

■婚姻物语

# 冷暴力,是一种可怕的精神虐待!

《做内心强大的女人》书中这样说道:“在婚姻里,如果夫妻遇到了矛盾,可以适当地选择冷处理,但是不能冷暴力。冷暴力,之所以被称之为暴力,就是因为彼此不愿意沟通,哪怕是情绪冷静后,谁也不愿意理谁。”

冷暴力在生活中随处可见……

## 什么是“冷暴力”

有一次,小云跟男朋友决定好下午出去约会。结果,男朋友下午临时有事无法赴约,于是给小云打电话说明来不了的原因。还没等男朋友说完,小云就直接挂掉了电话。男朋友也清楚她的性格,所以,忙完下午的事情,就立刻赶过来陪她。

当男友出现在小云面前时,她置之不理。男友问她的任何事情,她都不理睬。最后,到傍晚的时候,男友提议说:“我们一起出去吃饭吧。”小云心里有些松动了,想去吃饭,但是转念一想,如果现在答应了他,等于原谅了他。

为了惩罚他,小云还是选择了拒绝。

最后的结果是,男友出去吃饭,顺便给她打包带回。虽然男友想到了她,但她内心还是生气的。其实,小云心里想去,但又不想这么快原谅他。因此,她在心里责怪男友,为什么不再多坚持一会,不再多问一句,为什么男友只顾着自己,不顾我的感受……

这里小云对待男友的过程,用的就是冷暴力的方式。

1. 男友说的话,做的事情,都无法激起她的任何回应;

2. 男友不知道她的情绪什么时候消除,也不知道她什么时候会给他回应;

3. 男友做的任何事情对她而言都是没有价值和意义的,她不接受、不回应;

很显然,这是小云对男友的惩罚方式:把话憋在心里,就是不跟你说话。

冷暴力其实就是一种精神虐待。施虐者不会通过殴打等暴力手段解决矛盾,而是从心理、精神和情感方面对受虐者进行施压的一种方式。通过冷淡、轻视、放任、疏远和漠不关心等方式,致使他人精神上和心理上受到侵犯和伤害。

## 避免“冷暴力”的小妙招

冷暴力表面上看什么都不会发生,可是却伤害巨大。余生不长,千万别再忍受冷暴力,因为这对彼此来说都是一种痛苦。那当陷入冷暴力时,我们应该如何应对?

这里要分两种,一种是你使用冷暴力对待别人,另外就是你遭遇别人的冷暴力时该怎么办?无论是哪种情况,克服



冷暴力都需要勇气。

### 1. 自己习惯冷暴力待人

冷暴力一个最重要的特点,就是——不说。不说的背后,是各种各样纠结的想法:觉得说了没用、觉得说了丢人、觉得对方听不懂、觉得说了会导致更大的冲突、觉得自己要通过不说来表达愤怒……

既然冷暴力的特点是不说,那解决的途径就是将想法一一说出来。

当你有情绪时就要勇敢地表达出来,让对方知道你的感受。无论是有压力、生气、悲伤,屈辱,这些感觉都务必告诉对方,哪怕是吵一架。

如果你不表达出来,对方是无法知道你的想法的,只能靠猜,那样就会带来更多的误会,只会让关系变得更加糟糕,双方都会受到伤害。

有些保持冷暴力的人,会担心一吵架双方就会分开。

但其实,你需要思考的是——一段无法承受一次吵架的关系,背后的感情能有多深,这是不是你想要的?

### 2. 如果你遭遇了冷暴力

你一定要坚持对话,如果对方持续沉默,不要放弃,坚持和他对话。

可以多次当面和对方强调——

“我要和你谈这件事。”“这件事对我而言很重要。”

“一定要谈,如果今天你不方便我们可以改天,但这个一定要谈。”

“我不是为了伤害你,我只是想解决问题。”

如果对方是一个坚持冷暴力到底的性格,那么,这些话你需要坚持、不断地对他说,而且,要面对面,即使声音很大也没有关系。

此时,对方有可能会情绪

激动,发怒或者骂人,但至少这样可以打破僵局,寻找沟通的落脚点。另外,你要明确,你的目的是沟通,是解决问题,不是为了争吵而争吵。

## 不要让亲热“冷”下来

相信,每个人结婚都是奔着幸福去的,在这份幸福中难免会有一些小插曲,聪明的夫妻,会把这些小插曲妥善解决掉,而不聪明的夫妻却让它愈演愈烈。

在这个故事里,我们看见“退一步”的甜蜜:

