

咨询师手记

卡在权力争夺期的夫妻如何平稳过渡？

每个人都想证明自己是正确的，每个人都想让对方改变，没有一个人愿意做到妥协让步。现实中很多婚姻都长久地卡在了这个阶段，无休无止地争夺权力，谁也不服谁

■ 晚睡

夫妻吵架，表面上看吵的是事，实际上争夺的是权力，渴望得到的是在乎，争执不下的是谁爱谁多一点。

他们到底在吵什么？

蓉和老公相识九年，结婚八年，育有两女，自己创业，有一家小规模公司，衣食无忧，然而矛盾却不断。

蓉觉得老公不顾家，家务不干，孩子不带，几乎都是她一个人在忙，忙完工作忙家里，所以难免抱怨多一点，希望老公多帮她，在她委屈时、身体不适时陪伴她。“而老公属于完全没有情商的那种人，每次吵架，我心情不好时，总是给人一种任我自生自灭的感觉。”

蓉生病了，希望丈夫能回来照顾孩子和她，而丈夫下班却和朋友去吃饭。这样的事情屡屡发生。因为公司的一些事情蓉的心情特别不好，又感冒发烧，丈夫又没回家，她就自己出去吃饭，喝了两瓶啤酒，人就神志恍惚了。

“老公在我喝得有些迷糊时过来，本以为会被温柔以待，结果依稀记得他砸了饭店的桌椅，然后拉扯着迷糊的我带回家。第二天看到自己腿上的淤青，我心绪难平，而他对我不仅没有丝毫心疼，



还说丢了他的人。这一次让我心灰意冷。”伤心的蓉陷入迷茫，不知道要怎么办，也不知道这段婚姻还有没有继续下去的必要。

在夫妻矛盾中，责怪对方情商低，搞砸了一切，往往是无法驾驭和掌控局面时的一种自我开脱。

聪明的做法是调整自己的思维和行为方式，享用对方的优点，利用对方的缺点。“人人都有缺点，缺点就像练家子的罩门，是他身上最脆弱的地方，也是最好被操纵和控制的地方”。

“如果你不懂得利用他的缺点，你也无法享用他的优点。”这才是情商高的人处理问题的态度，硬着来不行，就软着

来，这种方法不行，就换一种方法，指望一条道跑到黑，正面硬刚是最笨的人。

权力争夺期的争吵

心理学家苏珊·坎培尔在《伴侣的旅程》一书中提出亲密关系的发展，一般会经历五个阶段：浪漫期、权力争夺期、稳定期、承诺期和共同创造期。

在婚姻中，甜蜜温馨的浪漫期通常都很短暂，会很快进入权力争夺期。

在权力争夺期，两个亲密无间的人开始因为各种小事产生争执、有了不同意见、会吵架、因对方的某些行为而失望，这些或许会令夫妻双方感到困惑，但这都是很正常的，而且是健康的。

正是在处理这些矛盾的过程中，两个人的了解更加深入，也更明白对方的性格、需求、底线，并且探索出最适合彼此的相处方式。

能顺利度过权力争夺期的夫妻，才会进入感情关系更和谐的稳定期。当然这是理想状态下的结果，现实中很多婚姻都长久地卡在了这个阶段，无休无止地争夺权力，谁也不服谁。

这种权力争夺战是混乱的，无效的，为任何小事都能吵起来，牙膏怎么挤、今天谁洗碗、看电影选悲剧还是喜剧、周末去逛街还是逛公园……整天吵架，却不知道吵些什么，总是为一类问题闹别扭，却从不吸取教训。

在蓉与丈夫的这场漫长的权力争夺战中，蓉的劲使在明面上，抱怨、争吵、责备是她惯用的武器，丈夫的劲使在暗处，逃避、冷漠、戒备是他擅长的武器。

每个人都想证明自己是正确的，每个人都想让对方改变，每个人都想掌握最高权力，直接把对方摆平，没有一个人愿意做到妥协让步。一旦战争呈现白热化状态时，你吵得有多凶，他的冷漠就会

