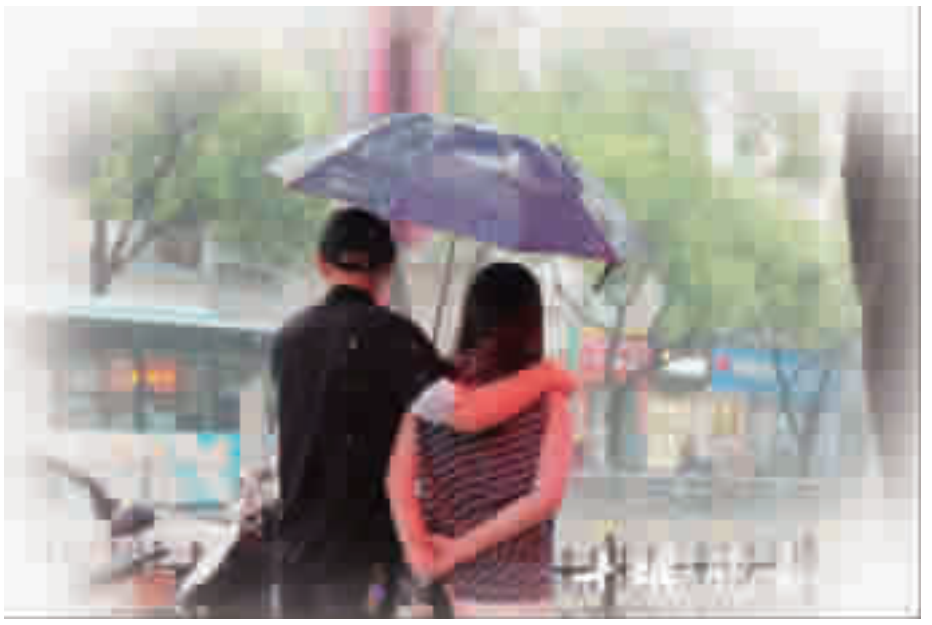
责任编辑：张海 编辑：杨策瑟
2020年7月24日 星期五

我和老公明明互相关心 为何总是恶语相向



文图无关。

情感倾诉

冰儿（化名）：我和老公是经朋友介绍认识的，相恋一年后结婚，现在已经共同度过3年婚姻生活。不知道从什么起，我们明明很关心对方，但相互之间却喜欢恶语伤人，陷入恶性循环，导致感情越来越差。

老公是个性格内向的人，不爱说话，而我是个爱说爱闹的人，恋爱时基本都是我说他听，性格互补，感觉挺好。可是婚后，渐渐这种情况发生了变化。可能是受我影响，慢慢地，他的话也多了起来，可是用词却让人难以接受。比如，他担心我穿高跟鞋不舒服，对我说："脚崴了你就不穿了，不臭美了！"其实我知道他心里其实是关心我，怕我鞋跟太高踩不稳，不小心摔着，但话说出来为什么那么难听呢？同样的问题，其实我也存在。我担心他应酬喝酒太多伤身，但话说出来就变成："喝吧，再多喝点，早晚喝死在酒桌上！"

这些话非常伤人，有时一方听到了装作没听见，忍忍也就过去了。可是有时候，我们俩可能心情都不好，都不愿意忍让对方，于是就很容易为此吵起来。这些日子，我明显感觉到，我们之间的感情越来越淡了，相互交流也越来越少，其实我心里也不想这样，但不知道为什么，明明是关心对方的话，一出口就变成刺刀。长期这样下去，感觉我们夫妻缘分都要尽了，其实我还是很爱我老公的，我能感受到，其实他也很爱我，我们之间并没有原则性问题，就是说话屡屡呛到对方。

我很想知道，这是不是一种心理疾病？该怎样才能化解我们之间的问题？

文、图/记者 张婧 实习生 李雪



专家点评

相爱就是好好说话

国家二级心理咨询师杨箫瑟：每一个进入亲密关系的人，都希望得到足够重视和珍惜。夫妻朝夕相处，亲密无间，相处时更希望对方和言悦色，温柔相待，期待配偶能看见自己潜在的心理需求。

然而，性格总会在关系中呈现。我们总会不自觉地把内在的焦虑投射到与别人的关系中。尤其是对亲密爱人，既爱又怨，很容易把对方视为情绪垃圾桶。

冰儿，你说恋爱时总是你说他听，相处很好。其实，那时也许恋人压抑了倾诉的欲望，成为你忠实的倾听者，有很多想法他没有表达，因为爱，甘心听从于你。进入婚姻，相处时间长了，很多问题就会暴露，面临的生活琐事也多了，需要互相迁就，慢慢磨合。经营长久的亲密关系要靠智慧，沟通很重要，用他喜欢的方式表达爱，而不是你想说什么就说什么。

冰儿，你们之间爱是存在的，还在流动着，只是没有用温婉的方式流动，不能让对方愉悦。其实，相爱很简单，就是彼此好好说话，让对方看见你的爱，并享受这种爱。因为感受到爱，配偶也甘愿付出，并以同等的方式回报于你，甚至更多。

冰儿，这个世界是一面镜子，聪明的女人不强求别人，先从改变自己做起，当你自我成长，大步向前，爱人会紧跟你的步伐。改变先从微笑做起，从好好说话做起。投我以木桃，报之以琼瑶，爱人感受到你的变化，自然也会变的。

