



【心之路】

有温度的释放

□蕊红

记得在网上看过一句流行语：失望攒够了，就离开吧。作为夫妻，更重要的是在攒够失望前，先试着学会沟通，互相释放理解的温度。无论男女，当你把生气的原因、失望的瞬间、难过的时刻，告知对方，即便是用吵架的方式，也是一种有温度的释放。

这种方式，可以说好过什么也不肯说，什么也不肯做。事实上，夫妻之间吵架，也是一种表达爱的沟通方式；而吵架后的复盘，更是保持恋情持久的秘诀，当然，这样的复盘必须是一种有温度的真诚。如果传说中的夏娃在感到伤心难过时，能够把自己的真实情绪告诉亚当，双方就各自存在的问题，开诚布公地交

谈，为改善彼此的关系而释放出温暖。我想，故事的结局，会是另外一种结果。

其实，不管是情侣还是夫妻，从陌生到熟悉再到最终决定生活在一起，都是一个关系逐渐拉近的过程，这其中的温度或温暖是必不可少的。在这个过程中，两人之间可能因为各种各样的问题而产生分歧、矛盾和争执，但对于矛盾和争执，要在心理上做好准备，用理解和宽容打好地基。好的婚姻不是不吵架，而是愿意在吵架时多听对方谈话，说出自己的想法；在吵架后进行复盘时，积极寻求应对措施，将矛盾化解在萌芽状态。男女结合后，经营婚姻从来就不是一件容易的事。长久的婚姻，不仅要好好爱，更要好好吵架，只是吵架时不要互相伤害，要的是

有温度的争吵，释放温暖的辩论。

有人说，杨绛与钱锺书，是人世间婚姻最理想的样子。其实，他们也和普通人一样，会争吵、会拌嘴，甚至会为了一件事儿发生激烈的争执。杨绛在《我们仨》里这样回忆道：我和锺书在出国的轮船上曾吵过一架，原因只为一个法文“bon”的读音。我说他的口音带乡音。他不服，说了许多伤感情的话。我也尽力伤他。然后我请同船一位能说英语的法国夫人公断。她说我对，他错。我虽然赢了，却觉得无趣，很不开心。锺书输了，当然也不开心。常言说：“小夫妻船头上相骂，船杪上讲和。”我们觉得吵架很无聊，争来争去，改变不了读音的定规。我们讲定，以后不妨各持异议，

不必求同。

现实生活中，作为夫妻，当你们在争吵中加入一些理性因素，释放出一些有温度的语言，在争吵后进行总结和复盘时，你们会发现，吵架其实只是平淡生活中的一剂调味料。所以说，长久的婚姻并不是人们首先应该追求的，幸福的婚姻才是，因为只有幸福才会长久。

而幸福的婚姻，必是夫妻双方婚姻里能得到共同的成长，彼此间能分享、有耐心、相互感激、彼此接纳并拥有原谅的意识，用温度去温暖另一方的心。有这样的婚姻生活做基础，相信面临生活的挑战，在共同面对时，就能够一起承担；出现矛盾时，双方能够主动沟通，在有温度的沟通中精心呵护好自己的婚姻。

【心之味】

情绪“预警”

□马海霞

孙姐说她进入更年期后，失眠、乏力，干什么都没精神，浑身都不舒服，情绪不受控，动不动就发火。在单位还好一点，回到家就烦，经常跟老王吵架。

一次我去孙姐家，孙姐正在教训老王，都是鸡毛蒜皮、鸡蛋里挑骨头的小事儿：地没擦干净，被孙姐发现一根头发丝；做的菜咸了，油放多了，甚至连老王刚剪的发型，孙姐也看不惯，说这次剪得太短，丑爆了。其实我看一点也不短，新发型显得老王年轻了好几岁。

面对孙姐的挑衅，老王并未接招，他只是嘿嘿笑：“老婆批评得对。”地重新擦，菜重新做，头

发短只能戴帽子过渡一下，并保证以后不再去这家发廊理发。

老王是个直男，年轻时脾气很大，孙姐曾说，老王是家里的高压线，得绕着走。这么多年，孙姐以柔克刚，包容着老王的臭脾气，现在画风突变，两人交换人设了。

我和老王开玩笑，说他脾气变了不少，人成软柿子了，任凭孙姐捏。老王笑着说：“老婆大人嘛，必须忍着。”孙姐的解释是，自己处于更年期，她早和老王说了。老王陪她去的医院，医生给她开了药，还嘱咐孙姐莫生气，要保持好的心情。老王清楚孙姐的身体状况，他若不理解不包容，只会让她病情加剧，万一抑郁了，倒霉的还是他。

其实孙姐心里明白，即便身体不舒服，也不能总拿老王当出气筒。她提前给老王做了情绪预警：“若以后无理取闹，请多担待。”孙姐每天都给老王发布“情绪”预警，如果孙姐发“大笑”的表情包，说明孙姐今天高兴，可以正常交流；若发“翻白眼”的表情包，说明孙姐情绪低落，需要安慰；若发的是“愤怒”的表情包，老王就知道自己要小心了，枕边的“火药包”随时可能爆炸。

