

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡作家、情感咨询师，
喜好解读复杂情感迷局，关注
女性独立与成长，著有《晚睡
谈心》《帮你看清已婚男人》
《你配得起更好》等
作品



Q:

我们结婚十几年，经常生气，时不时冷战。我属于传统女性，认为一旦进入婚姻就不能有二心，所以婚后，我没计较过什么，他前几年收入少，都是我在支撑家庭开支。我一心一意为家庭付出，从不舍不得为自己花钱。他也算一个顾家的男人，我们之间没有根本性问题，就是经常吵架，每次吵起来就会说出伤害彼此的话。

最近一次吵，是因为我和他说，我在大街上看到一个光膀子大摇大摆的男人，他媳妇看到他这样肯定生气。没想到没等我说完，他就对我喊：“你怎么不对那个人去说，跟我说话吗！”我说，我就跟你发个牢骚还不行？他说：“你跟我发什么牢骚，我在乎过你吗？”

他这样出口伤我，我就开始骂他。第二天他喊我吃饭，我没理他，又在微信上骂他。他回我：“这么不满意你怎么还粘着我不走？”这话又一次伤到我，我开始大骂他没良心、白眼狼、人渣……

目前我们进入冷战状态。他曾说过，他讨厌我的话，一生气就骂他和孩子。其实我内心是在乎他的，也舍不得放下。但如何才能改变与他的相处方式？

蒋薇

A:

蒋薇，你好！

与其说你是传统型女性，不如说你是传统型怨妇。

传统型怨妇什么样？嫁了一个男人，便觉得自己的一辈子交代给他了，过得再糟糕都坚决不离婚。但不分，不等于没有怨气，日子过得越不好，怨气越冲天，心态越失衡，看什么都不满意。因为没有自我改善和主动放弃的能力，为了逃避面对自身的失败，更要把所有的错误都推到对方身上，从不肯反思自己的问题。这样的人负气场笼罩四野，谁和你在一起都觉得沉闷无趣，谁都是被指责的对象。

你之所以会成为怨妇，是因为只有抱怨的情绪，却无解决问题的能力。在情感冲突时有一种无力感和失控感，过度沉溺于情绪，嘴巴不停地骂，明知道这样说下去的结果会越来越糟，但还是要说，自己管不了自己。久而久之，会将内在的对自我的不满和失望，叠加在对伴侣的攻击当中。

这样的人往往在精神上不自立，在情感上不坚强，遇到事情不是哭，就是骂，嘴上狠，话说得一次比一次难听。结果对方说那你怎么不走呢，你都不敢招，你只敢用更大的骂声掩盖自己内心的惶恐。

我告诉你，你做人吃亏就吃在这张嘴上了，嘴太碎，无理智，不讨喜。

我不是说他没有错，夫妻关系是双边关系，不存在单方犯错，另外一个人完全无辜的情况。他也一心一意为家，没啥偏心，但情感不细腻，不善于表达，你让他不开心，他不一定说出来，不过很容易堆积在心里，压抑多了就会转化为日常中的攻击性。就是你平时感受到的，说话很冲，语气不好，有时候一句话能把人噎死，很伤感情。越是这样的人，越需要伴侣用敏感一些的方式对待他，运用一点技巧，而不是所谓的“真性情”。

你以为你一心一意想要和他过一辈子，就可以让婚姻进保险箱吗？不是。

与所谓一心一意相比，适当的相处技巧，适度的情绪价值，适合的情感温度更重要。想要对方不讨厌你，很简单，两招搞定。

1.做一个自私一点，但好取悦的人。

你的委屈是来自你于对婚姻的过度付出，这种毫无保留的付出最后变成了一种对他更高的期望值。你对他太好，压力便传递到了他那一边，他哪里稍微做得不到位，你就觉得是狼心狗肺，落差太大。所以一定要调整，一个人可以对家庭付出，但在情感上，要把自己放在前面，先学会如何满足自己，适当的自私一点，你才不会预埋下委屈。

你要学会对他提出要求，告诉他你需要什么，男人是不能太惯着的，疼老婆可以是一种教养，也可能是一种习惯。想要什么，就说出来，不要什么事情都要他自己去猜，或者期待他自己主动觉悟。一个不复杂，好取悦的人，能给伴侣提供一种情绪报酬和内生力量——我有能力让我的爱人快乐，我很棒。这样他才会对你越来越好，也会越来越愿意对你好。

