

我的心直嘴快,差点让我们的感情陷入“冰冻状态”

A 回避沟通

我和丈夫天朗的婚姻,曾经有过无话不谈的时候。刚结婚那几年,我们经常聊到深夜,什么都聊。他是建筑设计师,平时话不多,但很愿意和我分享他工作上的想法。我也会告诉他我在工作和生活中遇到的各种事情。

这种良好的沟通状态,没有持续下去。现在回想起来,一切变化都有迹可循。

我记得特别清楚的一件事发生在五年前。我们参加一个朋友聚会,聚会上一个女性朋友一直在夸自己的丈夫多么好。我当时说了些表示羡慕的客套话。

回家的路上,天朗一直不说话。我问他怎么了,他说没事。在我的追问下,他才告诉我,他觉得我在别人面前夸别人的老公让他没面子,好像我对他不满意。

我当时笑着回应,说他太脆弱了,还说他小心眼。我觉得这是一件很小的事情。后来,天朗没有多说什么。我后来才明白,我那种带着笑意的回应,让他觉得自己的感受没有被认真对待。

那件事之后,天朗变得不爱说心里话了。他不再轻易表达自己的情绪和想法,尤其是那些可能暴露他弱点的感受。

还有一次,我父亲生病住院,我需要回老家照顾。我希望天朗能请假陪我一起去。我没有私下和他说,而是在一次家庭聚会时,当着父母的面提了这件事。他父母马上说应该去,天朗只好答应。

他请假陪我去,但他不开心。回来后的一个月里,我们除了日常必须说的话外,几乎没有交流。我后来明白了,我当众提出要求的方式,让他觉得被操控了,失去了自己选择的权利。

渐渐地,我们的沟通进入了“冰冻状态”。我想和他谈事情时,他总是回避。比如,我想和他商量孩子择校的事,心平气和地问他能不能谈谈。他一直看手机,用一句“你来定”结尾,然后就去睡觉了。

这种状况持续了将近两年。我试过写信、发微信、请朋友帮忙劝说,都没用。我提议我们一起去婚姻咨询,他拒绝了,说每对夫妻都有自己的相处方式。

倾诉:云舒
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:1月10日



在亲密关系里,一句无心快语,一次不当表达,都可能让温暖冻结,让对话沉寂……

B 学会倾听

当时,我和好朋友倾诉我的困境。好朋友指出,我与天朗的沟通方式有问题,并建议我站在天朗的角度思考问题,还建议我讲话不要太直接。

就这样,我开始有意识地改变自己的沟通方式。

不久后,一个机会来了。天朗负责的项目出了问题,他那段时间每天很晚回家,看起来很疲惫。以前,我可能会直接问他项目是不是出问题了,或者让他别太累了,这种关心是直奔解决问题去的。

这次,我换了一种方式。一个晚上他九点多才到家,吃完饭,我坐在他对面,告诉他这周看起来很辛苦。

他点点头。

我接着说,如果是以前的项目,他可能早就解决了,这次特别棘手,一定很有压力。

他抬头看了我一眼,显得有些意外。然后他告诉我,团队里有两个新人,理解不了客户的需求,反复解释,效率很低。

我没有像以前那样马上给出建议,只是表示带新人确实不容易,尤其是时间紧迫的时候。我说他一向对团队要求高,现在既要赶进度又要培养新人,像在同时做两份工作。

天朗的表情柔和了一些,接着说这个客户自己也不清楚要什么。

我就点点头表示这种确实最麻烦,目标总是变来变去。

我们就这样聊了二十分钟。我没有试图“解决”他的问题,只是倾听和理解。那天晚上,他没有像往常那样吃完饭就离开餐桌,而是多坐了一会儿,慢慢喝完了一杯茶。

记者手记

回应中别埋藏着否定和攻击

在亲密关系里,回应方式对感情走向的影响深远。

朋友聚会上,天朗因云舒夸赞他人丈夫而心生不满,云舒却笑着回应他“太脆弱”“小心眼”,这种带着否定意味的回应,让天朗觉得自己的感受未被重视。

还有一次,云舒当众要求天朗请假陪自己回老家照顾生病父亲,让他感觉被操控,失去了选择权。这些回应方式,让天朗逐渐关闭心门,夫妻沟通陷入“冰点”。

当云舒在朋友的建议下,开始站在天朗的角度思考,改变沟通方式后,情况有了转机。天朗项目出问题,云舒先表达理解他的辛苦,然后听他讲在工作中的烦心事。这种不带否定和攻击的回应,让天朗感受到被理解,愿意敞开心扉。

云舒生日那天,天朗因父亲身体问题心不在焉,云舒没有责问,而是先共情他的为难,表示愿意一起面对。这种回应让天朗眼神变得柔软,夫妻关系开始修复。

回应中不带否定和攻击,是对伴侣感受的尊重。每个人都有自己的情绪和想法,当这些被否定和攻击时,就会产生防御心理,不愿再交流。而理解和共情的回应,能让对方感受到被接纳,从而愿意分享内心想法,促进亲密关系的发展。

云舒的经历告诉我们,在亲密关系中,要学会用理解和共情的方式回应对方,避免否定和攻击,这样才能让感情升温,让爱长久。

C 重建信任

真正的转变发生在上个月我生日那天。天朗订了餐厅,还送了我一条我曾经喜欢但没舍得买的项链。我很感动,但注意到他有些心不在焉。

以前我可能会不高兴地问他为为什么心不在焉。这次我告诉他,我很感谢他记得我喜欢这个款式,不过我发现他今晚好像有什么心事,问他愿不愿意说说。

天朗犹豫了一下,告诉我他接到他母亲的电话。通过通话得知,他父亲这段时间经常晕倒,有一天还因此摔倒在地,手受了伤。

我伸手握住他的手,告诉他我知道他一定很担心。

他点点头,沉默了一会儿,说他在想把爸妈接来住一段时间的可能性,但考虑到我们房子不够大,而且我工作也忙,觉得很为难。

以前的我可能会立刻分析利弊,提出各种方案。这次我表示这确实是个难题,他既想照顾爸爸,又不想增加我的负担,心里一定很矛盾。

他看着我的眼神变得柔软了,说他知道我和他妈妈合不来。

我说我们一起面对,一起想想还有哪些办法,能实际帮助到他父母。

他点点头,握紧了我的手。那一刻,我感觉我们之间的“冰层”裂开了一道缝。

从那以后,我们的沟通模式开始慢慢改变。我学会了不急着想解决问题,而是先理解他的感受。天朗也渐渐愿意多分享一些他内心的想法。

上周,我们因为一个电视节目讨论了半小时。不是讨论节目内容,而是讨论我们对节目中夫妻相处模式的看法。这在半年前是不可能的。

几天前,我在微信朋友圈看到有人分享夫妻旅行的照片,随口说这对夫妻真恩爱,经常一起旅行。

说完我马上想起五年前那件事,有点紧张地看向天朗。他已经放下手机。

他平静地问我是不是在暗示什么。

我赶紧解释我只是陈述看到的内容,如果让他觉得不舒服,我很抱歉。

他想了想后说,因为最近工作忙,没能陪我。他说下个月项目结束后,我们可以计划一次短途旅行。

我点头表示听起来不错,不过如果他觉得压力大,我们可以推迟。他说应该的,然后停顿了一下,谢谢我刚才的解释。

我知道,重建信任需要很长时间。我们的沟通还没有完全恢复到从前,但至少,我们重新开始对话了。改变是缓慢的,但确实发生了。(文中人物为化名)

讲述您的故事
倾听您的心声

记者电话:
18164142920

