

0:11 / 11:15

· 本期内容 ·

**怎么应对冷战的折磨？|情感转移**

**-本期你将听到-**

- 1.冷战中的情感替代
- 2.为什么害怕冷战
  - ( 1 ) 曾经被冷漠对待
  - ( 2 ) 父母冷战留下阴影
- 3.应对冷战的建议

**-精彩内容摘选-**

1.中国女性更容易出现情感替代。也就是，把本应该在夫妻、情侣之间处理的问题，把本属于这里的情感上的期待，转移到闺蜜、妈妈、孩子或者工作上。这样就无疑延长了冷战时间。

2.有的人强调爱情中不能冷战，是因为曾经被冷漠对待。TA把冷静的状态等同于抛弃，等同于不爱。

---

快来发表你的观点吧！

发表留言

4.父母冷战，孩子就更可能不能忍受冷战，因为想率先发动冲突，至少自己不会是那个被抛弃的人。

5.应对冷战，既不是要一冷到底，也不是要刻意回避。而是让情绪从高峰回到正常，让自己有能力面对。这种应对，不是扮演谴责者，而是有更多自我觉察，对对方也有更多体谅。

收起 ^

< **上一期**  
怎么做到越吵越相爱？|非暴...

**下一期**  
怎么应对亲戚朋友的“好...

>

## 精选留言

xinli\_lesson\_7LzbDw

2 回

冷静多久时间合适？

2018-07-24

壹心理学院 回复：

您好，冷静的目的是让自己从情绪高峰回到正常，利用这段时间进行更多自我觉察，尝试更客观地多角度去重新审视发生的矛盾。所以，当你觉得情绪消退了，心情比较平静，而且准备好了去面对问题时，就可以重新找对方沟通了。当然，你也需要留意对方的状态，确定他也已经平静，如果不能确定可以先询问他，而不是直接强制对方来沟通，那样很容易再次引发怒火。

2018-07-26

快来发表你的观点吧！

发表留言