

- 在吵架时,什么话最伤人?
- A.“现在这样都怪你!”
- B.“你这样做真的很不合适(超大声)!”
- C.“我不听我不听我不听,你必须得这么做……”
- D.“行,算我错行了吧!”
- E.“……(沉默)”

无论是情侣还是朋友,在关系的最初,人们总是会想“做彼此的天使”,但是再甜蜜的爱人也会出现意见不一致、观念有冲突的时刻,在那时,吵架依然是几乎所有关系中所必然经历的环节,而以上几种吵架时的表现,简直是公认的可以折断天使翅膀的答案了。

有哪些吵架时的表现会让天使折翼,而又有哪种吵架方式能让情侣们“越吵越甜”呢?

心理学家总结了一些吵架中的消极应对,提醒情侣这些表现往往是雷区:

“我本来不想这样,都是因为×××我才会这么做……”“这怎么能怪我呢?”“接下来要是这样做肯定不行啊!”找借口、逃避责任、否定解决方案,这些表现被心理学家认为是防御性的应对。对方如果这样做,自己就会觉得他(她)不负责任、把锅都甩给了自己,让人生气。

“我觉得这样不行”“你这样是不好的”……直接明确地表达出对对方特定行为的不赞同或不喜欢,甚至能听出烦躁、敌对,这就是人们说的“吵架”时最常想起的模式了,被心理学家称为冲突投入。这是一种直接而激烈的吵架方法,事后回想起来可能也会觉得伤人,但这还并不是最讨人厌的做法。

最令人讨厌的可能是固执了。固执的人可能会用强硬的命令来逼迫对方同意自己的看法和解决方式,如果暂时没有成功就会开始无休止地抱怨。

固执的人也可能会直接用沉默、冷战这样的退缩方式来试图退出争吵,但这往往是无效的:如果无论女朋友怎么吵闹,男朋友都无动于衷、沉默不语的话,有可能激起女朋友更大的怒火。

也许有的读者会暗自庆幸:我在吵架的时候可不会这样!不管道理在谁一边,我都先妥协认错,然后用幽默化解爱人的愤怒……看,我是不是很棒?

的确,除了“消极吵架”法,心理学家也归纳出了一些一般被认为是“积极吵架”的方法:

主动承担责任,向对方妥协,澄清理由,反思自己,并提出可操作的解决办法,这些积极解决问题的方法,往往才是解决争吵最理性的办法。

即便暂时解决不了问题,先平复情绪也是好的,有的人会主动口头表达妥协,在吵架时擅长幽默,用积极的言语来让对方吵不下去,甚至忍不住笑起来;或者直接用暖暖的笑容、大大的拥抱这些积极的非言语行为,包裹住对方所有的小情

绪。

然而,连心理学家也没有预料到的是,大家所认为的“消极”的吵架方法并不会带来消极影响。心理学家早就认真研究过,在吵架时,怎样的行为才能让伴侣们感到满意和幸福,并一直让他们的爱情保鲜。

跟我们的常识相符的部分是:防御性的应对、固执和退缩(尤其是丈夫表现出的),对两人的关系最有害。无论是刚吵完的当下,还是3年后,这些行为出现得越多,两人可能都会更不开心;冲突投入越多,刚吵完时,两个人也会越不满意。

令人惊讶的是:长期看来,冲突投入越多,两人的满意度反而会提升。那些直接说出的不同意、不满意,虽然在当下化为刀子,戳向两个人的心窝,但相比较于冷战、长期压抑最终爆发,这样直接表达的方式更有效。

但这也并不是说,吵架时就能毫无顾忌地谩骂。冲突中,人们表达的是对特定行为的不满,应当说“你这样做真过分”,而不是“你这个人真过分”。表达的不满针对行为的,而不是针对人的。

很多人在争吵时意识不到这两者的区别,而把一个人一次表现出的不好的行为,过分概括化到了“他是个不好的人”,这是一种以偏概全的不合理信念。

即便我们追求理性中立客观,但我们依然会抱有一些不合理的信念,心理学家认为,这些不合理信念不现实、不合逻辑、站不住脚,往往是绝对化、过分概括化、极端化的,但有时却不被我们所意识到。

不合理信念有时出现在我们自己身上,我们容易根据自己做的某件事或某件事的结果,来评价我们整个人,评价自己作为人的价值,这样容易导致自责自罪、自卑自弃,以及焦虑和抑郁情绪的产生。

而这种不合理信念指向他人时,别人稍有差错就认为他很坏、一无是处,这就会导致一味地责备他人,产生敌意和愤怒。

意识到自己心中的不合理信念之后,我们才能改变它。心理治疗中有一种技术,叫做外化问题,是指在咨询与治疗时,将人与问题分开。

人一旦被贴上了负面的标签,面对问题的意愿与能力就会减弱。吵架中,如果女朋友指责男朋友“你就是个令人失望的人”,这个标签很可能让男朋友觉得“既然我已经是这样的人了,那我再做出一些令人失望的行为也没关系”。也就是说,吵架的人们需要意识到:吵架时,对立的是我们VS问题,而不是我VS你。

我们可以说行为不对、说有问题出现了,并积极寻求解决问题的办法,但尽量不要说“你这个人不好”“你这个人有问题”。

总之,吵架并不一定总是有害的,学会“科学吵架”,爱人们也能越吵越甜、越爱越深。

(据《中国青年报》)

『科学吵架』让你越吵越甜越爱越深