2.管好你的嘴。

这条最重要，但可能最难。遇到事情你就开骂，证明你已经习惯了通过发泄情绪来排解内心的压抑，这是容易上瘾的。骂人可以显得你比较强势，能占上风，让他们畏惧你，但你永远得不到你想要的东西：被爱。他们只会离你越来越远。

很多人的生活，都毁在管不住自己的嘴上。管不住嘴，意味着既没有耐心，也没有自控力。只要稍微观察一下生活就会知道，嘴失控的人，人生一定失控，绝无例外。有能力做决定，或者有足够底气的人，都不会唠叨个没完，嘴碎是无能者的标配。

人们常说，只要能控制住自己情绪的人，才能控制自己的人生，而控制情绪的一个主要表现就是管好自己，为自己每一句说出来的话负责。一旦发现两个人已经进入意气之争时，要及时喊停，不再继续倾倒情感垃圾。

沟通时，倾听比诉说更重要，多听少说，不盲目曲解对方的想法。

有冲突时，也要温柔而坚定地表达不满。比如，“我不喜欢这样，以后请不要这样做”。只说感受，不过度纠结于情绪。

扩充心理能量 摆脱内耗式婚姻

彻底从没有盼头的婚姻中抽身，确实不那么容易。而其中一个必要条件，就是要练就一个强大的内心。相信自己完全可以靠自己获得想要的幸福，而不是认为必须依附于谁才能让自己幸福

摆，舍不得，放不下，整天纠结内耗，看对方很不顺眼，总想挑刺儿，可又离不开。

在这种情况下，我们需要想清楚，现阶段对我们而言最重要的是什么，我们最看重，最需要的是什么。而伴侣那些无伤大雅的小问题，则需要尽量包容。比如，如果一个人特别希望伴侣能提供情绪价值，想要一个贴心的伴侣，而对方完全提供不了，那么你就知道这个人确实不是自己想要的，可以果断选择离开。

而如果你最想要的对方已经提供了，比如对方已经给了你最想要的衣食无忧的经济条件。那么就利用现有的条件好好照顾自己，体贴自己，而不是什么都想从伴侣那里获得，这样的关系就可以继续。

当你面对一段关系不知道是否继续时，不妨先静下心来，梳理自己内心的需求。一旦清晰了自己的内心，该放手还是该继续，就不会再有纠结。

放下不切实际的期待

很多人在关系里明明很痛苦，依然舍不得离开，瞻前顾后，就是下不了最后的决心。究其原因，除了承担不起高昂的淹没成本，不甘心之前的付出全都白费。还有一个重要原因，就是总是对对方、对关系抱有期待。总幻想对方会改变，关系会变好，可自己又不肯做出任何改变。

咨询者小吴与男友相处两年，她明显感觉到和男友出现了隔阂，觉得对方不上心。可她有一个期待：结了婚就好了，或者有了孩子就好了。

于是本来可以不用走到结婚，为了这期待进入了婚姻。本来可以在生孩子前及时止损，幻想孩子可以改变对方，生了孩子。结果可想而知，自己付出的淹没成本越来越多。

往往怀有这样期待的人进入婚姻或有了孩子，她们的真实的感受是，伴侣该怎样还是怎样，该不靠谱还不靠谱。自己付出得越多，越舍不得离开，并不一定是舍不得当前这个人，而是舍不得自己那些全身心

的投入与付出。结果只能内耗严重，越来越疲惫不堪。

因此，不妨放下期待，想象对方无论如何都不能改变，他将一直维持现在这个状态，在这种情况下，问问自己还能不能接受对方。这样，答案会清晰很多。至于我们已经付出的部分，要明白那不是在为对方付出，那是为我们自己的愿景付出。即便结局没有如我们所愿，也能潇洒离开，重新开始。

扩充自己的心理能量

很多人都不解一件事，一个女性明明各方面都很优秀，能力很强，为什么会跟一个不怎么样也并不爱她的男人纠缠很久？一个重要原因是，她们内心对自己的价值感不笃定。

前段时间，黄奕凭借在偶像剧《夏花》中的精彩表现受到大家关注。我们都知道了，曾经她在婚姻的泥潭中内耗了多年，和前任夫相互撕，搞得自己很难堪。花了很大精力，她才终于脱离苦海，重新开始，事业也迎来第二春。

