



怎样才能不再跟配偶冷战



常见问题

两个曾发誓以后都会深爱对方的人，后来竟然连续几个小时甚至几天互不理睬。为什么会有这样的事呢？一些正在冷战的夫妻也许这样想：“起码我们现在没有吵架啊。”可是，他们之间的问题仍然没有解决，而且两人都不快乐。



为什么会这样？

为了向对方报复 有些夫妇用冷战作为报复的手段。举个例，一个丈夫没问过妻子，就安排了周末的活动。妻子知道后很生气，说丈夫不考虑她的意愿，而丈夫就说妻子小题大做。妻子气冲冲地离开，之后就不跟丈夫说话了。她的做法等于说：“你令我不高兴，所以我也要给你一点颜色看看。”

为了迫使对方让步 有些人跟配偶冷战，是为了令对方妥协。例如，一个丈夫计划跟妻子一起去旅行。妻子想带自己的父母一起去，但丈夫不同意，说：“我娶的是你，不是你的爸妈。”之后，丈夫就不跟妻子说话，还刻意避开她，直到她因受不住而妥协为止。

当然，在某些情况下，沉默是有点好处的，正如圣经说：“有静默的时候”。（传道书3:7）例如，当你和配偶快要吵起来时，大家暂时不说话，就可以有机会冷静下来。但人如果利用沉默来向配偶报复或迫使配偶让步，就只会使冲突延续下去，还会损害配偶对自己的尊重。那么，你怎样才能避免跟配偶冷战呢？



解决方法

如果你不想再跟配偶冷战，首先你要看出为什么这样做不能真正解决问题。你对配偶不理不睬，也许可以满足自己的报复心理，或促使配偶屈服，但你真的希望这样对待一个你说过会爱他一生一世的人吗？事实上，你们是有更好的方法可以解决问题的。

听出言外之意 圣经说：“爱是……不轻易动怒”。（哥林多前书13:4,5）要是配偶激动地说“你从来不听我说话”或“你老是迟到”，不要那么快就生气。相反，要想想他这样说有什么言外之意。例如，“你从来不听我说话”这句话，真正的意思可能是“我觉得你没有认真考虑我的看法”。——圣经原则：箴言14:29

要把配偶视为亲密伙伴而不是敌人

改变说话的语气 两个人争吵，一般都会越吵越激烈。然而，你是能够令气氛缓和下来的。方法是什么？《怎样挽救你的婚姻》（英语）一书说：“许多时，你只要把话说得温和一点，并认同对方的观点，就能大大缓和紧张的气氛，防止情况恶化下去。”——圣经原则：箴言26:20

视配偶为亲密伙伴 圣经说：“各人要时刻求别人的益处，不要老是求自己的益处。”（哥林多前书10:24）要是你把配偶视为亲密伙伴而不是敌人，你就不会那么容易生他的气，跟他争执，甚至不跟他说话。——圣经原则：传道书7:9

一个人对配偶不理不睬，也违反了以下的圣经原则：“你们各人都该爱妻子，好像爱自己；妻子也该深深尊敬丈夫。”（以弗所书5:33）既然冷战没有可取之处，你何不跟配偶来个协定，大家以后都不再冷战呢？■

值得记住的经文

“不轻易发怒的，十分明辨事理”。——箴言14:29

“无木无柴，火焰就熄灭”。——箴言26:20

“你不要心里急躁，轻易动怒”。——传道书7:9

轻柔地把球抛给配偶

圣经说：“你们的话要时刻带着恩慈，用盐调味，叫你们知道该怎样回答各人。”（歌罗西书4:6）这样的劝告对夫妻相处很管用！举例说：在相互抛球的游戏里，你把球抛给配偶，使对方能够轻易接住。你不会猛地把球朝配偶掷去，使得配偶受伤。跟配偶交谈，要应用同样的原则。互相谩骂，只会伤害大家的感情。你应该带着恩慈，用温婉的语气跟配偶谈话，好让对方能够明白你的意思。
——摘录自《警醒！》2001年1月8日刊