

家庭“冷暴力”破坏夫妻感情

家庭“冷暴力”破坏夫妻感情

1、沉默冷战,施用冷暴力

那好,既然我说什么都是错,我不和你死抗着总行了吧?不都说沉默是金吗?干脆,我选择沉默。果真?都说恶语相向是残忍,那么感情在冷战中慢慢荡尽,可算是一种残酷?有一种暴力是家庭暴力,那是对身体直接的摧残。还有一种暴力是冷暴力,却是对身心的双重折磨。冷战,无形中,在夫妻间树立一道不可逾越的城墙,不在冷战中爆发,就在冷战中死亡。死都不怕,还怕活吗?僵局,矛盾真把你纠缠得束手无策,只能听之任之了?如果你情愿在坟墓里受煎熬,就继续将情感放凉吧,直到完全僵化的那一天。

2、贬低对方,与外人比较

回忆一下,这样的话你是否很熟悉?“你是个窝囊废”,“你真没用”,“你真没出息”,“你还是个男人吗?”“你不如我的前男友,前夫,某某某……”等等。记住,你吵架可以,但有规则。你贬低对方,并未抬高自己,只能证明你们是同类。两人战争有了第三者,就是引发了导火索。情人眼里揉不得沙子。人比人得死,货比货得扔。如果你不是工兵,就不要去埋地雷或挖地雷。除非你想引爆。

3、互相揭短,撕破脸皮

所谓打人不打脸,骂人不揭短,这是吵架的游戏规则。吵架,辩不出理来,就想抢白,就想翻旧帐,就想挫败对方,于是,夫妻开始以牙还牙,互相揭短,撕破脸皮。你是我最亲的人,就要平白无故地受着,就要忍。可你知道嘛?忍字头上一把刀。刀下,伤的是你最亲的人,它足以葬送感情,由爱生恨,这种痛,撕心裂肺,破坏力最强,难以修复。别看吵架,也有界限。越界,会伤了感情。如果你想好好过,伤什么别伤感情,揭什么别揭短。镜子碎了,即使重圆,也会有裂痕。照出来也会有阴影。

4、以分手、离婚相威胁

“能过不能过?不能过,我们就

离婚!”这句话是夫妻关系走向破裂的导弹,杀伤力最强。如果你本意不想分手或离婚,以此来要挟,以为可以镇住对方,那你就大错特错了。有两种结果等着你:一是,对方赌气离婚,哼,离就离,谁怕谁呀?二是,对方暂时收敛,实则暗箱操作。试探对方,分手威胁,时间久了就像“狼来了”的故事一样,经常给这种暗示,对方潜意识就会做好分手的打算。如果你是行动的矮子,千万不要这么做。这一招是死棋,其他吵架还有回旋的余地,这次就是把对方逼入了死胡同,一失口成千古恨。

5、得理不饶人,逼对方于绝境

“哦,你错了就完了?你原来怎么怎么的……”得,又开始重新数落,最后关头得理不饶人,不给对方台阶下,这是夫妻争吵的通病。悲哀啊,之前的努力功亏一篑。叹,窒息。见好就收是吵架的红灯,是一种明智。不管谁对谁错,妥协就要受指责?退一步那人已海阔天空,受惠那人理当鸣锣收场,打一巴掌给一个甜枣,而不应不依不饶,造成无言的结局,这才是维持亲密关系的好办法。配偶间争吵是家常便饭,问题在于不要在矛盾中越陷越深。争吵后,双方应主动寻求弥补的方法,以防怨恨的产生。怨恨往往是伴侣关系产生裂痕的开始。在争吵中,一方以幽默化解紧张的气氛再好不过,而不应将矛盾扩大,逼对方于绝境。果真分手了,离婚了,你真的开心吗?

俗话说,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。冲动是魔鬼,理解是上帝。如果在言语上逞一时之快,就会失去更珍贵东西。情绪就会变得有惩罚力,舌头具有破坏力。而两个人互相拆台,互相羞辱,互相敌视,相互沉默的时间在延长,婚姻也必将死亡。所以,深爱对方的你,一定要理智。相信你,吵架,乃至分手不是最终目的。当然,除非你存心想这么做。



敢不敢承认,你三分之一的时间都在欺骗另一半

有时候会觉得我的爱情并没有那么完美,我的关系没有那么亲密,我的爱人没有那么爱我。我总觉得我们之间有问题,却想不明白到底哪里不对。我要怎么才能知道,这份亲密关系是真实存在的,而不是我们一起制造的幻境,要怎么样才能够让这份关系稳定而持久?

