

# 为什么我们把最坏的脾气留给了最爱的人

遇上刀子嘴的伴侣

当毛萌走进咨询室向我倾诉时，她的声音里满是疲惫与绝望：“我觉得婚姻毫无意义，自己一无是处。”

丈夫陈树的言语，宛如一把锋利的刀子，总能轻易地在毛萌的心上划出一道道伤口。“你脑子是不是有毛病”“你还能干点儿什么”这些伤人的话语，对毛萌来说，早已成了家常便饭。无论她做什么，陈树似乎总能找到不满意的地方，他的批评和指责如同连绵不绝的雨滴，不断地侵蚀着毛萌的自信心。结婚10余年，婚姻如今已满目疮痍。

陪毛萌同来的陈树，话少得体，面带微笑，没人能将他和毛萌口中的“伤人者”联系起来。我问起职业，他浅笑答：“给领导开车的司机。”我当即了然——他早把职场的谨言慎行、印象管理刻进习惯，对外尽显周全，最差的情绪却留给了至亲。

我问陈树是否察觉自己言语伤了妻子，他不以为然：“两口子说话随意很正常，不过是发牢骚，没恶意。”毛萌忍不住当场反驳，说自己发烧38.6℃难受得忘了取药，反被他骂“笨死算了”。“你发泄情绪，却伤我的心！”毛萌红着眼眶哽咽，陈树却斥她当众翻旧账。两人互不相让，言语愈发生硬，很快陷入互相指责的恶性循环，咨询室气氛瞬间紧张起来。

奇怪的是，在单独与我交流时，夫妻俩都表现得通情达理、态度温和，但只要共处一室，对话就会迅速变味儿。这种模式揭示了一个关键问题：他们



▲资料图片

太熟悉彼此的弱点，知道如何用言语精准刺痛对方。亲密关系中最伤人的，往往是那些我们不敢对旁人言说，却轻易抛向爱人的狠话。

这种说话方式是从什么时候开始的呢？毛萌回忆，以前陈树特别疼爱她和女儿，总是跑前跑后，非常暖心。然而，自从他给领导当司机后，情况慢慢发生了变化。他经常跟着领导外出，受到别人的礼遇，回家后也开始变得趾高气扬，成了家里的领导。有一次吵架时，他甚至说出“咱家我说了算”“你有什么资格跟我吵架”这样的话，这几乎成了他们家的现状。

面对妻子的控诉，陈树终于坦言：“我知道这样不对，但有时控制不住。”他解释说，一整天的工作都需要保持微笑，虽然表面上受到别人的礼遇，但他必须随时关注领导的行程，精神高度紧张。到了晚上，他只想发泄一下情绪，把白天的压力释放出去。

我为夫妻俩做了这样的分

析：在职场中，陈树需要整日保持微笑、精神高度紧张，导致了他压力巨大，回家后只想通过“挑剔”发泄情绪，寻找心理平衡。而毛萌因长期遭受言语攻击，一看见丈夫就开始应激防御，害怕对方话里夹枪带棒，所以要么故意疏远，要么用语言反击。夫妻之间缺少应有的亲密沟通，两人的交流逐渐只剩下对抗，亲密感荡然无存。

所以，千万别认为在亲人之间随便说话、发泄情绪没什么大不了。一次两次或许可以理解，但次数多了就会消磨感情，导致关系越来越疏远，难以挽回。

## 小改变带来新气象

改善夫妻关系，关键是重构沟通模式、调整说话方式与态度。我告诉毛萌，打破怨偶循环，要先校准自身情绪——不被陈树言语激怒对抗，对方的攻击便没了靶子。

我问毛萌，陈树的贬低是

否真能否定她的价值。毛萌委屈落泪，说偶尔指责能忍，长期否定早已让她深陷自我怀疑。我又问，若陈树说她是男人，她会信吗？毛萌摇头，觉得荒谬。我顺势引导，毛萌深知陈树本性并非全是恶意，句句当真只会自讨苦吃，她点头认同。

我为毛萌提供了一个新的视角：下次陈树发火，不妨将刺耳话解读为“他今天受了委屈”。这种认知转换，能让她从被攻击者变成情绪解读者，明白对方只是发泄，与她无关，不必自揽责任。毛萌虽犹豫，仍主动握起丈夫的手：“我们试试。”

随后，我引导陈树改变情绪表达的方式。我帮他认识到，减压不只有言语暴力这一种方式，他也可以通过和妻子倾诉心事来释放压力。前者只会造成伤害，后者却能培养“家庭共担”的意识。可陈树坦言太难，他本就不善表达，白天压抑一天，下班难转角色，倾诉比恶语相向更费劲。

