

情绪式表达让爱很受伤

学会沟通，不被情绪控制，让对方感受到自己的爱。努力成长为一个能够照顾自己，并照顾身边人的成熟个体，这是我们给自己最好的礼物。

俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这句话直接点明沟通作用的两面性——它可以给人温暖的力量，也可以是伤人的利器。

对伴侣克制不住的暴力沟通

小A和男友从大学时代相识相知到相爱，二人牵手走过了人生美好的十年。然而，相爱容易相守难，就在日子苦尽甘来的时刻，不对劲的感觉慢慢浮现。男朋友忙于工作晚归，发短信也经常不回复，于是小A心生不满。

她经常会带着情绪责备男朋友：“难道工作比我还重要？”而男朋友觉得自己为了两人的未来，努力赚钱，回家还要受气，心里也不满。

两人之间隔阂越来越深，脾气也变得越来越暴躁。双方都觉得对方不理解自己，无效沟通积累的问题让彼此都感到痛苦。

为什么相恋多年，历尽千辛万苦，走到后面却变得面目全非？

其实时间并不是消耗他们感情的凶手，而是随着时间的增加，关系中的双方开始一点点袒露真实的自我和需求，同时也在对方身上倾注更多的对于这段感情的期待。一旦对方满足不了，各种不满情绪就会出现，如果带着不满情绪去沟通，那问题只会循环恶化。所以，最难的是，看见背后的情绪。情绪有两种，原生情绪和次生情绪。所谓原生情绪就是指初始的，基本的内心情绪反应；而次生情绪则是随原生情绪产生的情感反应。比如，小A没有得到男朋友的陪伴所产生的失落情绪，是原生情绪。而她发泄出来的愤怒情绪，则是次生情绪，是由于

自身的失落情绪没被男朋友看见，所衍生的另一种情绪。

因此，想要解决跟伴侣无法沟通的难题，首先要学会察觉和接纳隐藏在双方背后的情绪。

看见情绪 才能看见对方

当情绪成为表达诉求的一种手段时，人与人之间的边界就会变得很不清晰，彼此都无法辨别哪些情绪是属于自己的，哪些是属于别人的。

想要分清楚哪些是自己的情绪，首先是学会自己管理情绪。

我们要明白，哪怕有人再爱我们，也无法替代我们去掌控或处理我们的情绪。就像小A把自己的情绪扔给男朋友，希望他能去解决，但结果往往却变得更加糟糕。

所以，自己的情绪需要自己去承担、承认，不要把情绪扔给别人，让对方来替我们承担，这是一个不合理的期待。

要把自己从次生情绪中抽离出来

如果两个人都陷入了某种不理性的状态，彼此相互能看到的只有对方的次生情绪。比如我和另一半正在吵架，双方情绪都很激动，我们一边想通过愤怒来表达自己的想法，一边又害怕承受这种情绪带来的伤害，希望对方能把情绪马上收回去。这样的沟通，往往只会把两个人越推越开。

所以，我们先要冷静下来，自我觉察一下自己愤怒的背后藏着什么情绪？是失落、绝望，还是其他的负面情绪。

别人可以回应我们的诉求，也可以回应我们的情绪，但他们无法从情绪中寻找我们的诉求。作为成年人，当我们意识到自己有诉求想表达时，是可以坦诚地说出来，而不是通过发泄情绪，让对方去猜测情绪背后暗藏的诉求。

处理完我们自己的情绪

后，我们就可以以一个比较理性的态度，去跟对方沟通，并学会接纳对方的情绪。

有首歌叫《我悲伤着你的悲伤》，里面歌词描绘的就是共情体验。所谓共情，就是能够真正体会到对方背后的隐性情绪。为什么有些人好像天生有读心术，明白我们内心想什么，其实是因为他们能够看到我们藏在背后的情感，甚至还能给予我们回馈。

比方说，一对小夫妻争吵，丈夫和妻子都需要学会看见和接纳对方的情绪。如果彼此都能够做到这一点，那么双方的关系只会更进一步。在这个时候他是被你接纳的，你也是被他接纳的。

在掌握了如何察觉和接纳情绪后，我们就可以开始改变自己的表达方式。

正确表达 做最懂对方的伴侣

如男朋友忙，你想要对方陪伴，可以说：“我希望你能多陪陪我，我也是你最亲密的人。”这样就是不带消极情绪，直接表达自己的需求，而不是：“难道工作比我还重要吗？”反问句是一种语气极强烈的表达方式。

我们之所以会采用这种方式，是因为成长的环境让我们觉得表达需求这件事是示弱，所以习惯性去伪装自己的脆弱。如果我们自己能够适当示弱，让对方感受到你的需求，那沟通就会往解决问题的方向发展。

改变日常生活的口头禅

把“随便”改成“听你的”，如老公问你：“今天想吃什么？”如果实在不知道吃什么，你可以说：“听你的，跟你在一起，吃什么都开心”。而不是让对方觉得敷衍的“随便”。

这样细小的转变，能带给对方不一样的情绪价值，让对方觉得原来自己对于我们来说是特别的，是很重要的。

日常生活的柴米油盐总会消磨恋爱的甜蜜，我们可以从小事出发，给自己的感情加点色彩。

多用受伤代替生气

比如，男朋友很晚没回家，你发短信给他却没回复，生气式的表达是：“你干嘛去了？”“我的消息你都敢不回？”

而受伤式的表达是：“没有你的消息，我会担心。如果你忙，记得提前告诉我一声。”

对比一下这两种不一样的表达方式，可以从中发现被情绪包裹的话语，会让人产生一种不舒服的感觉，更别说去察觉情绪背后隐藏的需求。所以，我们尝试可以直接说出自己内心的想法，明确告知对方自己的感受。毕竟自己的爱没有被对方感知，这是件很遗憾的事情。

表达你的愤怒 不要愤怒地表达

比如，当伴侣做了让你生气的事，你可以这样表达：“你这样的方式让我不舒服”“即使我不说，我相信你应该知道我是为什么生气的”“如果你再这样继续下去，我会非常愤怒”，而不是用责骂和批评的方式。

当我们在情绪式表达的时候，往往会把自己放在受害者的地位，认为是对方伤害了自己。如果双方长期用这样的方式进行沟通，那么彼此之间将会是一个没有边界的状态，大家不分你我，都试图用情绪去控制对方，让对方改变，屈服于自己。

人与人之间的链接和发展，最简单普遍的方式就是通过沟通。

学习沟通技巧，不被情绪控制，让对方感受到自己的爱。努力成长为一个能够照顾自己，并照顾身边人的成熟个体，这是我们给自己最好的礼物。

(胡慎之)