

学会冲突，婚姻才会是一辈子

很多人在亲密关系里特别害怕冲突，一旦遇到分歧心里就砰砰直跳，恨不得赶快逃开。巨大的恐惧感让我们在关系中小心翼翼、如履薄冰。

产生这种情况的原因很多：

比如我们的父母就经常争吵，那些撕裂的画面，让我们一想起就浑身颤栗。我们害怕冲突，也不知道怎么处理冲突，于是我们心里有了一个内在誓言——我们要避免冲突。

也或者，有人觉得冲突就是关系的破坏者。她的人生格言是——忍一时风平浪静、退一步海阔天空，什么大不了的事儿忍忍也都过去了。

再或者，有人开始并不回避冲突。但冲突多了她发现，吵了半天你还是你，我还是我。根本上除了生气，什么也解决不了。最后发展到，话到嘴边已知结局也就不再说了。而感觉上，这样维持“和谐”的关系也挺好的。

是吗？真的挺好吗？回避冲突真的可以让我们关系质量更高、白首终老吗？

答案是否定的，因为根据实证研究，两个人长期、习惯性地回避冲突才是预

测离婚的最大指标。

划线、描红、圈重点——最！大！指！标！

没错，预测离婚的最大指标不是外遇，不是婆媳矛盾，不是性生活，不是隔壁老王，最大指标就是我们是不是在长期、习惯的避免冲突。

华裔顶级婚姻关系专家黄维仁博士指出：一个高质量的婚姻，必须通过误解、伤害、饶恕、修复这四个阶段。

也就是说，任何婚姻关系想要成为更高质量的关系，都不可能绕过冲突。正所谓不打不相识，我们确实只有在发生冲突的时候，才能更清楚的看到双方的差异，内在的需要，甚至是儿时的伤痛。

冲突的本质是什么？

冲突的本质就是我所在乎的事情和你所在乎的事情发生了矛盾。而冲突的激烈程度，代表着我们在乎的程度。

反过来说如果两个人对这件事都无所谓，那就打不起来。

“今儿你刷碗吧。”

“行啊，没问题，我刷吧。”

男人无所谓，是因为男人本来就想吃完饭动一动。

可是……如果男人正在看一场关键的球赛，而且男人等看这场决赛等了快一年了，他很在乎这场比赛！甚至是一个镜头都不想错过！那结果可能是……

“今儿你刷碗吧。”

“放那儿吧，我看完比赛刷。”

“好啊，那你看完刷吧。”

唉！还是没打起来！为什么？因为女人对于刷碗这事儿也没赋予多大意义。

可是……如果女人平时积压了很多委屈的情绪，加上她今天很累了，她平时又很少对男人提出要求。那她很可能把男人这一次能不能立刻！马上！瞬间！起来刷碗，看成是否在乎自己，看成自己和一场“破球赛”在男人心里的较量！那结果可能就是……

“今儿你刷碗吧。”

“放那儿吧，我看完比赛刷。”

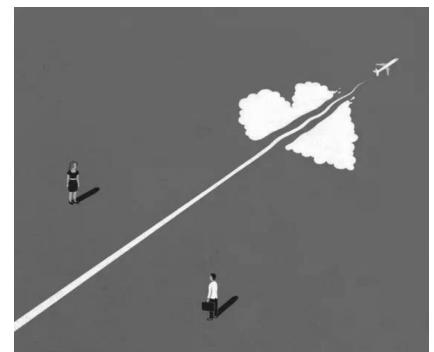
“我让你干点事儿就那么难吗？”

“我没说不刷啊，你放那儿别管了。”

“天天看你那破球，我都快累死了，你就看不见吗？”

“什么叫天天？！哪天天了！我等这比赛快一年了，你让我安心看完不行吗？”

“你和你的球过一辈子吧！”



“神经病啊你！”……

看到了吗？两个“在乎”碰撞在一起才会发生冲突。

再深挖一点，看起来冲突只是因为碗筷和球赛。实际上男人要的是接纳，要的是女人的理解；而女人要的是关注，要的是男人的珍惜。真正是我的内在需要和你的内在需要矛盾了，才会发生冲突。

