来自浦东“幸福家庭心理热线”的故事

夫妻吵架那些事儿

正所谓“家和万事兴”。然而，现实婚姻中夫妻吵架是常事，任何小事都可能引发一场家庭“风暴”。为什么相较于和外人相处，夫妻之间更容易吵架？与另一半交流时，怎样才能做到有效沟通？资深心理专家陈健给出了意见和建议。

□周盈之/文

专家分析

夫妻吵架原因大起底

要想破解夫妻吵架的困局，我们首先来分析一下引发争吵的多种原因。其中，对伴侣的期望值过高是引起家庭战争的首要因素。

每个人都有攀比心理，比如，发现自家的车不如别家的时候，妻子的失望、不满随时会发泄到丈夫身上；男方则往往期望女方多照顾家庭，如果妻子忘了准备晚餐，丈夫也很容易情绪积压，触发“战争”。再者，自我失望也是夫妻吵架的一大原因，自觉没有能力完成对方的期望而失去信心，这种负面的情绪在长久的积累中也会导致爆发。

第三种“导火线”出于原生家庭的影响。原生家庭父母的无限度包容，使得小夫妻习惯了被宠爱、以自我为中心，夫妻双方在成立自己的家庭后不知收敛，说话不经过大脑，放肆的言行触犯了伴侣的底线。最后一种原因缘于女性的单向思维，例如，有的妻子认为之前老公都是准时回家的，升职后却常出现晚归情况，就武断地判定他有问题，甚至偷偷查看他的手机。

一般来说，吵架存在三种模式：第一种是传统的吵闹型，其要义在于“一哭二闹三上吊”。第二种是冷战型，它看起来比吵闹要和平，其实伤害程度更大，因为男女双方思维模式的差异，冷战只会使得问题更难解决。第三种是第三者介入型，这里的第三者是指夫妻两人的子女、父母（公婆、丈人丈母）等人。双方父母的介入使得矛盾难以调和，而孩子的在场则会对其成长产生不良影响。父母经常吵架，会让孩子缺乏安全感。一些夫妻在吵架时会要求孩子表态站位，这会使得孩子有被撕裂的恐惧感，他们会误以为父母吵架之后就会离婚，自己从此没人管、没人爱了，从而造成内心巨大的恐怖。

在现实生活中，不少夫妻长时间吵架到后来都不记得最初争吵的源头，于是双方会不断融入恩恩怨怨，将多年的负面情绪，包括委屈、愤怒、焦虑等都爆发出来，非要分个对错，争个高下。其实，夫妻吵架从来没有胜利者，明智的做法是：双方从解决问题出发，尽量做到以事论事，不要翻陈年老账，避免矛盾升级。此外，在争吵中要注意两性差异，了解女方需要“关心”，而男方需要“尊重”，夫妻二人努力达成共识。

贴心支招

有效沟通：站在伴侣的立场传递理解

“夫妻没有隔夜仇”，只要双方进行有效沟通，消除误会与分歧，吵架自然能够避免。那么如何进行有效的沟通呢？

要进行有效的沟通，首先是要站在伴侣的立场，明确向对方传达“我理解你”的信息。举一个生活中常见的例子：妈妈为了培养孩子的兴趣特长，就为其报了一个钢琴班，爸爸对孩子的教育采取顺其自然的态度，既然孩子有兴趣，那他也全力支持。可是半年后，孩子不愿意学钢琴了，觉得太苦太累了，爸爸支持孩子的想法，妈妈坚决不同意，两人发生了争吵。其实，这样的争吵完全可以避免，只要他们站在对方的立场上进行思考，比如爸爸站在妈妈的立场上想：“她是为了孩子好，毕竟让孩子发展兴趣爱好是有利于孩子成长”，妈妈站在爸爸的立场上想：“他是体谅孩子，尊重孩子的选择”。在争吵的时候，冷静地思考对方的观点和立场，便可以有效缓和剑拔弩张的情绪和氛围。

再者是客观评估事情对哪方更加有利，对谁的意义更大。马上要过春节了，很多家庭都面临着到哪家去过年的困扰，尤其对异地结合的夫妇而言，这是影响家庭和睦的重大问题。要解决这个矛盾，就要看过年对哪家的意义更重大，如果一方的家庭是重礼俗的大家庭，那么去这一家过年更好。在衡量事件的意义后，双方才能为家庭和谐做出妥协与让步。

另外，吵架也要讲求言语技巧。比如说，丈夫不满妻子乱买衣服，在妻子询问意见的时候，他不理不睬，从而两人发生争吵。其实，如果丈夫觉得这件衣服不适合妻子，他可以说：“你穿什么都好看，但是这件不是很好看，不如上周那件那么明艳照人。”无论如何，不要说破坏夫妻关系的话语，妻子对丈夫也是如此，在外面的朋友聚会上，妻子要保住丈夫的尊严，注重说话的时间点，不在当下泼冷水，注意在适当的时候说恰当的话。

