

# 有话不说 错错错 夫妻冷战 莫莫莫

嫫(化名)和爱人经常冷战,这让她焦躁不安,她一会儿低头叹气,一会儿两手搓来搓去,不知该如何应对婚姻中的难题。

□记者 闫卫利



王真兮

真兮微言

## 求助者自述

### 夫妻冷战太煎熬

我和爱人迅(化名)结婚已经5年了,我俩感情还可以,就是性格都比较拗,几句话说不一块儿,就会冷战。

刚结婚时,我们约好晚上11点前都必须回家,如果回不了,就要提前打电话告诉对方。有一次,我跟朋友们玩着玩着忘了,回家后迅大发雷霆。一开始我也想好好解释,但后来觉得他太小心眼了,一气之下跑去宾馆住了三天。三天后我回家,这次冷战才算收场。

如今,我俩冷战很频繁,谁也不愿意服软。他越要冷战,我就越生气,越不想理他。其实想想我们之间也没多大的事,真的不至于。

就拿最近一次冷战来说,我带着孩子回娘家,他去接我,正好侄儿要赶车回洛阳坐火车,我就给他打电话让他早点儿出发。

他问我侄儿是下午几点的火车,我说:“可能是4点吧,我也记不清,你再问问他。”结果他没问,2点到了才发现侄儿的火车是5点多的。回家后他抱怨我跟他说的时间早了,不但让他耽误了手头一件很紧急的事,还害他没睡成午觉,很累。

我也很生气,这怎么能怨我?他为什么不打电话跟侄儿沟通?说着说着,我俩就吵了起来,然后谁也不理谁,至今已经冷战半个月了。

我感觉再这样冷战下去,我们的感情会越来越冷淡,我几次主动找他说话,他都不理我,我真害怕婚姻就这样冷没了。

## 化解冷战 方法很重要

所有婚姻的终结,都是从冷战开始的。错过交流的时机,事情虽然已经过去,情绪却难以平复,成为夫妻的心结。因此,遇到冷战,不要急着做出反应,正确的应对方式是:了解对方冷战背后的想法,读懂对方的需求点,辨别冷战的类型,主动出击。

冷战的类型一般有三种。

理智型冷战,常见于修养较高的夫妻之间,因不会表达,使用冷战的方式告诉对方,我愿意跟你沟通,但你必须按我的方式来。正确的做法是:双方必须克制情绪,任何一方有情绪,都会导致沟通无效,让冷战更冷。

情绪型冷战,典型人物是林黛玉,冷战的目的是希望对方多爱自己一点,多重视自己一点。生活中,这样的例子很多,比如一个女人抱怨:“我给他发信息,他很久才回,我感觉他不爱我。”然后,她对他发脾气,跟他闹别扭,见面不说话,把他当空气。

遇到这类人,切忌讲道理,正确的做法是:绕开事件本身,多表达爱,包括语言表达与行动表达。

诉求型冷战,这种比较隐性,冷战方不会发泄情绪,也很讲道理,但说起话来总是夹枪带棒,让人很不舒服。触发这种冷战的原因是你的某些行为让对方感到不舒服。对方内心的潜台词是:我要用冷战的方式让你知道,你做得不够好,我希望你改变。

对于这类人,也不要讲道理,正确的做法是:想一想,自己哪些行为让对方不满?对方希望你有哪些改变?想不到就猜,最终满足对方。

每个人冷战的方式都不一样,且一个人在不同的情形下可能采用不同的冷战方式。不管是哪种方式,只有找准需求点,用对方法,才能化解冷战。

## 真兮把脉

### 学会了解对方的潜台词

王真兮说,在感情生活中,比起争吵,冷战对婚姻的破坏力更可怕,很多人只知道对方在冷战,但不知道对方为什么要冷战。每次冷战,都会令双方或者一方感到失落、崩溃,甚至失去理智要分手。

如何应对冷暴力?在沟通能力有限的情况下,双方可能都会采用一些错误的方式,比如不断跟对方讲道理,想在道理上说服对方。说服不了,双方就开始冷战,看谁撑得久。这种方式只会让双方越来越恼火,关系越来越冷淡,对感情的伤害很大。

其实嫫和迅之间的冷战,赌气的成分更多一些。他们争吵的时候,都只顾按照自己的思维方式向对方传递信息,

但没有考虑对方是否接收到这些信息,是否明白信息的重点是什么。嫫竭力向迅表明自己没错——你累,不是我的错,是你懒,没跟侄儿沟通,你自作自受。迅的潜台词则是求安慰,希望嫫看到他的辛苦付出,给予认可和温暖。他们都没有关注到对方的需求点,导致彼此都得不到回应,结果就发生冲突甚至冷战了。

针对嫫的求助,王真兮告诉她,首先要端正心态,不要因为冷战就着急上火或沮丧,要把冷战当成一次了解对方及锻炼沟通能力的契机,找到对方的心理需求点,巧妙地沟通。如此一来,冰冻的关系可能瞬间融化。

## 真兮出击

### 找准需求点进行沟通

得到王真兮的指点,嫫了解到迅跟她冷战背后的心理需求,开始尝试跟他沟通。

嫫找了一个清静的晚上,等孩子睡了,来到迅的房间,用温和而诚恳的语气对迅说:“亲爱的,不要跟我冷战了好不好?冷战很伤感情的,这么长时间了,我很难受,相信你心里也不好过,我们坐下来谈谈好不好?”

迅抬眼看了看嫫,不作声。嫫继续说:“这些日子,我思来想去,觉得我那天做得不够好,你很辛苦,大老远回家去接我,我不但没有体谅你、感激你,反而因为打不打电话这个问题跟你纠缠,实在是不应该……”

嫫说了如此一番话之后,迅绷不住了,一下子把内心的苦水倒出来:“是啊,我那么辛苦去接你,你连一句安慰的话都没有,还跟我争谁对谁错的问题……”迅的情绪宣

泄出来了,嫫借机安慰他一番,冷战就此翻篇了。

夫妻俩约定,以后不管有什么样的矛盾,当时沟通不了,就等心平气和了再坐下来反思、沟通,不能搞冷战,即便冷战,也不能超过三天。

## 真兮情感咨询

每周两个免费咨询名额,可打电话预约

18538851221

婚姻急救、婚前私教培训班开班啦!

您是否为如何击退第三者发愁?您是否为如何结束冷战心烦?您是否为婆媳关系感到头疼?您是否为不知如何谈恋爱伤脑筋?如果是,那就抓紧时间报名吧!王真兮教您化解情感矛盾,把握婚姻方向。

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理辅导的专业机构。

团队成员具有专业的婚姻经营知识、心理学知识和丰富的实践经验,可以为每一位求助者深度分析婚姻问题,量身打造解决方案,策划具体实施步骤。多年来,他们已帮许多求助者成功找回了幸福婚姻。

课程内容:情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等

地址:洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室



扫码联系王真兮

绘图 吴芳