



冷战回暖术

责编/刘婷 文/萝莉 图编/邓灿 版面/邓灿

互不理睬、离家出走、拒绝性生活……这些冷战中的“软暴力”让原本有转机苗头的感情逐渐变成绝境。冷战回暖，也讲战术。夫妻或情侣间的冷战，大多逃不过这样一个过程：暴怒、争吵、否定、不理睬、离家出走、绝望，4种冷战模式，急需处理。

冷战一级： 暴怒的24小时，请“冰敷”情绪

两个暴躁如雷的人，为了避免动起手来，都会选择冷战作为缓和。冷战是深埋的地雷，随时可能引爆。暴怒后进入冷战的双方，都是因暂时无法沟通而用沉默应付，难得想到对方的好，都是挑气得自己青筋爆出的混蛋事迹否定

他，对他一步步绝望……这些情绪就像潮水般涌来，任何理智在这些情绪面前都会淹没，毫不起作用。等情绪稳定下来，才会思考和反思，所以在双方都暴怒的24小时，不要急着解决矛盾，而是稳定和“冰敷”情绪。

冷战二级： 短信微博暗示，变相沟通

即使陷入冷战，你们仍保持一定程度的交流，比如短信、微博暗示、孩子的传话，或者最原始的留言纸条，只是碍于情面，没给自己找到台阶而“悄悄”交流，这是最弱的冷战，表明你们仍对彼此有接纳，在找机会重归于好。在这个阶段，你们已经都把注意力从矛盾和分歧

中转移了，没有朝更激烈和失控的局面发展。现在要做的，就是保持情绪平静，避开矛盾，遇到合适的机会不错过交流。

冷战三级： 叛逆心理，拒绝交流

这将是冷战最尴尬的阶段。虽然都在一个屋檐下，或者一间卧室里，但两个人都把对方当空气，毫无交流，各自为政。你们的心理疆界明确，不再把自己的生活或者情感付诸在对方身上，好像毫无瓜葛一般，关系进入尴尬的休克状态。这个时候最容易犯的错误是，一方因死倔的脾气，或者赌气，非得逼另一方开口。这只会激发他的逆反，让情况更加恶化。聪明的做法是

将怒火换个渠道发泄，找朋友倾诉，或者把一腔热火用在工作上，总之别死纠缠着他就好。

冷战四级： 离家出走，彻底消失

离家出走，玩消失，这听起来像青春期任性的孩子。喜欢冷战的人，动则消失，是冷战中的高手。他看起来洒脱得让人气到爆，把门一甩，一声不吭地消失了，电话不接，短信不回，让人气得冒烟却又有些小担心。如果你真的留意到自己会在乎他的消失，担心他的出走，证明你依旧爱他。这个时候，暗自多问自己几句：对你来说，他为什么如此重要？想明白了，你自然气就消了。

暗自较劲期，5个不能碰的“死穴”

1，把他永远关在门外。冷战中，最有杀伤力的一句话便是：你走啊，走了你就别回来。他因为冷战一夜未归，你怄了一肚子气，不想联系他，或者干脆打不通他的电话，将会是火上加油了，那时候你会怎么做？把门反锁，让他进不了家门。这是最烂的一招了，就像在向他宣告，我的生活从此与你毫不相干，不欢迎你的进入。即使他有心想道歉，也会被这个举动挡开。如果你实在是气到要爆，不妨给他个最后通牒：8小时内再不回家，我就换锁。

2，他不会做的家务，你故意拒绝做。冷战也是一场权力的角逐，很多女人想通过拒绝男人依靠她的一方面而树立自己的重要性，从而让对方主动妥协，比如，用拒绝做家务来报复他。你想让他知道“离了我不行”，从而获得成就感和自我优越感。但你也得知道，这样做一次，他对你们关系的归属感降低了，修复冷战伤害的难度也增加了。

3，从冷战开始的性冷淡。在性生活中，女人通常拥有主动权。于是，有些不明智的女人一赌气就把性作为冷战的筹码，用以威胁和报复男人。事实上，性是伴侣关系中最坦诚亲密的部分，你拒绝它，就等于否定了你们之间的亲密性。女人当然有权对性say no，但绝不是出于赌气，也千万不要因为赌气一再拒绝他的亲密要求。



4，断了经济上的依赖。经济基础决定上层建筑，经济上有优势的一方在伴侣关系中更有发言权和决定权。但是，如果把平日的权威在冷战期肆意放大，如冷战后断了对方的经济依赖，或者是不断嘲笑攻击对方的经

济弱势，你们的冷战很可能衍变成恶战，因为你触动了他的尊严底线。

5，脱口而出的“分手”。都知道，“分手”说多了，就真的分了。分手或离婚，这两个字的杀伤力比你想象中大多。即便

冷战后和好如初，对方当时赌气说的“分手”，都会像一把尖刀刺伤，让人心痛，历久难消。所以，无论你是出于冲动，还是威胁和逼迫对方道歉，脱口而出的分手绝对是冷战相持阶段的大忌。

心理测试：

你是冷战高手吗？

辞职创业之后，你有了自己的私人办公室，作为一个个性化工作室，你会为自己办公室挑选怎样的窗帘呢？

- A. 复古的竹帘，带来雅致的格调
- B. 左右两边可以拉开的淡色窗帘，像家一样温馨
- C. 单边拉开的大窗帘，开阔、大气，节省空间
- D. 百叶窗，办公室不都这么装吗

测试结果：

- A. 你是个绝对的冷战狂人，是“冷战主义”的狂热粉丝。在人际关系处理上，你超级喜欢用“冷战牌”，不管谁对谁错，只要冷战开始，你绝不低头退让，哪怕代价是多年的爱情、友情。
- B. 你信奉“事物都有两面性”的原则，对待冷战客观处理，如果发现错在自己，你会慢慢扭转自己的态度，屈服去和对方沟通，如果是对方有错，对方不道歉，你绝不善罢甘休。
- C. 你最讨厌的就是冷战，宁可和人拍桌子大吵，甚至打架也不冷战。喜欢把事情摊开说，怒气来得快去得也快，大吵大闹完没几分钟你又会主动去和别人沟通。
- D. 你对冷战的态度因人而异，对一般人，你懒得和对方来气，也不太在乎别人对你的态度，但对于很亲密很在乎的人，只要大家稍微冷静下来了，你就会赶紧转回去“维和”。



萝莉

小正太脸孔，有一颗在大女人与小女人之间时常分裂的心，爱吃爱闹爱八卦，最爱装情感专家。

情感故事倾诉征集令

有任何性或情方面的困惑倾诉，请来信
2601288791@qq.com