锲而不舍，付出时间和真心，才能打动对方，“一宗调解个案，顺利

的话一次两次就好了，遇到复杂的，调解六七次、十来次的也有”。

宋大姐时常感慨：婚姻从来不是一条简单的路，经营亲密关系是一个需要智慧和经验的事情。“如果每次一点一点小爱积累起来，最后就是大爱；如果一点一点小错误积累起来，最后也可能是难以挽回的大错。我们做调解工作的，不过是那个点醒和警示双方都珍爱婚姻的人”。

记者 滕华
见习记者 林微微 文/摄

顶着烈日从事志愿服务 姑娘黑到打卡机都没法识别 “叠手加油”照片 背后的故事让人心疼

本报讯(记者 陈烨 通讯员 胡洲华 丁玲)11人叠手加油，画面里不见面孔，只有11条胳膊。裸露在外的皮肤黑黝黝，袖口挡住的部位白皙可见，一道边沿成了黑白“分界线”。7月17日，记者在朋友圈刷到这样一张照片，看着让人心疼。

这些胳膊的主人都是北仑大碶街道“漾·公益”社会服务中心的志愿者。黑白分明的肤色，是他们入夏以来放弃休息日，连续战高温，协助路面疏导交通、维护景点秩序所“收获”的。

“太阳底下站半天就能晒成这样，汗水不是顺着脸流下来，是从头顶倒下来的。”当晚，记者采访到了照片里的一位志愿者——47岁的吕伟潮。当天，他带队到北仑大碶街道新路村的鱼鳞坝。一个月来很多宁波人驱车前往亲水嬉戏，人多车多，让村道不堪重负。为配合交警部门协管交通，他和志愿者已连续四个周末在那里执勤。

服务时间从早上7点持续到下午4点。当然，也有例外的时候。比如上周日，鱼鳞坝车流迎高峰，他们早上6点多到，很晚才撤离。那天，交通一度打死结，排队车辆蔓延至上帽山隧道。吕伟潮在隧道里疏导了两个小时，气温高，加上尾气集中排放，整个人几乎站不住。

据悉，这张叠手加油的照片就是上周服务结束后拍摄的，一天下来分外疲惫，大家都想给自己鼓鼓劲。结果，胳膊一伸，“色系”几乎一样。

吕伟潮说自己是男同志，晒黑也不怕，可照片里另一位主角——李盼盼不这么想。29岁的她很爱美，每次提供志愿服务前会涂上厚厚的防晒霜，防晒衣裹得只露出一双眼睛，可即便这样，也挡不住毒辣的阳光。不到10分钟，防晒霜就脱落在脸上，黑一块白一块。服务结束后回家，一照镜子，脸晒得通红通红，必须敷面膜才能舒缓。

令她备受“打击”的是，这段时间绕不开的话题是“你怎么又黑了？”同事给她取绰号“黑土豆、小黑、咖啡豆”；5岁女儿说“妈妈，你也太黑了吧”；老公调侃“你现在黑得发亮”。“最好笑的是，连单位打卡机都没法识别了。前两天下班晚，天有点黑，人家往前一站能打卡。我往那儿一站，必须用手机补光才能打。”

这张叠手加油的照片里只有11个人，事实上，在大碶辖区提供各种志愿服务的，远远超过这个人数。“漾·公益”社会服务中心现有注册会员1200人，于2018年孵化于横杨社区的这支队伍，起初仅仅50人。如今，它已成为大碶街道服务基层治理的一支中坚力量。



朋友圈照片里11条黑白分明的胳膊。