最后，肯定的言辞是避免夫妻吵架的一大利器。如果你觉得对方没有值得你赞美的优点，那么你们的关系必然存在着很大的问题。其实你可以赞美任何你认为理所当然的事情，哪怕他只是为你倒了一杯水。不要忘记她为你洗衣服、照顾孩子并不是天经地义的事情，一句简单的“谢谢你帮我倒一杯水，我觉得好开心啊！”都能起到改善夫妻关系的作用。

除了在日常之事中寻找赞美的方面之外，还可以在对方做了你不擅长的事情之后，或者对方改掉坏习惯之后，表达你的肯定和赞许，这都能鼓励其保持好的行为。事实上，亲密的家人之间也要多用礼貌用语，这不仅使听到的人心中甜蜜，也有利于改善家中气氛。

心灵鸡汤

成为更好的自己

婚姻的质量取决于爱，这不仅是指用爱维系双方的关系，还意味着每个人在婚姻中不要忽视自己，而是更好地爱自己。

无论男女，即便婚后也需要有时间和空间来宠爱自己，撇开伴侣，或者一人独处，写下自己的生活心得，去自己想去的地方，或者与朋友聚会，补充内心的力量。只有保持自己的幸福快乐，才有能力将快乐传递给他人。

夫妻虽然是一体，但是双方仍然要保有自主与乐趣。自主与经济有关，很多夫妻采用AA制的家庭经济模式，这可以使得双方内心更坦然，不依赖于对方，不认为对方“应该”为我做什么。切记夫妻关系中不存在“应该”之事，而是要遵循这三句话：“自己的事情自己做”、“对方的事情帮着做”、“大家的事情一起做”。自己承担自己的责任，哪怕对方无法满足你的时候，你也能很好地生活，找到自己的生活乐趣。

此外，不能用老眼光看待自己的伴侣，世界瞬息万变，没有人是原地踏步的，夫妻间需要共同成长，疑神疑鬼不如提升自己，让自己保持魅力，两人用相同的步调面对漫漫人生路。

故事分享

一位衣着光鲜的女士出现在心理咨询室中，她告诉咨询师，自己现在是一个全职太太，每天的生活就是在家中带孩子，虽然衣食无忧，但是她总是感到烦躁，觉得生活没有意义，这样的情绪困扰严重影响了她的现实生活。

咨询师判定这位女士在婚姻生活中缺乏自主与乐趣，而产生抑郁倾向。他开导她：快乐与否是一种个体感受，面对孩子的调皮捣蛋，不要总是看到他的负面性，而是要珍惜这种纯真可爱，生活中存在很多有趣的事情，尝试做一些新的尝试，不要拘于自己的家庭中。

听了咨询师的话，这位女士开始寻找生活中的新乐趣。她发现自己很擅长做西点，于是她开始自学做糕点，每当蛋糕出炉，飘香四溢的时候，她都能感到一种幸福感。她做的糕点周围的亲人、朋友都很喜欢吃，很多人甚至向她请教做法。她的丈夫也发现了她的特长，帮她开了一个烘焙工作室，教授其他人做糕点。就这样，她找到新的生活寄托，重新确定自己的价值，经过几年的努力，这位女士最终摆脱了抑郁的情绪。

“和谐浦东 幸福我家——心理健康服务进万家”实事项目·2015“公益课堂”（13）

培养孩子的自信心

主办：浦东新区妇联 浦东时报社
承办：浦东新区幸福家庭服务中心

徐文静
上海浦东新区幸福家庭服务中心资深级心理专家、国家二级心理咨询师、中国心理行业协会特邀督导师、婚姻家庭治疗师、资深职业规划师、认知治疗师、医学背景、天翼视讯《心灵花园》栏目嘉宾讲师

如何培养孩子的自信心？这是每个爸爸妈妈都会思考的问题：

你的孩子是否不太善于表达自己的想法呢？

♥

你的孩子是否在跟其他同学相处的过程中显得不合群呢？

♥

你是否在为不知道怎么与孩子有效沟通而烦心呢？

学习和了解“亲子密码”课程，它能帮助你：

帮助孩子建立自信、开阔视野。

♥

与孩子进行有效的沟通。

♥

更了解孩子，对孩子更有耐心，孩子也更了解和体贴你。

【课程时间】
2015年3月7日 13:30-15:30

【上课地址】
上海市浦东新区峨山路679弄1号楼3楼民生厅

【预约听讲】
1、预约方式：（选择其中一种即可）
A.咨询报名电话：021-20232392
（周一至周日9:30—21:30）。
B.微信：关注“上海浦东新区幸福家庭服务中心”微信（订阅号：PD_happinessfamily），发送“姓名+手机号+邮箱+公益课程”。
C.邮件：发送邮件到joy-service@icarejoy.com，主题为“公益课程预约”，邮件内容写明：姓名+手机号。
2、预约时间：截至2015年3月5日12:00，满60人报名自动截止。
3、预约确认：每种预约都会收到相应方式确认。

本报社址：上海市浦东新区丁香路716号B楼 邮政编码：200135 总机：021-68540066转各部门 广告经营许可证：3101520080003 浦东时报社南汇工作站：上海市浦东新区惠南镇北门大街58号 邮政编码：201300 电话：021-58000312 印刷：上海界龙中报印务有限公司