于是，我提出一个建议：如果陈树不小心对妻子使用暴力性语言，毛萌先不要生气。他发泄完，要向妻子道歉，逗她开心，或者和她分享一件工作中的事。闻言陈树眼睛一亮，又很快暗淡下来，指尖无意识地抠着沙发缝：“可我刚说完难听话，她肯定一肚子火，哪有心思听我说话啊？”这时毛萌轻轻拍了拍陈树的胳膊：“我愿意。”她眼神诚恳，“你要是能通过说出来减压，那两句难听话我不计较的。”陈树抬眼望着她。毛萌忍不住笑了：“实在不行，等第二天我心情好了，你再跟我念叨工作上的事，我很

愿意听。”陈树紧绷的肩膀慢慢松开，挠了挠头：“那……那我尽量控制自己，要是没忍住，你可别真生我气啊。”“一起试试。”毛萌满怀期待地说。

执行第一周，陈树频频犯错，第二天的补救措施却迟迟不能兑现。于是，我们在咨询中给陈树预留出时间，让他表达心事。经过再三犹豫，他终于说出了一件难事：领导即将退休，单位有一个行政岗位对他伸出了橄榄枝，他不知道是否该放弃现在的位置。陈树说的第一件心事，竟然是这样一枚重磅炸弹，让我们都有些意外。

毛萌问陈树，这么大的事情，为什么一直憋在心里。我打趣陈树说：“他在家里一直找存在感、当领导，哪里敢暴露自己的犹豫呢！”陈树不好意思地默认了。

这件事，成为夫妻俩关系转变的一个契机。接下来的日子，毛萌夫妇把这种方式变成了一种生活习惯，他们的关系也越来越亲密。夫妻俩逐渐学会了换位思考，更加珍惜彼此的陪伴。

两个月后，我收到毛萌发来的一封邮件。她告诉我，现在陈树语言暴力的次数越来越少，和她倾诉心事的次数越来越多。他们都在适应这种新的沟通方式，期待他以后一有心事就愿意和她说话。

看完邮件，我不由得笑了。我相信，不管陈树今后在工作中遇到怎样的难题，都不再需要一个人硬扛了。有了妻子的陪伴和支持，他内心的压力得到疏解，也就没有那么大的脾气要发了。（高玉良）

## 心理学小课堂

# 容易焦虑的人，都有一个不太健康的习惯

当思考变成一种消耗

容易焦虑的人，都有一个不太健康的习惯，叫作“穷思竭虑”：过度反复思考某个问题，陷入无休止的忧虑。

过度思虑，会让思考成为一种消耗：明明身体已经很疲惫，大脑却像失控的陀螺停不下来——反复回想自己说过的话、担心未完成的工作、纠结别人的一个眼神……这种停不下来的过度思考，就像陷入沼泽，越挣扎越深陷。

正常的思考是解决问题的钥匙，但过度思虑却成了锁

住自己的枷锁。那些纠缠不休的念头，看似无形，却像一张密不透风的网，令人透不过气。长久下去，我们的心情与状态都会受到很大影响。

我们为什么难以停止“过度思虑”？

如果你是一个容易焦虑，总是“穷思竭虑”的人，请不要因此责备自己，更不要因为自己“穷思竭虑”而再次陷入焦虑。

其实，过度思虑只是一种“心理防御机制”。当遇到不确

定的情况时，我们本能地希望通过反复思考来获得控制感，试图在头脑中“演练”来应对所有可能性。总是容易过度思虑的人会觉得，只要想得足够多就能避免所有风险，就能消除不确定性。

追求完美的人尤其容易陷入这个循环。他们对自己要求严格，害怕犯错，于是更倾向于用反复思考来寻求心理安慰。

然而，当我们试图用思考消除所有不确定性时，反而把自己困在了思维的迷宫里。思考得越多，焦虑也就越严重，

反而离真正解决问题越远。

停止“穷思竭虑”试试这几种方法

尝试让思维暂停。当意识到自己又开始过度思虑时，有意识地将注意力转移到当下的体验上，让思维暂停。试试感受呼吸的节奏、注意周围的声音、观察环境的细节。这种简单的注意力转移，能有效打破过度思考的“恶性循环”。

练习“接纳不完美”。告诉自己“允许自己犯错，允许事情悬而未决，允许自己失

败”。当我们降低对完美的苛求，就能减少很多不必要的思虑。毕竟，真实的生命本就充满不确定性，这正是生活的魅力所在。

用行动代替空想。当你开始反复琢磨一件事时，不妨问自己：“这个思考对解决问题有实际帮助吗？”如果答案是否定的，就立即转向具体行动。无论是整理房间、外出散步，还是开始一项简单的工作，行动自有一种力量，能带我们走出思维的迷宫。

（据《人民日报》微信公众号）