我们如果看不到冲突的内核，冲突确实会让我们感情疏远。然而如果我们能从冲突中了解到彼此的真心，看到平时看不到的东西，那冲突也会变成我们彼此更加亲近的机会。当然了，如何化解冲突，如何在冲突中把机会浮现出来，这也是需要学习的。

微信公众号“心之助”2016.12.1

有一种毛病叫做“易激惹”

要是您稍微关注一下，有两个脾气特别大的人，估计能让您感到吃惊。

一个是武汉一位女性，因为起床后感到烦躁，干脆点燃自己的衣物，结果引发大火，把居住的出租屋给烧了。

另一位是成都一位男士，因为旁边车辆的女司机变道太急挡了他的路，竟然把对方拖下车暴打一顿，35秒内4次踢中对方头部。

对于这两位，看到新闻者纷纷感慨“有钱任性”、“路怒伤人”，可在心理医生眼里，这其实是同一个问题，而且是你我很可能也同时存在而不自知的问题。这个问题名叫“易激惹”。

你如果容易发脾气

你可能“易激惹”

“我遇见过很多人，你问他心情如何，他觉得自己心情还不错啊。但再问问，比起以前，你是不是更容易发火？他的回答也是肯定的。这时候我们就要考虑，他是

不是已经处于‘易激惹’状态了。”中大医院精神心理科专家袁勇贵说。

易激惹，看了这三个字你大概就能猜到它是什么意思。通俗来说，如果你稍微一激就炸毛，稍微一惹就发火，那很可能就是个“易激惹”。

严格来说，单纯的易激惹其实并不算一种疾病。有些人容易激惹，和他自身的性格、气质特点有关；有些人突然变得易激惹，最后发现竟然是某种精神疾病，比如躁狂、抑郁或者焦虑所致。但也有很多人，他们虽然精神健康状况尚可，并没有出现严重的情绪障碍或者精神疾病，但他们可能因为生活中慢慢累积的压力和不快，变得越来越容易被激惹。

如果你也“易激惹”

一定要学习管理情绪

易激惹的人往往一戳就爆，这会带来很多问题。往小处说，莫名其妙的乱发脾气，很容易影响到人际与社交，甚

至进一步影响到正常的工作和生活；往大处说，要是不会管理自己的情绪，随便“炸毛”，一个没控制住伤人伤己。

“要远离这种‘易激惹’状态，首先要正确认识到自己的情绪状态，并有意识去学习情绪管理。”袁勇贵说，举个最简单的例子，当你觉得自己要炸毛的时候，拼命提醒自己“深呼吸，等1分钟再发火”，那么1分钟后，你所采取的行动就可能会变得冷静、理智得多。而这必须是你有自我管理的意愿时，才会采取的行为。

“很多人都是自觉原本脾气还不错，但是慢慢变得越来越烦躁，这其实是因为长期处于压力状态中，被焦虑、不快所困扰，心理健康程度降低，情绪变得越来越容易失控。因此要告别易激惹，最重要的是平时寻找到适合自己的减压法，或者寻找专业医生的帮助。”

《金陵晚报》

没有神仙眷侣，全是柴米夫妻

小珊的男友很会照顾人，不但把自己收拾得整洁干净，每次到小珊家，还帮她打扫卫生，甚至帮她洗衣服。

可是婚后不久，就听到小珊跟大家抱怨，言语里颇多委屈。比如男人现在总以工作忙和累为借口，一下班就直奔沙发和电视去了。或是钻进书房，坐在电脑前就不动弹了。脏衣服和脏袜子，也开始在屋子里随意出现。温婉的小珊也渐渐不温婉了，开时有了小脾气，慢慢地也会河东狮吼。刚开始，男人还因为惧怕小珊生气，会在被提醒和指责时纠正和注意一下自己的行为。后来，就置之不理了。于是，原本在婚前小鸟