尽管我们都知道真诚的好处有很多,这是最好的与人相处之道并且可以让我们不被束缚,仍然有研究表明我们并不擅长于诚实。通过心理学家Dr.Bella DePaulo的研究我们可以得知,人们在每五句话里就有一句谎言,这些谎言不仅仅是针对陌生人或者我们生活中不太重要的人,情侣也时常欺骗对方。

DePaulo的研究表明正在交往的情侣三分之一的时间都在欺骗对方,在已经结婚的夫妻的对话中也有十分之一是谎言。当人们时不时对自己的伴侣说“一点点”或者“每一天”,64%都代表着比较严重的谎言,意味着亲密关系中的信任出现了问题。

当美国最好的科学家之一Dr.John Gottman从全国选取夫妻作为研究对象的时候,毫无疑问的,他发现夫妻间最严重的问题就是信任和背叛。我们大多数人都同意信任是建立稳定亲密关系必不可少的基础。但是当我们无法停止说谎的时候,怎样和亲密的人建立更多信任呢?

诚实是健康亲密关系的要素,不仅仅是因为它帮助我们避免造成伤害性的信任的裂痕,而是因为它让我们活在现实里,并和我们的伴侣分享这份现实,而不是美丽易碎的幻境。

当然,每个人对这个世界都有他们独特的认识,但是通过分享这份认识,我们才能从别人那里了解我们到底是谁。所以我们要怎么做才能更诚实并且建立一个诚实的环境呢?我们要怎样才能在我们和我们爱人身边营造一个稳定又有流动的说真话的空间?以下是实现这个目标必要的五个要素:

1、了解你是谁和你想要什么

要对别人真正的诚实,我们必须先了解自己。我们需要明白我们对于这个世界真实的想法和感受。我们生活中经常发生这种情况,我们会顺从社会里一系列的“应该”,尤其是我们原生家庭的文化。我们选择结婚,因为我们这个年龄的每个人都“安顿下来”了。我们拒绝和他人建立亲密的关系,因为我们的父母无法好好相处。

有一些对我们造成不好影响

响到性格特征并不能反应我是谁或者我要什么,我们需要把这些性格特征和我们本身区分开来。如果一个声音在脑子里告诉我们,我们不能冒险或者脆弱,问问自己这些想法是从哪里来的,然后做出与我们真正想要相符合的行动。

当我们用这种方式对自己真实的时候,我们会有更好的能力与身边的人保持真诚。我们会少说一些仅仅因为别人想听而说的话,或者只是为了掩饰我们自己羞耻心而说的话。取而代之的是,我们可以在亲密关系中诚实的表达我是谁和我想要什么。

2、让你的行动和你的语言一致

当伴侣间的互动被形式所代替,他们之间的火花也随之消失。像是说“我爱你”之类的事情变成了例行公事而不是我们因为真实感觉所做出的活生生的选择。Dr.Robert Firdstone将这种行为称为“幻想债券”,一种取代真实关系,真的爱与链接的幻觉,我们会感觉到与伴侣远离并渐渐失去兴趣。我们开始找借口推开我们的伴侣或者口口声声说我们依旧很爱,同时,我们的行为不再是爱着对方的。

为了避免这种不诚实的链接方式,我们的行为需要诚实,与我们说的话一致。如果我们说我们很爱对方,我们应该做出让对方感觉到爱的行动。我们应该和伴侣共度一些真实的有质量的时间,慢慢的和他们建立情感连接。我们应该展现出自己的感受,而不是只用嘴说说,身体没行动。做着鬼脸或者每说一个字都要大喘一口气的说“我爱你”,都不是我们应该感觉到的爱的表现形式。

3、给对方真诚的反馈

并不是亲密关系中的每一个感受都必须温暖又舒适,对方诚实而直接也并不代表我们一定要残酷或伤害我们的伴侣。与对方分享生命,我们一定会感觉到对方的负面倾向或者抗拒,这会影响到我们之间的亲密感和吸引力。当我们不把自己的感受表现出来,我们会采用自嘲热讽或者找茬的方式制造扭曲夸张的裂痕。

为了避免变得过度挑剔或者具有攻击性,我们应该在和伴侣分享我们想法和感受的时候关注自己的脆弱。我们可以说,“你在忙工作的时候我想你。”“当你很强势的决定我们在一起应该做什么的时候,我感觉自己对你没有足够的吸引力。”这些诚实而直接的表述有时候会让我们觉得不适,但是这些来源于脆弱和坦率的表述的确可以让我们变得更加亲密。

4、开放的接受对方的反馈

就像是我们应该直接的跟伴侣表达一样,我们也应该聆听我们伴侣那些真诚的话。我们要心甘情愿的听对方说话并站在对方的角度看待同一件事。当他们对我们说出他们的经历和感受的时候,到底想要告诉我们的是什么?

