

婚商学院

婚姻内,有情绪波动很正常。但被情绪驾驭,为了发泄而骂骂咧咧,甚至大打出手,只会伤人伤己,对现实问题毫无帮助。不妨用建设性的方式排解愤怒——

如何建设性地表达愤怒

■ 非也

伴侣间经常有对对方愤怒的时刻,很多人都有过这样的冲动。不同的是,有些人选择克制,而有些人任由情绪泛滥。

每个人都有情绪按钮

有不少人会把负面情绪诉诸暴力,图的就是一个“爽”字——不断不揍就是怂。可是心理学告诉我们,还真不是。无法处理愤怒,其实源于内心的慌张。

我们之所以愤怒是因为失控感。当文明的方法无法解决冲突,人就会不自觉地退化到原始状态,用其他简单粗暴的方式找回主动权。没有学会建设性地表达愤怒的人,才会选择暴力的方式去宣泄。

冰冻三尺非一日之寒,暴躁脾气也不是一日养成的。很多无法恰当表达愤怒的人,在成长的过程中,往往没有被好好爱过。他不被允许表达自己的愤怒,更没有人教他如何建设性地表达愤怒。久而久之,愤怒在心中越压越多,直到把ta逐渐变成一个一点即燃的炸药包。

事实上,每个人都有情绪按钮,一旦被触及,就会爆炸。但暴躁脾气的人身上有无数个按钮,跟他们接触时要像排地雷一样,小心翼翼。

这些按钮其实有迹可循,平时

接触的时候要小心规避,必要的时候可以向相关机构求助。当生活发生重大变故的时候,不要奢望暴躁脾气的人能够保持理智。

如何表达愤怒

每个人都有可能经历极度愤怒的时刻。平常人和暴躁者之间,仅一线之隔。如何防止和面对自己的愤怒呢?

改写故事,用幽默诉说遭遇

幽默是一种选择性地用积极的方式调侃现实的态度。如,阿霞因为丈夫出轨离婚,非常痛苦,但她尝试换种方式叙述自己的痛苦。当有人问起她这个问题,她说他变成青蛙,“呱呱呱”地抱怨去了。不知不觉中就放下了对前夫的愤怒。

叙事疗法认为,问题不能代表人。叙述,把人和问题剥离,将问题外化,从而挖掘出自我成长的力量。当能够把事故转化成幽默的故事,也就不再会被它折磨。

利用幻想表达愤怒

情绪总得找到合适的出口,才不至于对别人造成困扰。邻居奶奶一天到晚总是乐呵呵的,好像一点烦心事都没有,可事实上她老公脾气非常暴躁。

她说:“每次他不在家时,我就对着空气骂,他一回来我就闭嘴,发泄完心情就畅快了,就懒得跟他吵。”

这个办法和空椅子练习很像。可找一把空椅子,想象对方正坐在上面,然后把你想说的话都说出来。

很多时候,我们并不是真的想要对方怎么样,只是希望能够有机会说出深藏在内心的话。倾诉,是人的本能,也是愤怒时正常的需求。

正视愤怒,重新找回控制感

合理情绪疗法的创始人埃利斯认为,将事情想得过于糟糕或强迫性思维,是愤怒情绪的根本原因。

当你发现自己对伴侣怒火中烧时,问自己3个问题:你对ta的期待是什么?为何不能忍受别人不符合自己的期待?后果真有那么糟吗?

