



## 这些常见行为,对伴侣关系“有毒”

□段小蕾

快乐的恋爱需要学习,健康的关系需要情商。高智商的人,生活中也会一地鸡毛;职场上的势不两立,常常由莫名其妙的小事引起。回想我们,似乎念了很多书,上过无数门课,做过数不清的试卷,竟从没有学过如何处理关系、如何管理情绪。我们的教育体系,对智商和知识的推崇不遗余力,而对情商和情感却几乎完全忽略。

人生不易,愿他人不是地狱,愿我们是自己的天使。

伴侣们相处时,不自觉地会有下面这些行为,但它们是不利相互间关系的“有毒行为”,不做为好。

### ■恶性批评

批评本身并不一定导致关系失败。有些批评是建设性的。有毒的是过分、极端、持续的批评。比如,使用“从来不”“总是”这类绝对、极端的词语。举例:“你从来不考虑别人,只想着你自己。”或者“你这个人总是很自私!”

在亲密关系中,说出你的担忧或抱怨没什么不对,需要注意的是表达方式。把重点放在你的感受,即伴侣的行为如何影响到你。比如,“当你太晚回家吃晚饭时,我感到孤独。”描述具体的行为,以及给你带来的负面感受,而不要上纲上线地攻击伴侣的品性:“你根本不顾家不爱我,就知道自己在外面享乐”。再比如,“你做这个计划没有让我参与,这让我感觉被忽视”是较妥当的表达;不要说“你这个人大不体贴了,做计划从来不考虑我的需求”。

还要注意的,表达的是自己的感受,不要去解读揣测对方的感受。比如,“我感到孤独”,这是自己的感受。“我觉得你不爱我”,这是揣测对方的感受。

每个人都不同。同样的行为,不同的人有不同的动机和感受。想知道对方怎么想,需要问对方。比如D正在抽烟,发现C有反应,就主动问C的感受:“你是不是不喜欢闻烟味儿?”D的询问让C感到关心和体贴,而C刚好有机会向D诉说讨厌烟味儿背后的故事。自行解释(脑补)对方的行为、揣测对方的感受,则很容易造成误会,破坏关系。

### ■蔑视

蔑视是批评的升级版,意味着对你的伴侣不尊重、居高临下、厌恶,表现为刻薄的讽刺挖苦、嘲弄奚落、颐指气使、翻白眼儿、辱骂等。有相关的学术研究显示,蔑视是婚姻关系的第一杀手。

在关系中,蔑视常常跟人格贬损联系在一起,会伤害对方的价值感和自尊,是一种残忍的情感暴力。

与其纠结于伴侣的缺点,不如去想他/她的优点,以及你最欣赏的地方。其实你可以在一张纸上写下伴侣的优点和你喜欢的那些闪光点,时不时拿出来看看,提醒你更全面客观地看到一个完整的人。

### ■消极防御

当一个人感觉自己被批评或攻击时,一般都会进入防

御状态。其中有一种防御,会给自己找借口以避免承担责任,甚至会倒打一耙,攻击伴侣的不是,我们暂且称之为“消极防御”。如果你听到自己说“这根本不是我的错”;或者当你的伴侣抱怨时,你反过来批评他/她其他事情做得不好,那你就要问问自己是不是在防御,提醒自己保持客观。

消极防御的问题在于,你让伴侣觉得你没有认真在听,或者没把他/她说的话当回事儿;甚至会激化矛盾,让伴侣感觉被你攻击,也进入防御状态。

你有没有过那种体会:当你向伴侣(或其他人)抱怨一件事,如果对方的第一反应是辩解,你会觉得他/她根本没有在听你说的问题本身,只想着重推卸责任,于是你更加气恼,用更严重的语言和语气去强调对方有错。对方继续找借口,甚至翻旧账说你曾经也犯过错误,于是你的气恼进一步升级,说着说着两个人大吵起来,都忘了这次对话为什么开始。

一方有抱怨时,另一方要耐心地倾听,认真地交流自己的观察和感受,就事论事,敢于担当,负起该负的责任。一个简单真诚的道歉会避免一场冲突,甚至帮助两个人建立更深的信任,有益于健康的关系。