摆脱内耗式婚姻，彻底从没有盼头的婚姻中抽身，确实不那么容易。而其中一个必要条件，就是女人要扩充自己的心理能量，练就一个强大的内心。相信自己完全可以靠自己获得想要的幸福，而不是认为必须依附于谁才能让自己幸福，这时女人才有走出去的勇气，有决断的能力。

无论是继续留在婚姻里，还是离开，都是自信的，充满力量的，都相信自己的选择不会错，并能为自己的选择负责。那些曾经觉得很难抉择的事，拖垮、消耗自己的那些因素，现在看来，完全不值一提。

内耗式的关系，会耗损我们的能量，让我们无法将精力投入在其他事情上，甚至可能影响身心健康，让人充满怨气、委屈。摆脱关系中的内耗和摆脱精神内耗同样重要，如此，我们才迎来崭新的关系和生活。

(作者系心理咨询师)

心语小贴士

如何让女孩更有底气和勇气？

■ 梁朝晖

做父母的最怕女孩子在交往中吃亏、受委屈、被伤害。这种人际互动包括同事、恋人、配偶、公婆等。

首先，要教导女儿诚实、讲信用。有句话说得好，身正不怕影子歪。教育女儿遵守法律、遵守规则、伦理自洽是最大的保护。

做人、做事，讲信用，不欺骗他人，更不为一些利益出卖自己。母亲的价值观引导是潜移默化的，有了诚实和讲信用，孩子会赢得认可，会有更多的发展机会，也会自信。

其次，要促使她们持续努力。

这个社会是倡导男女平等的，但是大部分女性毕竟要经过生育，时间、精力都会比男性消耗得多。完全平等地去竞争，就要有更多的付出，才能在学习和工作的马拉松比赛中不掉队。

我一直坚信越努力、越幸运，越努力、越幸福。一直幸运、一直幸福，是父母对女儿的祝福。现实中，每个人都会在成长的过程中跌跌撞撞，有泪水、有汗水，但是唯有努力才会修炼坚韧。

我期待女孩持续地努力，是为让她们自己赋予平等竞争的能量，靠自己获得丰衣足食的底气，靠自己有敢于选择

的勇气。而这些不仅是主动打拼出来的幸福，也会规避或弱化风险。

最后，要让女孩具有辨识风险的智慧。

我们对大部分人要信任，但信任也是一种冒险行为。这种冒险是有底线的冒险，不要将自己生命置身危险，使钱财受巨大损失。

做到这些，就要懂一些做人做事的基本逻辑和规律，什么样的人、什么情境风险大，要有敏锐的感知。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋新知

亲密关系中寻找一个合适彼此的相处模式并不是易事，走进婚姻关系后更需要好的方式来保持关系中的舒适度

“互相取笑”的伴侣更幸福

■ 罗小虎

你期待的和恋人的相处模式是什么样的？是举案齐眉相敬如宾，还是像哥们儿一样日常互开玩笑？

德国哈勒-维腾贝格大学心理学家的一项研究称：在日常生活中互相取笑的伴侣，关系满意度更高，性生活的质量也更高。

心理学家对154对异性恋夫妇进行了在线采访，调查的内容包括：关系满意度、应对嘲笑/取笑的方式、性生活满意度、争吵的频率等。

其中应对嘲笑/取笑的方式有三种：害怕被嘲笑、喜欢被嘲笑、喜欢嘲笑他人。结果发现，如果常挑起对方的取笑，那么关系满意度会更高，并且性生活的满意度也更高；害怕被取笑的人，关系满意度和性生活满意度都较低，并且会低估自身的道德品质；如果两个人以相似的方式处理取笑（比如都喜欢嘲笑对方或者都喜欢被嘲笑），那么他们会更加幸福；喜欢取笑别人的人可能也更具幽默感，并且在人际关系方面会

处理得更好。

另一项研究也发现：人们倾向于拥有一个幽默的配偶，这会让生活充满趣味且更愉快。但需要注意的是，取笑不是肆无忌惮地嘲笑，在关系中互相取笑需要一个“安全的语境”。

所谓安全，意味着你要和对方彼此相信，当你取笑Ta时，你实际没有任何嫌弃对方的意思，并且还觉得Ta是可爱的。当你揶揄Ta吃得多吃得多，并没有任何评判Ta身材的内涵；当你取笑Ta不小心犯的一些小错误，也并不意味着你在对Ta本身的能力、三观、成长环境等进行抨击。