控制欲太强是导致人际关系破裂的重要原因,只有放下自己对别人强迫性的控制欲,能够在关系中重获自由。

用健康的方式发泄愤怒

情绪本质上是一种能量,它像体力一样,可以被消耗,被转移。心理学临床研究证明,大多数心理问题其实都可以借助运动缓解,比如很多因为失去亲人朋友而痛苦绝望的人,通过跑马拉松重新找回了活下去的力量。除此之外,旅行、倾诉都是不错的方式。

愤怒不仅是一种心理能量,也会引起体内激素变化,所以我们可以完全通过刺激体内多巴胺、血清素等的分泌来消耗心理能量。

(作者系国家二级心理咨询师)



■ 张萌

人们总说“家不是讲道理的地方”“要把好情绪留给家人”,他们要么觉得家里的事日常琐碎,没必要费精力争是非对错。要么觉得都是一家人,把道理摊开讲反显生分,不如“大事化小,小事化了”。

如果我们仔细观察生活,便会发现,有些争吵并不见得一定是谁做了过分的事,说了过分的话,而是夫妻之间曾经的不满,从一开始就没有被认真对待过。长年累月的积怨下,也许对方一句很普通的话或无意识的行为,都可能被理解为质疑、贬低、伤害,进而爆发争吵。心理学家认为,几乎所有的夫妻在眼下的争吵,都源于过去长久的对抗。

而今天的积怨,正是因为过去面对矛盾选择回避、伪装情绪造成的结局。我们对于一件事的情绪并不在于眼前所发生的事实,而在于这件事所调动出的记忆。

所以,“家不是讲道理的地方”,听起来似乎有道理,实际是在教我们隐藏矛盾,掩耳盗铃。如果一家人总是不能把话说开,就会给人一种严重的隔离感,看起来相处融洽,实则把亲密关系中的另一方推得更远。矛盾在那儿,失衡依然,有一天,一旦接收到外界的一个信息,就如炮遇到了引信,积压内心的不平衡全面爆发。

没有夫妻不会吵架,但是吵架并不一定带来消极的后果,有些争吵能够让夫妻变得更加理解对方的心意。

真正意义上的好家庭就是要讲道理,心平气和地把道理讲开,把话说开。因为彼此是最在意的人,更要毫无保留地坦诚讲道理,要用对的方式,不要忽视个人的情感体验。如果只强调主观意识层面,目的是要分出输赢对错,那就是错的方式。真正的讲道理,强调在感情层面的共情和理解。

如果双方能够坦承自己的委屈、不满、担心,也看到对方的委屈、不满和担心,就更容易体谅对方,而不是相互怨恨。理解和体谅是达成彼此心意相通的关键。也许最终一方在这次事情中“承担”了更多的责任,但是另一方能够体会到Ta的不易。

家是一个特殊的地方,有冲突,也有张力,这很正常。一旦没有了冲突和张力,彼此也就不再需要和被需要。

争吵并不可怕,可怕的是“吵都懒得吵了”,根本就不愿沟通。产生矛盾,化解矛盾,我们才能更了解对方,了解自己,才有了家庭存在的意义感。如果夫妻能够通过吵架看到对方想要什么,或者自己能给什么,彼此能够体谅到双方真实的心意,争吵就有了“意义”。

家就是讲道理的地方

心理小贴士

■ 梁朝晖

一位客客前来咨询,谈到她的困扰:我的婚姻是忍无可忍还得忍。没有关爱,无法沟通,经济上也指不上。除了他是孩子的爸爸,对于我没有什么价值,就为了给儿子一个完整的家就一直忍下去吗?我这算“丧偶式婚姻”吧?

不知什么时候,“丧偶式婚姻”成了热词,我觉得这样的比喻有些恶毒了,这不等于诅咒吗?还有,一吵架就要沟通,而且沟通的目的是自己要赢,对方都错。热恋和初婚,这种互动是可以成全的,但是婚后,每个人都会把人性的多

维毫无掩饰地暴露出来。他丑,你也不美。但是大部分男人能将就,可能婚姻本不是他人生的重头戏,这更会惹翻妻子,因为这不是心中没有我吗?没有我的感情有什么价值,你的存在还有什么价值?接下来,持续不满、抱怨、仇恨、攻击,会让处在“痛苦”中的女人失去理智。