“你根本没有在听我说什么!”谈过恋爱的人对这句话是不是很熟悉?倾听相当重要,也有很多值得学习和实践的技巧。

### ■Stonewalling(回避、隔绝)

没有找到这个词信达雅的中文翻译。字面意思是“竖起一堵石头墙”,就是在物理上或情感上,疏离、隔绝伴侣。比如,沉默以对,或者玩消失。

Stonewalling对关系的破坏性在于,让对方感到被抛弃、被拒绝。

恋爱关系中冷战很常见,冷战就是一种Stonewalling。当A想跟B沟通解决问题,B缄默不言,甚至拒绝目光交流,无视A的存在,那么可能的结果要么是A升级情绪,表达更强烈的愤怒或者委屈;要么是A放弃主动沟通,也保持沉默,拒绝交流。没有沟通,问题永远解决不了。

两个人闹矛盾时,如果你需要独处的时间或空间做深呼吸、整理情绪、想清楚自己的需要,就告诉你的伴侣:我现在情绪有点激动,担心会说出自本意的话伤害我们的关系,所以我需要一点时间和空间自己想一想,当我准备好了就会回来跟你沟通。这样做,你的伴侣会明白你是在处理自己的情绪,而不是在拒绝TA。

## 陌上少年何处去

□丘艳荣

春日读诗,被一首小词逗笑,随手发给一个多年好友共享。那是韦庄的《思帝乡》:春日游,杏花吹满头。陌上谁家年少足风流?妾拟将身嫁与一生休。纵被无情弃,不能羞。

朋友发来一个龇牙笑的表情。问:你也曾如此可爱勇敢过吗?我反问:这样的念头你难道没有过吗?于是两人都发了个“哈哈大笑”的表情。

年少不谙世事,一颗心玲珑剔透,未曾饱受风霜的沾染,心里所念皆是美好,遇见所爱敢于追求。那颗未被世俗压迫、未被礼教束缚的心,正如漫天飞舞的杏花一样,自由自在,向美而生,逐梦而行。

韦庄成功地逗笑我,也给我一个留白的空间。那个女孩与陌上少年终成眷属了吗?是被呵护一生还是最终难逃被无情弃?或者只是她的一厢情愿,只是一个“落花有意,流水无情”的故事,只是一场“事如春梦了无痕”的忧伤。

我突然想到多年前的一件小事。村里一个嫂子曾跟我说:怎么办,现在的孩子思想真是复杂。她说学校操场上连演了三场马戏,她的女儿天天去看,结识了那个走钢丝的男孩,在日记里说要跟那个男孩走天涯。我问她,你女儿除了看马戏的时候在后台跟那个男孩有接触外,还有其他接触

吗?嫂子说,这倒没有,白天上课,下午做作业,晚上就是提早去占位,然后跟男孩聊几句,都是我们大人眼皮底下的事,也没觉得有什么不妥,要不是偷看孩子日记的话,还不知这孩子想法那么可怕。我说,那就不必过多担心,孩子对跟自己不同世界的人总是好奇的,尤其是同龄人,她会觉得她还在安逸地读书生活,而这个男孩却已闯荡天涯,会有敬佩怜惜爱慕之心,不足为奇,她想跟男孩走天涯的想法,只是孩子对未知世界的向往。

走钢丝的男孩走了,不知道他的下一站在哪里。在那个没有QQ、没有微信的年代,女孩和男孩再无交集。她安安稳稳地读书、工作、嫁人、生子。只是不知道,在她以后的日子里,还会不会想起让她心动的走钢丝的男孩,还有那句写在日记里的“宣言”。

也许每个曾经的我们心里都有过一个“陌上少年”。有时候,这个“陌上少年”也可能是一种执着的梦想。比如“美”,比如“追求”,比如“梦中的橄榄树”……因为不满足眼前的世界,所以挣脱羁绊的念头是那样强烈而又执拗。然而,最终有几个人能与爱慕的“陌上少年”相伴终老?春天很美,人生却总不能诗情画意。

## 爱的答案

男欢女爱

□舒曼

“你不觉得这玩笑很低俗吗?”楚月搁下筷子,“对不起,我还有事。告辞!”

看着楚月那姗姗而去的背影,何然被激起了强烈的兴趣:偏偏,我非要降服你这只白天鹅!