当然，虽然“取笑”有利于伴侣的关系，但也不是对任何关系都适用。也许有人比较敏感且情绪不够稳定，不太能接受玩笑话，如果冒



婚商学院



■ 止水

这两年，许多人都在讨论“精神内耗”这个话题。“精神内耗”是指一个人虽然看起来情绪、精神都很正常，但其实内心有很多拉扯，左右为难，身心俱疲。亲密关系中的内耗与个人的精神内耗有相似之处，指的是在一段关系中，看起来好像两个人相处得还行，实际上很多矛盾都埋藏在深处，当事人对伴侣，既嫌弃，又依赖。

前来咨询的王女士就陷入了这样的纠结中。一方面，她嫌弃老公懒惰、自私、啥也干不好，什么都要靠她，即使在自己很忙的情况下，还要操心给老公做饭。她完全不知道这样的婚姻有什么意义。可另一方面，真要离婚，她又做不到，会找很多理由阻止自己。她有时碰到一些事，明知老公靠不上也忍不住会要他帮忙，给自己一点支持。

离又离不开，靠又靠不住，每天都在这种反复纠结中，心情越来越糟糕。虽然和

老公生活在一起，却不能好好相处、善待彼此，两天一小吵，三天一大吵，搞得家里鸡飞狗跳，连孩子都劝她离婚，她却下不了决心。

这就是典型的内耗式关系，内耗式关系让人无所适从，完全不知该如何应对。那么，如果我们的关系正处在这样的模式中，要如何应对呢？

搞清楚什么对自己最重要

关系中最忌讳的，也最容易犯的糊涂，就是“既要又要”。既要伴侣踏实、稳重，又要Ta浪漫、体贴，懂得人心，能提供情绪价值。既要Ta能赚钱，有上进心，又要Ta能随时陪伴自己，时刻献上关怀……

“食得咸鱼抵得渴”。如果看重对方某一方面的优点，就要明白Ta必然会有相应的缺点。而很多人就是想不明白这一点，在享受着伴侣这方面的优点时，又不想接受他另一方面的缺点。结果自然左右摇

婚恋思悟

■ 马海霞

婚姻里的「旧账本」

他是位大大咧咧、不拘小节的人，而她心思比较缜密，遇事爱计较个所以然，所以和他发生摩擦和争吵是必然的。公平地说，他对她还是有包容心的，一般情况下，不会和她顶嘴，只要她能就事论事，把吵架控制在十分钟以内，他就能一个耳朵进一个耳朵出，低眉顺目地听她唠叨完，事后还能赏她个笑脸。

但他最怕地翻旧账，本来家庭中的一件小事，她的火气上来就能把多年的旧账翻出来，从头翻到尾，就像唐僧给孙悟空念紧箍咒一样，让他坐立不安。紧箍咒念多了，他也会耍脾气，跟她横上一回，如此的恶性循环让他们彼此都很烦。但旧账该翻就得翻，就像小学生的改错本，不经常拿出来翻看一下，牢记自己的错误，日后免不了还犯类似的错。

一日，他和她闲聊，两人达成共识，旧账可以翻，但不应由她来翻，她可以把那些牢骚和对他的种种不满写在本子上，等她再翻旧账时，把旧账本扔给他，让他自己反省即可。于是，家里便有了这本专门记录他“恶行”的账本。每次吵架，她要发火时，他忙取出账本开始翻看，她一看他有如此态度，气便消了大半。

十几年过去了，她家的账本已记了好几本了，里面列举了他的种种“罪行”。一次她问他，为何他不给她记一本账？他说：“我心里有本账呢，不用另记，都刻在心里了。”

她问他，为何吵架他不和她翻旧账，他叹了口气说：“其实我也有容忍不了你的时候，有时候你的脾气上来，不知道有多气人，但我每次想要跟你发火时，都赶紧把心里的账本翻出来看看，我把你的好记在了心里，只要想起你对我那些好，我的火气自然熄灭了。”原来他心里的账本都记着她的好。

他说：“每个人的脾气不同，处理问题的方式不同，但能说出来的矛盾都不是矛盾，吵不散的架都伤害不到感情。”

不管旧账本记录的是她的好还是他的错，都是为了让日子更好地活下去，只要明了这点，就能从夫妻间的旧账本里读出爱的味道。