婚姻有时会像乌云遮挡了月亮,但当风吹云动,皎洁的光亮又再次呈现。为何不做个风一样的女人。如果你真认为婚姻已形同虚设,那就爽离开,不纠结、不抱怨。如果只是出现了矛盾和冲突,也不触及你的底线,对方也有些价值,请记得关系是流动的,不美好有时就如乌云遮日。有定力等待,有自己足够的“风力”拨云见日。

你心越大,他越微不足道,对你的影响越小。(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)



和谐之道

成为一个情绪成熟的人

■ 陈禹霖

在和另一半吵架时,我们常说:“为什么总是我让着他?”“我更想找个相处舒服的人。”其实你更想找一个情绪成熟的人。

我们都更喜欢和情绪成熟的人在一起,也希望自己是一个情绪稳定成熟的人。那么,怎样成为一个情绪成熟的人呢?

学会管理自己的情绪

不会调节情绪的人,情绪会走向两个极端,要么非常开心,充满激情,要么在小事上情绪崩溃,号啕大哭。情绪成熟的人在表达时,会谨慎地使用

语言,每个人都会有对他人感到失望的时候,但千万别用“你怎么这么蠢?”不同的语言和口吻会有不同的效果,有的让对方剑拔弩张,有的则体现了愿意改变的意愿。

情绪成熟的人会为他人着想

妥协是情绪成熟的重要一课,想达到某个目的可以有多种方法,做错一步不意味着就会失败。

对方的做法可能和我们的不一样,但是也能收到很好的效果。认识到有很多方法可以达成目标,是互相尊重的重要一步。在关系中,保持个性的相对独立十分重要。

会照顾自己

认识到自己情感上的需要。有人关心自己很好,但很多时候,还是得靠自己。在关系中,我们需要停下来,关注自己的需求。有的人觉得自己天生是奉献者,或认为关注自己就是自私的表现。但如果对方总是要求你无条件牺牲,那么这段关系是有问题的。

情绪是不可避免的。每种情绪都有它的积极意义,并可以被我们所用,但不是每个人都能发现它的积极意义。所以,有情绪后,看见自己的情绪,学会照顾自己的情绪,是情绪成熟的重要一步。

婚恋智慧

别人不知道你们经历了什么,只有你们知道,两个人是如何携手走过了那些伤与痛。理想的亲密关系,就是在关系遇到挫折时,有能力修复这段关系——

理想的家庭,就是有修复能力的家庭

■ 笛子

谈到亲密关系,我们最常听到的困惑是:“我们总因为一点小事就吵架,是不是不爱了?”“为什么俩人在一起越久,感情好像越淡了?”“我也要和Ta白头偕老,但真的不知道该怎么走下去了。”

每当亲密关系出现问题时,我们总会怀疑对方,怀疑自己,怀疑世界上到底有没有好的爱情和婚姻。

一项由真人参与的心理体验式纪录片《幸福实验室》,节目组邀请了几对夫妻和恋爱中情侣,共同参与箱庭游戏(一种心理

学疗法)。咨询师通过观察夫妻之间的互动,去发现两性关系里最真实的问题。

健康的关系也曾千疮百孔

有一对夫妻,是在箱庭游戏里配合度最高的。丈夫放玩具的时候,都会考虑对妻子后面放玩具的影响。妻子也会考虑丈夫的想法,配合他,最后两人搭了个快乐的动物园。

别看他们现在感情那么好,也经历了很多在当下就觉得过不下去了的瞬间。

几年前,妻子为偿还父母的债务,生活完全被工作占满,早出晚归上。盘碗就在水池里,没有人刷。丈夫觉得,这不是一个男人该干的事。妻子觉得,即便你没有参与我的家庭债务,至少我们在生活上应该互相支持。“击溃你的不光是这些没刷的碗,还有体能上的,有你对生活的幻想,对这个男人的幻想,是很多方面一起击溃你的。因为没有体力沟通,回来只想睡觉,不会与对方聊天,也不会谈我今天经历过什么,以及我要怎么调整自己。”

