

# 你是如何把一场架，吵得面目全非的

01

去老师家吃饭,做饭时,老师跟她老公吵了起来。

起因是小得不能再小的事:老师拌黄瓜,需要放几瓣蒜,她把蒜放菜板上用菜刀摁扁了剥皮,她老公看到,说:你别摁,拍多痛快。

老师说:现在蒜嫩,会拍碎。然后俩人唇枪舌剑,就“蒜应该摁还是拍”展开了辩论。

最后的结论是:通常情况下,确实“拍”更便捷,但在蒜很嫩、菜板空间有限、做饭时间又充足的前提下,“摁”是更好的选择。所以,这次摁,以后尽量拍。

意见达成一致,俩人都完全接受,很快又融洽地聊起别的事。我目睹全程,刷新了对夫妻吵架这件事的认识——原来吵架也能吵得这么赏心悦目。

02

同样的架,我们平常夫妻是怎么吵的呢?

多半是老婆说摁老公说拍,然后老婆就说“你什么都不做,还管这么宽”,老公说“你这人就是固执,油盐不进,从来不接受别人的正确意见。”

老婆回敬:“你就是自以为是,总想把自己的想法强加于人”,老公气恼:“我强加你什么了?你哪次听我的了?上次我说别买那么多菠菜,吃不完,你偏买,现在不是全烂了?”

老婆就急了:“当时菠菜不是便宜吗?谁能想到我随后就出差,你三天都不做一顿饭,就没见过你这么懒的人!”老公也急了:“我工作那么忙,哪有时间在家做饭?你从来就不知道体谅我!”……

本来鸡毛蒜皮的小事,最后就演变成了一场大战,你指责、我泄愤,你大力挞伐、我人身攻击,不但事情本身没解决,还牵扯出一大堆根本解决不了的问题,俩人白白生了一场气,伤了一回感情。

03

吵架是件极有技术含量的事。会吵和不会吵,结果大不相同。

不会吵架的夫妻,多半都有个共同点:做不到就事论事。明明面对的是“怎么剥蒜皮更合理”的问题,却非要上升到人格层面,东扯葫芦西扯瓢,陈芝麻烂谷子拼命翻,使问题升级,使情绪失控,使关系僵坏。

好好一场架,吵得面目全非。而会吵架的夫妻,会明确知道自己在干什么,不管大事小事,都能就事论事。是剥蒜皮的问题,就彼此阐明“我认为应该这样剥”的理由,谁说得更有道理,以后就按谁的办,这个问题就解决了。

其他事情也一样,怎么带孩子、回谁家过年、去哪里旅行、买什么样的房子……会吵架的夫妻

都知道,遇到什么事,就应该集中精力解决这件事,所有争论都要围绕这件事本身,不扩大,不升级,不乱扯。

尽可能通过这次争吵,把这件事说透,得出个双方都能基本接纳的结果。

04

很多夫妻,年轻时情比金坚,到晚年却变成怨偶。想必就是因为一路走来,有太多问题没能及时合理解决,一桩桩一件件积压在心里,腐蚀了感情。

两个人过日子,肯定有各种各样的分歧。而分歧常常引起冲突,于是争吵在所难免。

其实吵架并不可怕,如果能就事论事,吵一次解决一个问题,这争吵就有价值。

怕的是一双或双方脑子里一团浆糊,胡说八道,胡搅蛮缠,不讲是非,毫无逻辑。

你说“你妈做的菜太咸”,他说“你不就是嫌我家穷吗?”

你说他“今天回家太晚”,他说“你这人心胸太狭隘。”

他说你“整天给孩子吃零食”,你说“那也比你整天跟狐朋狗友喝酒好。”他说你“花钱大手大脚”,你说他“自己的衣服都从来不洗。”

……  
回避根本问题,拼命文过饰非,驴唇不对马嘴地吵架,能吵出什么结果呢?肯定是谁也说服不了谁,最后都憋一肚子气,事情不

了了之。而积压下来的问题,就成了双方心里的疙瘩,越系越大。

05

而如果能换一种处理方式,情况肯定就不一样了。

比如你给孩子吃零食,他表示不满,那你们就应该针对“为什么要给孩子吃”“吃零食的坏处”“能不能控制住孩子不吃”之类的问题来讨论,然后达成一个基本共识,找到一个可行的办法,双方以后都这样做。

而他整天在外面喝酒的问题,可能也确实让你生气,但那不是这次该讨论的话题,你如果想修正他,以后再找机会,或者等吃零食的问题解决完再说。

总之,不能他说吃零食不好,你说喝酒不对,他说你缺乏常识,你说他心里没这个家。

有些事情,本来就复杂,如果你再随心所欲地掺杂进更多乱七八糟的东西,让复杂的问题更复杂,那还怎么解决?