夫妻两人吵架,因为面子谁也不理谁,陷入冷暴力中。妻子做了满满一大桌子饭菜,自己一个人在吃,丈夫想吃,但是又拉不下脸来。最后,丈夫实在忍不住,就过去夹了一筷子,这时候妻子把他的筷子给打掉了,丈夫没有生气,而是笑着在妻子脸上亲了一口。面对丈夫的举动,妻子变得开心起来,马上给丈夫盛了一大碗饭,两人幸福地吃了起来。

在这个故事中,如果不是丈夫上去亲了一口,那么或许他们很长一段时间都不会缓和,会成为埋在彼此心里的结,夫妻感情自然也会受到很大的影响。时间久了,这段婚姻可能就出问题了。

丈夫的举动是给妻子一个台阶下,当丈夫这么做了,妻子又怎么可能不下台阶呢?除非他们真的不想过了。

婚姻如饮水,冷暖自知。在婚姻中,幸福的夫妻,绝对不会让冷暴力存在,就算暂时存在,他们也会及时化解尴尬。

因为,他们懂得婚姻是幸福的避难所,不是痛苦的牢笼。

心理学讲师 紫色橘子

## 孩子厌学背后的“心理密码”

永州市蓝山县中心医院精神、心理咨询门诊自开设以来,儿童青少年厌学问题咨询量持续攀升,占门诊总量一半以上。一个个真实案例折射出当代孩子不容忽视的心理健康困境。许多家长们在面对孩子厌学情绪时,常常陷入困惑与焦虑,不知该如何正确引导。

今年刚满14岁的小李,最近越来越不想上学,每天一想到要去学校,就吃不好、睡不香。上课时,脑子总是昏昏沉沉的,注意力根本集中不起来。考试的压力像一块大石头压在胸口,心情烦躁得不行,感觉自己的脑子都不好使了,真不知道该怎么办才好?小李的父母对孩子的学习特别上心,每晚都陪他辅导功课到深夜。可孩子成绩总是上不去,还三番五次说不想上学,这让家长既着急又生气。小李父母埋怨道:“我们这么努力培养他,物质上也尽力满足,他怎么就不懂我们的心,好好学习呢?我们觉得这是青春期叛逆,忍不住动手打他,可目前情况却越来越糟,真不知道该怎么管教了。”

“在门诊接诊中,像这样因厌学前来求助的孩子占比相当高。孩子厌学,背后往往有着复杂的心理因素,绝非简单的‘叛逆’或‘不努力’。”蓝山县中心医院精神、心理咨询主治医师彭春媛介绍说,许多厌学孩子都存在着不同程度的心理问题,比如强迫症、多动症,或者抑郁、焦虑情绪。从过往案例分析,孩子出现厌学问题,多与这些因素有关:早年被迫与父母分离、亲子依恋关系不稳定、成长中遭受过多打骂惩罚,或是过早寄宿生活导致情感联结缺失。同时,社会和家长对学业的过高期待,也在无形中加重了孩子的心理负担。

彭春媛提醒广大家长:发现孩子出现厌学情绪,千万不要盲目指责打骂,这不仅无法解决问题,还会让孩子陷入更深的痛苦。家长要学习基础心理知识,尝试站在孩子的角度,理解他们的情绪与需求,给予足够的尊重和成长空间。

预防大于治疗!若孩子出现情绪异常、行为改变等情况,可随时预约医院心理咨询门诊。通过专业的评估,为孩子制定个性化的诊疗方案,用专业和爱心,帮助孩子走出心理困境,重拾学习与生活的信心。

蓝山县中心医院  
主管护师 谢丽芳

## 漫言漫语



你相信有走出来的风景吗?在一条崎岖坎坷的路上,别人都步履蹒跚,愁眉不展,你却笑颜如花,坦然前行,成了一道风景。心态不同,路也就不同,阳光终会明媚,伤痛也会远离。

陈英远(安徽)作