

好好说话后，我们的婚姻变得美满幸福

A 婚后冲突频发

我小时候父母经常闹离婚，这给我留下心理阴影。我长大结婚了，在自己的婚姻里没有安全感。丈夫林涛的阳光开朗，让我感到焦虑自卑。我常常控制不住地对他发脾气。

去年，是我和林涛结婚的第四年。结婚四年，我们冲突频发。

比如，去年情人节，他风尘仆仆推门进来，告诉我给我转了一笔钱作为情人节礼物。我觉得他敷衍我，想着别人家丈夫精心准备礼物的画面，心火瞬间燎原，然后数落他不用心、不浪漫。

他起初还试图辩解，说工作太忙忘了，下次一定补上。可那“下次”两个字，如同投入火中的油。“每次都要我说出来才去做，这样要来的跟你主动给我的能一样吗？”我越说越生气。

最终只在我情绪最激烈时，他抛下一句：“好累，先睡觉吧。”便转过身去。留我一人站在灯光下，像对着空气挥拳的疯子，满腹的委屈和愤怒找不到落点。

很多时候都是这样，两个人的争吵最后变成我的独角戏。我不停地说，想引起他的注意，但他沉默不语，采取回避的态度。他越是回避，我越是生气。

那天冲突之后，我晚上躺在床上，心反而沉淀下来。我感觉到自己的不对劲。我既然改变不了林涛，那就改变我自己。

之后，我咨询了心理医生，开始自学心理学。这个过程中，我慢慢看清了自己，那个藏在愤怒背后的、瑟瑟发抖的小女孩。父母当年无休止的争吵和“离婚”的威胁，曾是我童年最深的梦魇。那些破碎的声音，像无法驱散的阴霾，早已成为我对婚姻想象中固有的一部分。林涛越是阳光开朗，越映照出我心底那片无法驱散的阴影，那是一种对失去和被抛弃的恐惧。

我明白了，每一次对他“不够用心”的激烈指责，表面是愤怒，内里却是试探。我像个溺水者，一遍遍试探，拼命想抓住他爱的回音来确认自己的安全。

我其实从未真正质疑他的爱，我只是无法相信，自己值得被安稳地爱着。那些尖锐的话语，不过是用伤人的方式，试图在他眼中照见一个值得被好好珍视的自己，试图与他建立更亲密的关系。

我花了大半年时间，才想明白——我与林涛婚后冲突频繁，我才是那个攥紧引信、不断点燃油索的人。

记者手记

夫妻吵架就像厨房里的油烟，呛人却难避免。穗英和林涛的故事，让我们看清了婚姻里最常见的误区：一些人总把最伤人的话抛给最亲的人，用情绪的刀子划破本该温暖的港湾。

想想看，多少人像从前的穗英那样，“你总是忘记纪念日”像飞镖一样直扎人心。其实把这句话换成“下次纪念日，咱们一起写封信留念好不好”，就像给愤怒裹上棉花糖。林涛听到具体请求，自然知道该往哪个方向使劲。这招在心理学里叫“非暴力沟通”，说



B 改变说话方式

从今年开始，我改变了与林涛的说话方式。

一天晚饭时，我无意间提起想在厨房添置一个置物架。林涛正低头扒饭，闻言只含糊地“嗯”了一声，头也没抬。那股熟悉的、被忽视的刺痛感猛地窜上心头，指责的话语几乎就要脱口而出。

但这次，我深吸一口气，强行按下了那个即将出口的“你总是这样！”我闭上眼，在心里默默数了十下——十次心跳的时间，汹涌的怒潮退却。再睁开眼时，我轻声询问他：“周末要是你有空，能陪我一起去挑一下吗？我拿不定主意选哪种。”

他愣了一下，抬起头，眼神里带着一丝没反应过来的茫然，继而是一点惊讶：“……行啊，周六上午？”

仅仅是这样一句平和具体的请求，竟让紧绷的气氛奇迹般地松动了些许。原来，抽掉指责的毒刺，话语本身也能拥有如此清晰的重量。

我的改变开始得到正向反馈。我和林涛的关系朝着好的方向发展。

今年我们结婚五周年纪念日，他依然只记得转账。但这一次，我没有

委屈地指责。我按住胸口翻腾的情绪，走到他面前，尽量放平声音：“收到钱了。但我更想要你写几句话给我……可以吗？就写写你此刻想到的、关于我们的什么都行。”

