

# 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,不过是我用伤人的方式,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、不断点燃导火索的人。



穗英和林涛结婚后冲突不断,源于穗英童年的阴影,她用愤怒试探爱意。看清自己后,她学着改变自己,暂停情绪,清晰表达内心需求。当双方放下指责与逃避,用心沟通,关系开始慢慢发生变化。

倾诉:穗英  
性别:女  
年龄:30岁  
学历:本科  
职业:公司职员  
采写:记者黄兰芬  
时间:6月1日

## 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,竟让紧绷的气氛奇妙地松动了些许。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,抬起手,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褶皱,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



## 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

## 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。