楚月,是这家商贸公司公认的“一朵花”,人美不说,工作能力那不是一般的强。何然也不是一般人,名校毕业后,依仗富豪老爸的支持,创立了这家公司。楚月,是他在招聘会上聘用的人事部经理。

“你下回得给我个面子。好歹我是这家公司的老板,哪有员工训斥老板的?你要发脾气,也得背着人,对不对?”何然见办公室里没他人,又跑到楚月跟前套近乎。楚月一听,“扑哧”笑了。

相处久了,楚月发现,何然真不是个浅薄的人。但面对何然突如其来示爱,楚月一口回绝。

“鞋子没试过,怎知合不合脚?我真喜欢你!”

楚月坚拒。她有男友许嘉,大学里谈的恋人,在省城南京工作。许嘉正在为他和她的未来打拼,楚月她怎敢辜负?

何然通过他的路子,打听到许嘉的状况。许嘉在省城创业失败,欠下数百万外债,已焦头烂额。

“你所欠几百万元债务,我替你还!但我的条件是:从此,你不许再出现在我和楚月的视线里……”何然找到许嘉,赤裸裸地做交易开出了条件。

许嘉惊呆!一边是利诱解困,一边是道德沦丧,何去何从?三天后,经过痛苦权衡,许嘉写下保证书,违心交易。

### 二

发现苦恋多年的许嘉失踪,楚月崩溃。何然的及时抚慰,给了她一根救命稻草。楚月嫁给何然,婚后真被他当成手心里的宝。一次,楚月外出被一玩滑板的少年撞倒,骨折住院三个月,何然不离左右护理,完完全全、彻底赢得她的芳心……最重要的是,婆婆视楚月如亲生。

三年后,何然和楚月已拥有了一个可爱的女儿。一切,似乎都十分完美。是的,完美得无可挑剔。

“你怎么了?”那天外出的丈夫何然回到家中后,楚月意外地发现,他脸上有多处明显伤痕。

“不小心,在下楼梯时摔了一跤。”

自从那回何然鼻青脸肿回家之后,楚月发现,他好像时不时有些心不在焉。作为妻子,她对丈夫一丝一毫变化,自然了然于心。

“老公,你是不是工作上有什么烦心事?”楚月说出了她的担心。两人结婚后,她听从何然建议,安心回家做起家庭主妇。

“没有。没有!”何然竭力安抚着有些担心的楚月。

更为奇怪的是,楚月从别墅阳台上,远远地,总能在大门铁栅栏外,看到一个戴着黑色口罩的男子在徘徊。

什么人?为何背影是那么的似曾相识?楚月不解。

那天,一脸沧桑的许嘉取下口罩出现在楚月面前。

“这里有三百万元。现在,我将这笔钱还给你老公。我再也不欠他的了!楚月,我对不起你!但我依然还想着你、爱着你!”许嘉将手中一只黑皮箱放在楚月面前,转身欲走。

“你什么意思?这是什么钱?三年前你到底去了哪里?”惊呆的楚月,发出一连串诘问。

“你问何然吧!”说完,许嘉转身离去。

### 三

“你和许嘉到底是怎么回事?你给我说清楚!”

何然说出当年的一切。而这一次,做生意成功的许嘉背弃诺言返回,非要再见楚月一面,“我没肯。结果你也看到,我被他打得鼻青脸肿……没想到,他还是上门来见你。”

“王八蛋!我是商品吗?被你们一个出卖一个收购?”楚月气炸。

楚月没有走。但何然被她扫地出门。

许嘉依然没有放弃,他想重新追回楚月。

“给我滚远点儿!最好死在外面永远不要回来!”楚月用最怨恨的话对付着许嘉,“你和何然两个人的所作所为,我一辈子都不可能原谅!”

“我错了!经历了不堪回首的一切,我发现,我不能没有你,依然爱你!我愿用我的后半生补偿对你的亏欠!”尽管许嘉被楚月骂得狗血喷头,可是依然没放弃,依然在等待。

何然决定以离开这一方式来赎罪。他请人拟就了一份离婚协议书,自己选择净身出户。

楚月并没有签字。

何然尽管当初骗取了她的爱,但是,楚月不得不承认,从婚后实际表现来说,何然真是爱极了她的,呵护备至。反观许嘉,心甘情愿出卖爱情、出卖女友,取得所谓成功后再回来,这样的爱,又有多重的分量呢?

冷静思考后,历经风波的楚月,找到爱的答案。