我们应该抓住对方想表达的核心而不是争论每一个细节。不要总是防御、进攻或因为对方的真诚的反馈而惩罚他们。当我们在听到不满时责怪对方或者情绪失控,就是在情感上操控对方,让他们将来试着用糖衣炮弹甚至谎言来应对我们。

5、把你的伴侣看做一个独立的个体

无论我们怎样觉得和一个人密不可分,我们都一直是两个有独立思想的独立的人。如果我们的伴侣对事物的态度与我们不同,这并不一定意味对方在说谎。这并不意味着我们是两个独立的个体,我们看待事情的角度是不一样的。更多的接受现实,我们就能更容易的接受对方与我们有不同的观点。

通过对对方的真诚,我们就能了解并接受我们到底是谁,我们愿意和谁在一起。在这种情况下,我们双方都无需去装作其他人来满足一个想象或者期待。取而代之的是,我们可以支持对方去坚持那些让我们有独立个性的事,也是点亮我们的生命,让我们活得有意义的。

这样稳定的给予和索取,这样想要真实的意愿,帮助我们在亲密关系中建立信任,即使在这个过程中我们会感到不舒服。这种公开的交换,无论我们的感受多难过,事实上都会放我们自由,因为我们是两个尽管有很多不同仍旧选择在一起的独立个体。最重要的是,当我们做出这个选择,我们可以确定这是因为我们相爱,而不仅仅因为我们一起描绘了相爱的幻想。

知己主义观点:

真实地活着,也许很多事情都不会有一个童话般的结局,但是作为一个人,我们适应性强,可以很快的振作起来。我们可以接受伴侣爱上别人,我们可以在我们感觉不安全、恐惧甚至愤怒的时候告诉他们,只要我愿意活在现实里并且面对每一种存在的事实,我们几乎可以接受任何事。

亲密关系中的诚实让我们感觉安全,因为我们知道我们站立在哪里。只有当我们对自己和伴侣诚实,清楚的知道这是我们自己的选择,我们才能感觉到活在真实关系里的快乐和激情。

女人结婚后的3大惊人变化

女人结婚后的3大惊人变化

一、女人婚前会保持淑女形象,女人婚后会捍卫女汉子形象。

多数未婚女子有一个共识:男人喜欢找淑女做老婆。为此,未婚女子在男友面前通常会展现温柔、善良、文静、示弱以及撒娇特质。因为女人知道,只有这样,才会让男人散发强大的保护欲。当然,恋爱中的女人偶尔也会使小性子,让男人真正体验痛并快乐的滋味。

然而,在女人结婚之后,就恨不得立马成为女汉子,因为女人会不自觉的将丈夫占为己有,不管是丈夫手机里的内容,还是丈夫的工资卡,或者丈夫每天的行踪,女人都想了如指掌,甚至女人会为证明丈夫最爱自己,和公婆和假象的情敌等展开一系列明争暗斗。

二、女人婚前会拿男友钱添补娘家,女人婚后会拿娘家钱添补老公。

很多婚姻最后败在了彩礼上,源于女人在未出嫁之前会有这样的心态:父母养育我二十多年很不容易,我马上就要嫁人了,所以很想在嫁出去瞬间,帮父母在物质上给予争取。对于外来婆婆或未来丈夫的

各种抠门或生气,或索性翻脸。

女人一旦婚了,对娘家人就不再那么慷慨,而是一切以自己组建的小家为中心,假若女方还有弟弟或哥哥,女人很容易这样联想:父母问我要钱,是不是用于添补弟弟或哥哥。即便女人是独苗,也深知父母将来的财产将归到自己名下,也会从父母那里不断索取。因为结了婚的女人向来对丈夫的关心要多余父母。

三、女人婚前在男友面前是公主,女人婚后在丈夫面前是保姆。

恋爱中的女人时常对男友强调:女人是用来哄得。为此,恋爱中的女人总是各种小娇情。事实上,恋爱中女人的娇情也非常好使,因为男友确实会把自己当公主。恋爱中的男人对女友的态度往往是又爱又怕。其主要原因是男人一旦选定了结婚对象,就不想再节外生枝。

但是,女人婚后想继续实施公主权利,那是要有条件的,比如,女人在孕期可以对丈夫撒娇。除此,女人一定要收起自己高贵的撒娇,因为,会屡试屡不爽。男人婚后会将“男女平等”“男主外女主内”等传统观念搬出来教育老婆,言外之意,女人就必须负责洗碗刷碗诸如此类的工作。