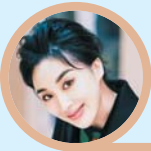
老王补充，孙姐还把情绪预警进一步细化：啥表情需要语言安慰，啥表情需要送礼物示好，啥表情表示想出去吃顿好的，啥表情是想出去旅游……这些孙姐都提前告知，所以他们夫妻十分默契，孙姐一个表情、一个眼

神，老王就知道她心里想啥。

老王也够不容易的，毕竟做到这样的丈夫也不多。老王感慨，自己年轻时脾气大，人又懒，孙姐既要上班又要照顾家，一想到孙姐的付出，他就很感激。如今孙姐到了更年期，自己多承受点也是应该的。

我刚想表扬老王，他打开手机让我看，孙姐早上给他发的是“崩溃”的表情包。“前方高能”预警，怪不得老王今天嘴巴这么会说。

更年期的情绪难控，早早跟另一半打好招呼，请对方多包容，让对方有心理准备，属于先道歉再发火，这样对方才能有效避开火力点，不会硬碰硬，还会给予有效回应，给情绪一个出口。



本期专家：蒋頔
国家二级心理咨询师，赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

吵架的“发展性功能”

树洞提问：

在一段亲密关系中，吵架总是不可避免的，彼此会口不择言，会暴怒，会说出伤人的话……谁都不想吵架，好像又避免不了吵架，如果想保持并修复这段亲密关系，彼此该怎么做呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团队：

吵架是冲突的外化，通常出于三种原因：情绪释放、利益博弈、认知差异。在亲密关系中，这三种原因也对应着修复或优化的三个机会，其中不乏挑战与情趣。

情绪释放——接纳共情

亲密关系中的吵架，大部分并不涉及利益等实质性矛盾，仅处于情绪层面（倒不是说处理好或伤害性不大）。这是因为当人们把亲密关系视为相对安全的空间，就更容易释放情绪（尤其

负面情绪）；还因为人们常默认亲密的人应该承受彼此的情绪，以避免更多地“向外”宣泄导致人际形象的损失或其他风险；也有人将之作为在亲密关系中“付出”的补偿（类似于“我为这个家累死累活还不让发脾气”）。这些释放情绪的理由多是非理性的，所以不必纠结道理，记住“关系优先”。

关注对方这个人（“对我很重要”“她需要我”“我喜欢他”），而非死磕对方表达的内容（“事情不是你所说的那样”）；关注对方的状态（“悲愤交加”“口不择言”），而不评判或指责（“你总这么情绪化”“你从不考虑别人的感受”）；进行温柔的肢体接触，或适当的物理安置，给予情绪释放的安全空间；回应对方的情绪（“你发火了，但我覺得你其实是委屈”）；表达自己的情绪（“我有点害怕”）；鼓励对方进一步真实表达（“但我愿意听你说”）；无论对方说什么、做什么，都不进行对错评价，等大

家逐渐平复，再尝试新的沟通，共同明确：我们很亲密，我们理解彼此的情绪，我们还会尽量采用好一点的方式，我们是一伙儿的。

人们释放情绪，也是寻求支持。以上，是一个接纳共情的过程，也是给出支持的过程。彼此支持的关系，不会轻易崩塌。

利益博弈——爱的利他

情绪的表达有真真假假，背后皆有利益需求，亲密关系中也概莫能外。“释放情绪时不死磕内容”不等于不关注现实——吵架时发生了什么？之前或之后在发生什么？对方需要什么？自己能做什么？理解他人的处境，尽自己之能帮助对方达成需求，这种利他性是爱的本质之一，也是维系亲密关系的必要条件。所以，不要回避吵架中暴露的利益需求，“看见”它们、回应它们、尽力满足它们，亲密关系才称得上亲密。

认知差异——过去与未来

“非理性”的吵架，其实也具有理性基础。每个人的观念、信息、逻辑体系，凝聚于不同的事件、体验中，就会形成冲突，且影响更深远。要保持持久亲密的关系，得保持认知水平一致，这种一致可以是并进的，也可以参差互进。要留意吵架中出现的提示，也可以把吵架作为辩论、激发、学习的方式。当意识到吵架的“发展性功能”时，关系也将生机盎然。

综上，如果情绪、利益、认知各方面都能协调，吵架未尝不是对关系的促进，就像人体，撕裂重生的肌肉会更强壮（当然，考虑到内在消耗，吵架的频率不宜太高，程度自然也是“小吵怡情”）。而如果情绪、利益、认知都难以协调，那么这段关系对于个人发展大概也不是促进性的，要考虑的就不是修复，而是切割了。

祝大家少吵架、吵好架。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报成立“心理专家团”，向读者征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

情感版投稿
邮箱：qlwbqg@163.com