有多深。你觉得他的冷漠伤人，其实他还觉得你的吵闹烦人呢。

你们都觉得对方伤人，却忘了这是一场战争，你们都动用了自己最擅长的武器来对付对方，怎么可能没有杀伤力呢。

要怎么快速度过权力争夺期呢？很简单，别让对方觉得这是一场战争，别给对方你要当大佬说了算的错觉。你想让他多干家务，多陪你，那就要只针对事，不针对人。

只针对事，不针对人

什么叫只针对事，不针对人呢？

举个例子，你在忙，他闲着，你想让他过来帮你，如果你用反问的语气说，“你没看见我都忙成这样了吗？你就不能过来帮帮我吗？”效果一定不好。因为你已经提前在请求中暗含了对他的责备和否定，“你没看见”“你就不能”，你的潜台词意味着你已经放弃了对他的指望，与寻求帮助相比，你更在乎的是要谴责他的瞎和懒。

这是典型的受害者的语气，而他接收到了你的信息后，会有本能的反感，没有人喜欢总是被责备的感觉，即使愿意去干，心理也不会舒服。

正确的表达方式是，“我很忙，你能帮我一下吗？”

你想让他听你的，尊重你的意见，你必须先给他他所需要的东西，比如亲切、信任、理解、同情、温柔，不要将他逼到他性格的死角中去。

一个情商高的人可以作、可以任性，但不可缺少的是分寸感和尺度感。等他觉得听你的很舒服很合算时，你也知道如何避开他的敏感点时，这场权力争夺战就自然结束了。到时候，大家都觉得一个家不需要一个独裁者，只需要两个懂得互相让步的人。

人生无法两全，有些不好的东西，只能用好的东西去补偿和遮盖。当你做不到一样东西的时候，一定要试着换一种方法去要，有时不是你得不到，而是你要的方式不对。

夫妻吵架，不记恶言。最成功的老婆是让男人觉得自己当家作主，其实走的全都是她想让他走的路。

（作者系作家、情感咨询师）

婚恋 感悟

与其换人不如换种方式爱

■ 紫语汐

周末，商场大促销，我趁机给家人买了很多打折的衣服，并为自己的持家有道沾沾自喜。一到家，我就笑意盈盈地逐一打开包装袋向老公展示我的成果，不料，所有热情的期待被迎面一盆冷水淋到透心凉。

老公冷着脸说：“你总是乱花钱！衣柜里那么多衣服都来不及穿，还要买！”我气不打一处来，质问老公：“你眼睛不会看吗？这一堆是你的，那些是儿子的，反正都要买的，现在打折多划算！”或许是我的语气激怒了他：“你就是乱花钱，一天到晚就知道买买买。”

“你买烟酒的钱也不比我少，自己没本事赚钱还怪我乱花钱。”我一时怒火攻心，口不择言地说了最伤老公的话。

“我早就知道你嫌弃我没钱，终于说出心里话了，有本事你离婚找别人去。”

“离就离，谁怕你啊。”我拿起包摔门就走，回了娘家。

从我一进门老妈就知道我们又吵架了，陪我聊了很久。

记得小时候爸妈也经常吵架，但在我上初中后再也没有了。我问妈妈原因，妈妈没有直接回答，她问我：“你还记得小时候我会罚你吧？”我点点头，印象最深刻的是一年级时因学习不自觉被狠狠地责罚，一个暑假都在做作业。

“后来，妈妈就再没有这样罚你了。因为你变得自觉了，我就改变了对你的方式。婚姻也一样，只要一方变得更好，另一方也就会改变自己的相处方式。”

妈妈的话让我深思良久，我回忆父母这一路走来的情感变化，突然明白要怎么经营自己的婚姻了。

妈妈下嫁给爸爸，婚后的日子过得很苦。我上初中后住校，妈妈有了自己的时间，她开启了自己的事业，四处学习生意经，做生意讲究和气生财，不管多难缠的客户妈妈总是笑脸相迎。久而久之，妈妈整个人变得明媚阳光起来。家里的抱怨少了，体谅多了；争吵少了，快乐多了。

我从父母的婚姻里找到了答案。与其寻找更好的，不如让自己变得更好；与其换人，不如换一种方式相爱。

我给老公发信息先向他道歉，老公的态度也变得柔软了，他也反省自己不应太过敏感，轻易提离婚。第二天老公来接我回家，我牢牢记住了老妈的一条教诲：明明不好听的一句话，要换个方式讲。

