



# 避免吵架后进入攻击逃避“死循环”

在这个离婚越来越普遍的年代，我们越来越想知道如何去维系自己的婚姻。有时，我们知道两人的关系有问题，却不知道如何去修复。婚姻中、恋爱中免不了会吵架，不是吵架让我们的婚姻变糟了，而是不懂得吵架后如何去修复关系，从而让关系变糟了。

夫妻吵架了，大家想到的办法是坐下来讲道理。可是吵过架的人都知道，讲道理是完全没有用的，是不能修复关系的。当伴侣没有安全感，感受不到情感的连接时，会让彼此都感到孤单和痛苦。这种痛会让大部分的伴侣和夫妻进入一个指责攻击和逃跑躲避的模式中。

那么，吵架后，该如何修复关系呢？

首先，当意识到你们的吵架进入了这个攻击逃避的“死循环”时，你们要学会自己暂停。

其次，要建立爱的对话。

如果你是攻击者，一定要明白你骂得越多，对方就会躲你越远。

不要用指责攻击的方法去沟通，你可以鼓起勇气去表达生气时你的恐惧与害怕，害怕对方不喜欢你了，害怕自己不重要了。特别是对方不理你的时候，更要去分享你的心情和感受。

你可以和伴侣说：“我不想攻击你，我想和你分享我的心情和感受，和你分享这些心情对我而言是不容易的，有些时候我更愿意放在心里。你可以听我说吗？”有些时候你可以说：“我不需要你给我答案，我和你分享的时候我只要你听我的感受，我哭的时候你可以抱抱我。”

如果你是逃跑者，你也有一半的责任。

不要用逃跑来面对问题，要鼓起勇气

表达你想要逃跑时的心情。因为对方在攻击你的时候，你觉得你不可能达到对方的要求，觉得只会让对方失望，觉得自己是不可能满足对方的。此时，你是难过的，觉得自己是失败的。

你要明白的是你躲得越远，你的另一半就会追你追得越紧，攻击得越强烈。你不能总是躲，总是逃跑，要学会去表达自己，与对方进行沟通。

你说：“每当你骂我，觉得我做错的时候，我真的想努力达到你的要求，可是你对我这么失望，我觉得我是不可能让你开心和满意的。对此，我也很难过，难过时就想走开。可是我心里是多么希望你可以看到我的好，并肯定我。”

吵架后，告诉对方你的情绪和需求，让两人一起感受并了解对方，终会发现爱的感动。

(据《中国妇女报》)

## “粗心大意”结婚 小心翼翼生活

经常听到一些夫妻闹矛盾时会这样埋怨，妻子说：“当初如果不是嫁给你，或许我会有更好的选择。”丈夫说：“其实，你也不是我喜欢的类型，不是我的最佳选择。”

夫妻间常常会因为婚姻生活的不如意而说出这样的气话，他们往往把问题的症结归罪为当初的“大意”结婚。但埋怨是没有用的，夫妻应该做的是小心地善待婚姻。

记得有位作家曾说过这样的一句话：“爱情就像河里漂过来的一根稻草，捞住了，就变成了你生命的一根拐杖。”这种对待婚姻的态度就比较实在。在我看来，爱情

具有很大的偶然性。原本一对素不相识的男女，因为某种原因走到一起，后来发展到相爱、结婚、生儿育女，这就是缘分。所以说要珍惜缘分，并不仅仅是一种精神上的寄托，也是一种现实的选择和认可。它有助于夫妻双方顺其自然地沿着生活的轨迹走下去。

婚姻如果出现了问题，那就应该好好想想婚姻的整个过程，想想当初结婚的理由，不要全盘否定对方。因为，否定了对方，也就否定了自己。

“认识你，当初只怪我粗心大意！”夫妻之间不论谁说出这样的话，都是一种自暴自弃的想法，弄

不好，这种想法很容易发展为因误会而结合，因了解而分开。除了“粗心大意”地结了婚，许多人还会“粗心大意”地离了婚。说分手就分手，要知道，这种潇洒的做法是不适合具有错综复杂关系的婚姻生活的。

我的观点是，结婚前的寻偶过程要小心，婚后的生活更要小心。拥有的就是最好的，夫妻之间一定要求同存异，要有一种把婚姻进行到底的信心与决心。到那个时候，夫妻也许就会庆幸自己“粗心大意”地结了婚，更会庆幸自己“粗心大意”地爱上了她(他)。

(据《中国妇女报》)