06

越是亲密的关系,越要懂得就事论事。因为双方有交集的事情太多,一有争吵,很容易从甲事转移到乙事,又牵扯出丙事,最后发展到丁事,最后一件事情也没解决,下次再遇到甲事,还要从头吵一遍。

多烦啊。  
而很多夫妻,就是周而复始

地重复着这样的过程,越吵越糟,却不知道问题出在哪里。

之所以这样,第一是因为不够理性,头脑不清晰,抓不住问题的关键,也不能把控情绪,第二,是野心太大,总想吵一次就把所有问题都解决,甚至把这个人改造好,这根本不现实啊。

我们当然不提倡吵架,遇到问题能心平气和地解决是最好。但在争吵无可避免时,也一定要学会吵架的正确方式。

怎么才算正确地吵架呢?

第一,要对事不对人。是这件事不对,那就只针对这件事来争论,不能针对做这件事的人。因为事情往往简单,而人是复杂的。一旦焦点转移到人身上,双方就会变得不客观,就会卯着劲想要吵赢,这样既容易伤感情,又不能有效解决问题。

第二,要有逻辑,讲道理。不能胡搅蛮缠,也不能TA说东你说西,或者自己上一句说东,下一句说西,东一锤子西一棒子的,到最后把自己都吵蒙了。

第三,不要上纲上线,不做诛心之论。剥蒜皮就是剥蒜皮,不要上升到人品的高度,不能推理到你蠢你固执你就是要跟我对着干。这既会把问题扩大化,又容易激怒对方。

总之,最关键就是四个字:就事论事。懂得就事论事的夫妻,架会越吵越少,关系会越来越和谐。

而没有此技能的夫妻,则完全相反。

## 家庭需要每一个人的努力

和老公恋爱的时候婆婆就不同意我俩在一起,他是顶着家庭的压力才最终和我结婚的,为此我也很感动他付出的努力,尽管婆婆不喜欢我,我也竭尽所能的去讨好她,老公也常在她面前夸赞我,可越是这样,婆婆越不待见我。我向老公提出要不买套新房搬出去住,要不去外面租套房子生活,总之我不想再看到婆婆那张嫌弃的脸了,老公平日工作很忙,我说了几次,他都不作回答,要么就说工作太累不想谈这件事,我知道他是刻意回避,我心里很受伤。

我想,如果我怀孕了,婆婆也许会对我好点,可不管我怎么努力,始终没能怀上,为此我去医院做了检查,医生说我是内分泌失调,必须调理好才能怀孕,也许我是因为工作上的压力也比较大吧,老公说实在不行就辞职在家备孕吧,家里不缺我这份工资,可一想到如果我不上班,在家里就只能每天面对婆婆,别说调理身体了,我估计会加重内分泌失调。

后来婆婆住了一次院,老公给家里请了一个保姆,一方面伺候婆婆,另一方面能帮我们做些家务,这保姆并非是从家政公司请来的,而是婆婆的一个远房亲戚,后来仔细询问了我老公,才知道这是八竿子也打不着的关系,是婆婆的干儿女的一个表妹,这也能算亲戚吗?可是既然保姆都请到了家,我也不好发表反对意见,想着来就来吧,至少我不用每天下了班就赶回去给他们做饭,这样也挺好。

半年以后,保姆突然怀孕了,我是在垃圾桶里看到的验孕棒,当时我不知道婆婆和老公是否知道这件事,就私下问了保姆,她承认自己怀孕了,我说那既然你怀孕了,就回家好好养身体吧,工资我会让老公多给你结算一部分

的,不亏待你。可保姆却说她不想走,我说女人身体要紧,你怀孕了,如果还让你做家务,邻居看到肯定会说闲话。结果婆婆进来了,也说要让保姆留下,我问婆婆为什么,她说保姆是最能理解她的人,家里可以再请个保姆,但是她的这个所谓的亲戚不能走。尽管事后我多次要求保姆自行离开,可她的态度也渐渐变了,开始和我顶嘴,甚至不做家务,完全当自己是这个家的女主人了。

我看这样下去也不行,就让老公出面赶她走,可老公居然也不同意,说都是亲戚,要是赶走她,面子上不好看,我说这跟面子有什么关系,老公不仅没赶她走,还付双倍工资,我是在老公手机上看到他的转账信息才知道。说实话我很生气,老公和婆婆居然都维护着这个保姆,不得不让我感到怀疑,平日里我没觉得这个保姆做的有多好啊,怎么就那么受他们的喜欢。

