

## 问题：老公太事逼该怎么办？

题目描述：具体表现——睡觉要保持绝对安静，电扇扇风声音都可能导致他无法入睡。家里有蟑螂，看到了但逃走，翻箱倒柜就算把床拆了也要找到，曾经租房里半夜听到老鼠响声，从 12 点要搞到 3 点找老鼠，我发飙了气哭了也不管，最终拍死老鼠后才能睡。

新买的油罐，洗的时候没拧紧，结果他直接拿上半截，下半截就掉地碎了，他就闷闷不乐了一个晚上，我的第一反应是，太 tmd 搞笑了，刚买回的，就碎了 结果我觉查出来，就拼命逗他，不就 10 块钱么？搞不懂有啥不开心的。

周末在家做饭，切菜必须要切匀，土豆丝大家都做过，切片切到最后没法切，我的做法就是乱切几刀碎碎的就可以，他一定要切到无法再下刀的地步，所以很耗时，切肉也要切一样大小，我每次切的菜，他都要重切或者挑剔。结果时间都花在切菜上，三个家常菜，可以炒 1 个半小时，就导致每次都误饭点，午饭从 11 点半买回来搞到 1 点多吃饭很正常，但他从来都是看到了 1 点了就开始烦躁，说搞太久，然后逼迫我快点吃。然后我就要周末又没有去哪玩计划，在家好不容易辛辛苦苦做个饭，开开心心的吃不好吗？我不解，又开导说不急，但能感觉他很烦，而且带着情绪吃饭。

工作上的事很多很繁杂，我们在一个公司，办公室隔壁，经常听见他摔桌子踢椅子，而且回家特别喜欢抱怨公司里的事，每次加班回来都唉声叹气，说做的没意思，久了我就劝他换工作或者找方法解决，抱怨没用，他就说要做到年底。但每天这样抱怨，真的特别影响我的心情。每天抱怨自己睡不好，半夜都要抱着手机玩到 12 点，早上喜欢踩点去公司，有时赶不上早饭。我让他早点睡他让我先睡别管他，有时我也睡不着玩，他到点了就突然抢手机强制我睡觉，我这人最讨厌别人抢我手机了，几乎每次都和他吵。

买东西，一个简单的日用品，比如牙膏毛巾，可以搞一个星期，每天都看，就是不付款，说要再选择，精挑细选。之前买了个电热水壶，第一个嫌顶部盖子设计不好，打开时漏水烫手，退了换一个，拿回来说底座不稳，又换，说颜色太丑，又换，结果我发了脾气他才勉强接受。在我看来，每一个都没啥毛病，都可以用啊，他就是爱吹毛求疵，瞎折腾

自己不小心用错了卡，流量超了，没多久发现了被扣了 30 块，结果郁闷了一下午，我说不就 30 块么，还好早发现了，换个角度想问题不是很好么？自己用公司的移动卡的积分兑了 50 块购物券，结果绑到自己的一个废弃了很久的支付宝账号上，导致用不了。把他给烦得每天下班回来就打电话客服处理，搞了 3 天还没成功，我劝他不要了，就 50 块，花这么多时间不值得，不听劝，把自己搞得焦头烂额，又是骂客服不接电话，又是责备自己怎么这么粗心……

去超市买什么东西，遇到不太熟悉的牌子，我如果想买，就百度货物的供应商，非得看得觉得可以的才买，买药也是，对一些有副作用的药，宁可不吃，药怎么可能没副作用呢？既然觉得有问题，那何必掏钱买呢？家里的剩菜剩饭，一定要吃完，即使撑到不行，也觉得倒了可惜。早餐一般都煮粥，然后他每次煮都搞一点点米，吃不饱，我说的话，可能都会多个小碗，有时吃不下了想倒掉，就会指责我，煮多了，浪费。每次小半碗粥，能浪费你几毛钱？

.....

太多太多的鸡毛蒜皮的事，我觉得我是个大大咧咧的人，什么事都不会走极端，差不多就可以，只要不是大钱，没必要影响心情，只要不是大事，没必要自我烦恼。吃得下去饭，睡得着觉，但他不行，一个大老爷们，比农村的大妈还事逼，真的很影响生活质量。我开始还会理解或者开导他，搞多了觉得这是思想问题，控制狂又追求完美又抠搜，一天到晚都说自己心情不好。这样事事上心，不懂取舍，没有生活的大智慧，能心情好吗？

我的心情也被他带着不好，我怀着孕……说真的，不想跟这样的过日子。生活本来就是一团麻，他硬是要把这一团麻搅几下再捋顺，不烦才怪。有点想离婚了……

这更像是想要通过控制一切细节，确保成功和避免失败。

这大概是对现状不满而做的努力。

这样做的基本逻辑，一般是“把细节做好，成功会自然到来”。

于是一点小地方不顺心，不解决掉它就会如鲠在喉，夜不能寐。

强迫症哪里是真的喜欢有强迫症呢，那其实是受不了“被这些细节拖累、失去成功的可能”的想象。

某种程度上，这也可以被认为是高度的责任感带来的副作用。责任越大，焦虑就越重。这时候如果人信不过自己的运气，那么出现这样的控制狂、强迫症是难以避免的。

如果观察者自己没有分享这种压力，是无法理解这种行为的，就会觉得对方“没有必要的讲究细节”。

这是误解。

这时候，他需要听到你说“有情饮水饱”，而不是“你怎么这么事逼”。

编辑于 2021-05-22

<https://www.zhihu.com/answer/1314393847>

---

评论区：

Q: 有点像健身的新手对“借力”的厌恶。

目标部位的肌体明明已经疲倦到要借其他部位的力的地步了，依然觉得自己动作不够标准，进而苛责自己的目标部位。

实际上，动作的标准是一种常态，真正的力量 and 成功都来源于日积月累。

---

Q: 这人似乎是太焦虑了，导致做什么都是备战模式

---

Q: 我倒觉得是男方不成熟，自制力差，控制欲强，双标，情绪波动大，迁怒伤害最亲近的人，建议离婚。

A: 离婚可以，抱怨就算了。

前者比后者轻微一些。

---

更新于 2023/10/31