在婚姻里我们常犯的一个错误就是：我们明明苛刻相待，却说这是诚实。婚姻幸福稳固，不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

寻找平衡点 达成“合作解”

■ 戴梦令

良好的亲密关系是一种治愈、成长的关系。想要达到良好状态，需要正视差异。

亲密关系中最容易起冲突的地方，就是两个人想法差异很大。他们因此而闹得不可开交，甚至其中一方不堪其扰想要离婚。

对未来事业的分歧，是这次小鲁来找我的原因，也是她丈夫突然提出离婚的导火索。

小鲁说，她觉得丈夫选的气功事业方向不靠谱，没有前途。她特别窝火，经常跟丈夫吵。丈夫一根筋，虽然面对小鲁的意见，他会点头，可是丈夫不会因此更改自己的行动，他一心向往传统文化，踌躇满志。

表面上，事情的缘由是因为事业方向的选择。其实小鲁是说，你能力不行，选行业不行，误入歧途，我好心劝你出来，你却这么执拗。

丈夫是说，我想证明我自己，做点什么出来，你是我的妻子却不认可我的能力，也不尊重我的意见。

看到差异

男人和女人思维是有差异的，我们需要承认。同时，人人与人之间本来也不会想法相同。可是，我们和另一半在一起，并不是为了争执双方的不同。而是需要各自发挥各自的优势，俗称优势互补。

好比和搭档一起创业，你擅长营销，我擅长研发产品，这就是完美组合。

理解差异

小鲁说，当初我们谈恋爱之前，我本来是不喜欢他的。最后是他出人意外的执着打动了，我才和他在一起结了婚。可是现在，丈夫沉迷气功，执迷不悟，我

怎么都拉不回来。

你看，当初小鲁被动的执着，正是如今让她窝火的地方。我们因为欣赏对方的优点而产生爱意，最后结合。

却又总是在一起久了之后，经过磨合，优点从反面看，变成了缺点，便心生不安或相互争执。

化解矛盾的方法

1.理解

并不是单纯地用头脑强迫自己接受对方的意见。而是真正站在对方所站的位置/角色，看对方看的東西，想对方想的问题，做对方做的事情。

小鲁需要做的是，先去侧面了解丈夫口中的气功是什么？有什么渊源，什么典故，是世人曲解的那种？还是一种修身的学问？丈夫期望成为的国学大师到底是什么样的？去真切体会丈夫的抱负、梦想、决心。感受一下，是不是小鲁从外所看到的那么玄乎？

2.欣赏

欣赏从来都是建立在看到对

方优点的时候。当真正能理解对方时，才能看到对方闪光之处，才能真正从心底，重新欣赏对方的优点。

3.达成合作解

在经济学里有一个概念，叫合作解。就是需要找一个平衡点，当平衡点找到，就是达成了合作解。

比如丈夫在工作赚钱养家里付出多一点，妻子在育儿生活家务里付出多一点，只要达到一个平衡点，也是达成合作解。

小鲁和丈夫在关系中，扮演着两个相互配合的角色。丈夫扮演的是执着无畏的勇者，小鲁扮演的是细心谨慎的智者。如果他们相互指责，勇者指责智者不勇敢，智者指责勇者不智慧。那么他们就会有矛盾，就会相互消耗。

而如果一起配合分工，丈夫勇往直前，小鲁在细分方向上帮助把控，他们俩可以配合创造出比1+1更大的价值和更美的未来。

（作者系心理咨询师）

婚恋 学院



婚恋 咨询室

本期做客专家  
许川，原中央人民广播电台主持人，相持心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚姻与家庭专业委员会委员



Q:

我和老公有矛盾时，每次想和他沟通，他都回避，我很温和平静，但老公通常是不回应不理睬，采取冷战方式，这让我很苦恼。

我希望有矛盾时双方能平静地交换一下彼此的内心想法，把矛盾彻底化开，而不是回避，这样只会让矛盾越积越深。

怎样才能让老公改变这样的行为，能够跟我好好交谈呢？

晓月

A:

晓月，你好！

一个人对伴侣封闭自己的内心世界，不愿袒露自己的真实想法、拒绝沟通，可能的原因有很多。比如：他是回避型人格，或夫妻间隔阂已深，感情进入了冰冻状态；再比如一方总是强行开启沟通，给对方很大的心理压力等。