就在前几天,晚上我起床去客厅倒水,经过婆婆房间时,听到她在说话,我以为是她自言自语,可隐约的听到了保姆的声音,这引起了我很强烈的好奇心,于是就贴着门听她们在说什么,结果,我竟然听到婆婆要保姆安心养胎,她会尽快让她儿子和我离婚,我以为自己耳朵听错了,又使劲贴在门上听,婆婆说打一开始就不喜欢我这个儿媳妇,好不容易才做通了她儿子的思想工作和我离婚,还对保姆说,如果她怀的是男孩,无论说什么都会将她扶正。

我气的手直哆嗦,本想踹开门,可突然没了那个胆儿,怯懦的回到房间,老公还在熟睡,我躺在床上一夜未眠,第二天我找个理由回了娘家,现在已经在娘家住三天了,内心很矛盾,不知道究竟该怎么办了!

## 一定要小心“七年之痒”提前来临!

宝宝面世让婚姻出现危机

同为80后的小芳和小宇(化名)奉子成婚后,一度出现婚内不和谐。早在三年前小芳孕期的时候,小宇就感觉自己少了很多快乐。妻子怀着小宝宝不方便性事,小宇还要三天两头陪同去做产检,而当时同龄朋友都在享受愉快的单身生活呢。孩子出生之后,小芳一度将心思都扑在养育孩子身上,无形中忽略了小宇,甚至不愿跟他一起出门唱歌看电影,那可是他们恋爱时期经常上演的节目。而勉强同意出门之后,还头发杂乱不修边幅,让小宇感觉没面子。时间一长,小芳发现小宇有了“红杏出墙”的苗头,两人开始吵架和冷战,婚姻出现了危机。为小芳提供心理服务的咨询师心雨(化名)指出,他们是在婚姻中实现人自身的成长。恋爱的时候对自己的认识和把握还不清楚,更不知道自己需要什么样的配偶。随着孩子出世,母亲的情感全部迁移到孩子身上,冷漠成了双方情感的症结,彼此的负性情绪相互渲染,使家庭氛围紧张。育儿任务的繁重和教育理念的差距,使婚姻中长期积累的矛盾慢慢凸显。

“性疲劳”易导致婚姻问题

婚龄四年的周女士在博客中坦言:“结婚头两年是我们最快乐的时光,每周能享受四五次鱼水之欢,身心得到极大放松。现在,这种满足感已消失得荡然无存,每周仅有的两次性生活就像‘交差’,他不再像以前那样耐心地呵护我,我也开始对他有种本能的厌倦。我也开始对他有种本能的厌倦。我们都感到很疲乏,连事后的体贴拥



抱也省略了,转过身倒头大睡。难道我们已开始四年之痒了吗?”其实,遇到像周女士这类问题的女性并不少,只是很少人愿意宣之于口,就算对着至亲的丈夫或爱侣,也同样羞于启齿。中华中医药男科学会副会长兼四一—医院男科主任白迎堂教授认为,产生性疲劳不排除生理病患和衰老两大因素。但很多有性心理疲劳的都市人年龄不大,健康状况也很好,对于他们来说,抑制性欲最最主要、最强大的因素是缓慢积累起来的心理疲劳,这种疲劳对男性性欲的摧残更为严重、更为持久。

婚姻出现“痒”需要科学“挠”

身上出现了痒痒,我们可以用手去挠消除这种难受。当婚姻出现“痒痒”的时候,我们也该学会科学去“挠”。医学专家说,最简便易行的办法就是夫妻双方进行有效沟通,并自觉地有计划地

做好性生活之前的心理准备。可以选择几种最容易使自己身心轻松乐观开朗的活动,投入足够的时间和精力,这时,性的心理疲劳就能逃走。同时,把生活中的受挫感引开,不要让它侵袭到性生活中来。

同济大学心理系性心理专家朱荣申教授认为,对于女性产后忽略丈夫的行为,这跟其初为母亲的喜悦和体内孕激素有关,丈夫应当耐心与其沟通,并鼓励其每天食用大量含有丰富维生素和矿物质的蔬菜和水果,促进性激素的产生。海鲜、蛋类、人参、香蕉、大蒜等食品也有助于充分享受性快乐。

对于性疲乏的夫妻来说,可以玩点浪漫花样。两人单独一起时,可以点起蜡烛吃晚饭;或者两人腿盖毛毯,在阳台上看月亮聊天,重温初恋柔情。以一种休闲的方式享受性生活,心情往往特别轻松,既可淡化压力又可增进两人的亲密度。