他愣住了，脸上掠过一丝无措，随即是歉然：“……好，我这就写。”他立刻翻找出纸笔，认真地写起来。写好后，他将那张纸折好递给我。我将纸展开，一行并不漂亮的字迹映入眼帘：“这些年，辛苦你了。我知道我做得不够好，但一直很感谢有你在。”我的眼泪毫无预兆地滚落下来，砸在纸上，晕开一小片墨迹。原来，这些年我们一直在用各自的方式，笨拙地爱着对方。

我鼓起勇气，坦白内心感受：“之前和你争吵的日子……我也很累。我总害怕你不够在意我，怕得要命……对不起，用那种方式折腾你。”

他沉默良久，才开口说：“我也做得不对，光顾着躲了。其实每次你生气，我心里也慌，不知道该说什么，怕说错。”

那一刻，我们笨拙地剥开自己坚硬的外壳，第一次真正触碰到对方心底那份相似的惶恐与疼痛。

C 关系向好发展

改变缓慢而具体地渗透进日常。

某天我加班晚归，玄关的灯亮着，厨房里飘出食物的香气。林涛端着一碗温热的汤面走出来：“随便下了点，垫垫肚子。”没有多余的话，但那碗朴素的面条和暖黄的灯光，却胜过千言万语。我坐下来，挑起一筷子面，热气氤氲了眼眶。

又一次，因为一件小事，情绪差点擦枪走火。我下意识地脱口而出：“你总是……”话没说完，自己先顿住了。林涛也看着我，眼神里有一丝紧张。

我猛地刹住车，胸口起伏着，那未出口的指责像块硬石头卡在喉咙。我做了个深呼吸，抬起头，朝他比了个暂停的手势：“……等下，我现在有点上头，给我两分钟缓缓。”

他没说话，只是点了点头，安静地站在原地。我转过身，走到窗边，望着外面沉沉的夜色，深深吸气，再缓缓吐出。情绪的风暴在刻意的停顿中，渐渐平息。我转过身，重新看向他：“刚才说到那个旅游安排，我有点担心时间太紧，怕来不及准备。我们能不能再商量一下？”

他紧绷的肩膀似乎也松了下来，走近一步：“嗯，你说，哪里觉得紧？”

原来，给情绪一个暂停的间隙，就给了理性一条生路。

最近一次整理旧物时，我翻出一块当初布置新房时买的厚棉麻布。我看着那被抻开的、微微透光的布面，心头蓦地一动。

我们的关系，就像这块布。那些尖锐的冲突，那些委屈的控诉，那些沉默的回避，不都是一次次试图抻开它的力量吗？起初，每一次的拉扯都令人心惊胆战，生怕下一秒就听到布料撕裂的刺耳声响。然而，当我们终于鼓起勇气直面那些皱褶，笨拙地学习沟通，学着在情绪失控前按下暂停键，学着用更清晰的语言表达需求而非指责时，这块布竟真的被抻开了，变得比原先更舒展，更能包容。

它并没有在拉扯中破碎，反而因此获得了更大的韧性和空间。原来每一次不逃避的面对，每一次用心的沟通，都是对这块名为“关系”的布匹的一次锤炼，让它得以容纳更多生活的重量。

五年婚姻的沟壑或许无法一夜填平，但我知道，我们已经找到了修复的路径。 (文中人物为化名)

讲述您的故事
倾听您的心声

记者电话：
18164142920



好好说话，是婚姻里最顶级的浪漫

白了就是教人好好说话——别让“情绪话”脱口而出，剥离情绪的外衣，将核心需求明白、具体地表达出来。

厨房置物架那场对话更妙。穗英没再说“你从来不听我说话”，而是轻声问“周末有空陪我去选吗”，具体到哪天、干啥事，对方立马就能接招。这就像给手机充电，得用对的插头接对的接口，模糊的抱怨就像拿安卓线插苹果口，永远充不上电。

最让人感动的是结婚纪念日那天。林涛还是只会转账的直男，但穗英没翻旧账，而是掏出信纸说“写

几句话就行”，结果林涛写下情真意切的几句话，比任何昂贵礼物都珍贵。这不就是我常说的“爱要大声说出来”吗？爱的需求要具体、清晰地提出来。

现在，人们总说婚姻是爱情的坟墓，其实很多时候是我们自己把墓碑立起来的。下次想发火时，不妨学穗英深呼吸十秒，把“你应该”换成“我需要”，把指责变成邀请。你会发现，当两个人都放下情绪的盾牌，那些曾经的争吵，反而会变成拉紧彼此的绳结，让两人关系更加紧密。