而在丈夫看来,当时的生活给妻子和自己都带来了很大的负担。爆发激烈争吵时,他只想夺门而出,然后换人。但他们还是撑过去了。

携手应对消极情绪

妻子说,丈夫很容易控制情绪,但她不是。这源于她和丈夫的原生家庭是完全相反的。妻子的父母吵架是吵48小时也要吵完的人,她目睹这样的争吵三十多年。而丈

夫的家庭,他父亲进门的时候,桌子上一定有一杯温度刚好的茶水,可以吃到温度刚好的一碗饭,家里的音量不会超过40分贝。

后来,妻子生气的时候,丈夫问她:你怎样才能消气?妻子回答:你抱我一下就能消气。“我是那种经常觉得父母会吵架吵到把我忘的人,能有一個人一直把你放在心上、放在眼里,很重要。”

为实现妻子的理想生活,丈夫辞去工作,和妻子搬离城市,在郊区修建他们的民宿。山里天黑得早,他们会花很长时间吃一顿晚饭、聊天、像孩子那样打闹。他们是最好的爱人,最知心的朋友,最契合的玩伴。

我们对亲密关系会经历的艰难,往往有很多浪漫的幻想。如遇到困难,不该指责、争吵,应该携手共同面对,相互扶持。但真实的情况是,遇到困难时,我们根本没有足够的精力去经营关系。当你在外面遇到挫折、压力,一肚子火没处发,回到家,只能发给最亲密的伴侣。

所以,你要应对的压力不只是挫折本身,也包括伴侣的责怪、争吵……

节目观察员、心理咨询师陈海贤认为:当关系出现不好的部分时,你不能把伴侣看做你的敌人,而是彼此的战友。要携起手来去应对这些消极的压力,可能的指责,焦虑的情感反应。这些才是你们真正的敌人。

家庭治疗大师米纽庆说:“从来没有真正理想的家庭。所谓理想的家庭,就是有修复能力的家庭。”

(作者系心理咨询师)

婚恋思悟

沉默的杀伤力

■ 曜珏

亲密关系中吵架是再正常不过的事,但如果一个习惯沟通,一个习惯沉默,就容易越吵越憋屈。这样的沉默极具杀伤力。为什么吵架后,有些人会选择保持沉默?

“这件事没什么好解释的”

两个人在一起,有被爱的需求很正常。可当对方没有满足你的时候,这种需求很容易就变成了苛责,甚至争吵。男生不明白这有什么好生气的,不想说话,所以选择沉默。心理学家将这种现象称为要求/回避型沟通模式。

“反正我说了,你也不理解”

受到以往经验的影响,如果一个人觉得他说出来的话大多不会被理解,那么他就会选择不说。说一句话,会被顶十句,还可能让对方翻出更多旧账,还有什么好说的?

女生也会生闷气,我说了你又不信,每次都不知道自己错在哪里,根本没有沟通的必要了。这种情况,一般以冷战几天突然和好告终,但也有些人因为这样渐行渐远。

习惯冷处理,认为沉默可以解决问题

当愤怒、不解的情绪到达顶点时,暂时沉默,避免矛盾升级扩大是个正常的做法。但是沉默完了,问题还在。

每次沉默逃过的问题,也都会以旧账的形式积压下来,失望一点点累积,最后产生质变,导致分手。那么,如何打破沉默的僵局?

1.未雨绸缪

打破沉默关系,需要两个人共同努力。要约定好万一吵架了,有什么方法可以解决。比如,吵得再凶都不可以离家出走;如果对方还没有消气不想说话,就用拥抱代替话语……

2.表达时,把指责“你不好”变成“我需要”

如:“为什么每次吵架你都不说话”“你怎么又做不好”“你根本不懂我”,这些都只是情绪的宣泄,并不能让对方听懂你的诉求,你可试试改成“你不说话,我觉得很害怕”。因为沟通是为了解决问题,而不是为了发泄情绪。

3.认真倾听对方说的话

认真倾听,意味着你要先放下自己的情绪,去理解对方为什么会这么做。

(作者系心理咨询师)