依人的小珊变成唠叨和急躁的主妇，婚前体贴细致的男人变成了懒散邋遢的家伙。

其实我们都知道，恋爱时双方都会把自己最好的一面表现出来，恶劣的一面收敛起来。一旦获得对方或是步入婚姻，就会原形毕露，觉得可以做回真实的自己。

占有欲和控制欲也是如此。刚恋爱时，因为怕失去对方，就会先不干涉对方的交往自由，以免引起对方厌烦或显得自己不够大度。那时的女人，会在男人面前表现出“我属于你”的态度。而男人则是说“你是我的一切”。

真正结婚后，女人会说“你属于我”，男人则变成“我是你的一切”。

所以，当我们恋爱时，觉得对方完美无缺，好到让你心碎时，一定要保持清醒，不要以为这样是遇到了把你当珍珠水晶一样呵护的神仙眷侣。人都会有缺点，而爱情也终会落到生活实处去。生活的实处，是油盐酱醋和琐碎日子，是接受完整的对方，当然包括诸多缺点和不同习性。

这烟火人世，风花雪月只是过场，花前月下的神仙眷侣只会出现在故事和童话里。放眼看去，不过都是些柴米夫妻。

《当代健康报》文/黄治康

抖腿可能是一种自我保护

很多人在专心致志工作时会不知不觉抖腿，或者出现其他小动作如转笔头、挠头等。这些常见的小动作看似无意，其实都有心理功能。

拿抖腿来说，这其实是一种弱化的应激条件反射，类似于突然受惊吓后全身一冷或者猛抖一下的惊跳反射，其心理基础是一种自我保护。

另外，抖腿可以缓解紧张、焦虑。当精神长期在紧张的状态下，我们需要通过肢体、行

为来缓解精神上的紧张。而抖腿是一种肌肉放松的方式，因此，通过抖腿，一方面放松了肢体肌肉，另一方面促进了血液循环，从而舒缓了紧张的心情。

还有，抖腿也可以缓解社交压力。在社交场合，尤其是一对一的单独谈话中，抖腿可以分散对方在我们身上的注意力，减轻被关注时的不自在心理。

《大河报健康》2016.11.15文/丁思远



再婚夫妻会有哪些心理障碍

比较心理

再婚夫妻容易犯的一个毛病，便是用原配偶的优点与现配偶的缺点相比较，事事挑剔，处处不满。这就会伤害对方的感情，也使自己对重建的家庭失望，导致婚姻的再度破裂。殊不知人各有长，亦各有所短。应当积极地全面地评价对方，了解对方，认识对方优点，帮助其克服缺点，使对方成为自己理想中的配偶。

戒备心理

再婚夫妻双方都有一些过去家庭中的财物，鉴于前次婚姻的破裂，常会产生戒备心理，实行经济封锁、分心眼、留后手、闹独立，这会使现实家庭名存实亡。其实，既然重建了家庭，就应该毫无保留地共同使用一切财物，这样才能密切夫妻感情。

习惯心理

一般在第一次婚姻中可能已经形成了各自的兴趣、爱好和生活习惯，再婚后相互之间一时不能适应，特别是性生活习惯，如果互相不去了解和熟悉对方的欲望、要求和技巧，很可能导致性生活的不和谐，引起双方的不满。所以，再婚夫妻应当主动适应对方的习惯，寻找一个能照顾到双方习惯的折中解决办法。此外，双方都应有足够的宽容精神，扬长避短，互相协调，逐步建立起新的生活习惯。

如何排除再婚夫妻心理障碍

1、搬走最容易引起联想旧人的物件，以免勾起回忆。
2、在同新人发生摩擦时，尽量不要回忆同过去爱人相处时的往事。为了巩固和发展新的夫妻关系，必须杜绝拿新人和旧人相比较的想法，更不要在爱人面前提说比较的效果。如此这般，一段时间后，就能渐渐掐断双方的思旧之线。

3、不断地发现对方的美好爱情，实际是对异性美好品德和动人姿容的发现，爱情的加深，就是要不断从爱人身上发现美好。爱一个人，是由于那个人具有自己所爱的人格和品质。因此，为了爱情的和美，就需努力发现这些。反之，就意味着爱在丢失。对于再婚夫妻，这种发现尤为重要，因为只有不断地发现，才能使之在彼此眼里变得完善，才能淡化对各自以前配偶的印象，才能让两颗心贴得更近。

《家庭医生》2016.11.29