但有一个更普遍却更不易被觉察的原因，就是他

对伴侣的信任程度很低，对于这部分人来说，交流意味着一种过度的自我暴露。他们觉得一旦让对方了解自己的内心动向，自己就会被对方“拿捏”住，从而丧失关系中的主动权，甚至失去部分尊严。

前段时间我接待了一位男性来访者，是他妻子让他来找我，妻子因为他总是回避沟通，拒绝交流，已提出离婚。他不想离婚，但他也无法做到坦诚地跟妻子交流自己的内心想法。他一直觉得妻子拿“沟通”当武器，只是为了了解他的弱点痛点，然后占据关系中的上风，甚至是更好地驾驭他。

他举了个例子，他们刚结婚时，有一次一起去参加朋友聚会，其中有个女性朋友一直在夸耀自己的老公，说她老公怎么对她好。妻子听了之后一副很羡慕的样子，还说了很多恭维话。他当时听了心里很不舒服，有种被否定的感觉，所以回家的路上他很沉默。

妻子问他怎么了，他说没事，觉得这也不是什么必须要谈的事。但妻子一直追问，“我能看出来你不高兴，但是我不知道为什么，你不说，咱们会积累误会矛盾的。”

他听了之后就把自己的感受说了，“你在我面前夸别人的老公，让我觉得很没面子，也觉得你对我

不满意，这让我心里不是滋味。”妻子听完笑了，说：“就因为这？你神经也太脆弱了，我只是在说客套话。原来你这么小心眼。你看，你这不是误会我了？”

这位来访者说：“这个误会貌似是通过交流澄清了，但是我心里为什么更难受，那是种说不出的堵心，我觉得妻子在嘲笑我。从那以后，我怀疑妻子总是在有意无意地利用我的弱点，比如她对我提什么要求，她不私下提，她非得当着亲戚朋友的面提，在众人面前营造我好老公的形象，让我无法拒绝，因为她知道我面子。”

从这个例子我们可以看出，有时我们认为的“有效沟通”，正在起着你想不到的反效果。我们觉得自己的语气很温和平静，态度上也足够了耐心，沟通完之后似乎也消除矛盾了。但忽视了一个很重要的问题，就是当对方袒露自己的感受和想法时，我们给出的回应，会给对方造成哪些看不见的心理影响。

首先，我们的回应里可能埋藏着否定和攻击。

比如，“是你太敏感了”“你怎么会这么想”“这都不是事儿，你小题大做了”。

这些回应会让人觉得自己的感受不被理解，不被接纳，甚至被对方当成了笑柄。

其次，当我们了解了对方的真实想法和内心深处的脆弱时，我们可能会在未来的沟通交流中，下意识利用对方的弱点来达到自己的沟通目的。

这两点，会在潜移默化中导致对方封锁沟通的桥梁。人只会对自己足够信任的人暴露自己的内心世界，而信任的建立取决于以往的沟通经验。如果曾经当他向你暴露自己的内心时，你心疼他的感受，保护他的感受，并以此为前提处理误会和矛盾，他才会未来放心地和你交流。

还拿上面的例子来说，假设这位来访者的妻子在老公说出自己心里的感受时，以更严肃的方式回应，而不是笑着说老公小心眼，效果会完全不同。

比如她可以说，“我没有意识到你会因为这个细节有不舒服的感受，我当时只是在说客套话，以后我可得注意了，不能让你因为这类误会而难过。”再加上一个表示心疼和理解的肢体语言，比如轻轻拍拍老公的后背以示安抚。

那么老公接收到的信号就是——虽然可能是我矫情了，但是妻子没有觉得我不理可喻，还安抚了我。

这样的沟通才算是完满的“有效沟通”，因为它不仅仅是澄清了误会处理了矛盾，还让对方有良好的沟通体验，未来更愿意通过沟通解决问题。

如果你的老公曾经不排斥沟通，是后来慢慢变得不爱沟通，而且你们夫妻间没有出现过导致感情破裂的大矛盾。可以借鉴我上面说的，看看问题是否出现在信任的建立上，然后做有针对性的优化调整。

感情进入「冰冻状态」怎样重启沟通？