标题：夫妻双发性生活不和谐引发家庭冷暴力，怎么解决？

开头：夫妻双发性生活不和谐引发家庭冷暴力，怎么解决？

正文：那么大家可能会说，冷暴力什么都不说，什么都不管，真的能够解决吗？在这里我告诉大家冷暴力是因为一件事情或者你的做法而让对方埋怨，只要在最佳时期去解决，那么你们的感情就不因此而带来伤害。

首先，回想之前你们不好的细节，看看你们这一路走来，究竟是哪里出错了，不要想着他对你冷暴力只有他一个人的错，两个人相处都是相互影响的，改变一个人是很困难的，这种情况下只有先改变他所处的环境，你需要和家里其它成员达成一致。当然，他也有自己的原因，需要你作为女朋友去理解他，比如他对你是不是有什么心结、行为上你是不是做了让他伤心的举动，只有你找到了这些才好对症下药。

其次，主动联系他。在恋爱中，总要有一个人是主动的，不然这段感情是无法维持下去的。在遇到一个总是用冷暴力来解决问题的人时，最好的办法就是你主动联系。不要说“怎么能让我每次都主动”这样的话，因为如果你真的爱他，你会忍不住主动的。对一个惯用冷暴力的人来说，如果你主动联系，他内心会很开心（当然前提是他还很在乎你），但他仍然会装出一副不愿意搭理你的样子，只要你多次主动的话，他会自己解开心结，并和你恢复以前的样子。

最后，控制好自己的情绪。当对方使用冷暴力的时候，大哭大闹都无济于事，只会给对方留下你无情你冷酷你无理取闹的不良印象。当他已经使用冷暴力的时候，你越是闹，他越冷酷，只会在一旁静静地看着你，这样更让你自己觉得心寒。对付冷暴力最糟糕的形式是以冷治冷，或者大吵大闹，这样只会加深他对你的冷感。

结尾：控制好自己的情绪，让他知道他的冷暴力对你来说根本无关紧要，才能真正破解他的冷暴力