



别只会闷头听歌了，和女朋友吵了架，这几点是你还能做的

图片：Begin Again

恋人在争吵的冷静期间，适合做些什么？

 小轻，微信号realqingxinji

世界上没有比爱更艰难的事情了。

---- 《霍乱时期的爱情》

简单的说，在争吵的冷静期间，我想有三件事情是可以做的。

第一就是自我照顾。

尝试照料自己的情绪。把自己快乐与否的权力完全的放在别人身上是一件非常危险的事情。尝试理解到底我在什么地方受到了伤害，到底 TA 怎么伤害到了我，这一点非常重要。

很多时候人们只记得疼的状态，而忘了疼的内容。我是感到被忽视、或者被拒绝了吗？我是感到被践踏自尊了吗？我是感到被要求了吗？

尝试问问自己，有什么是我能自己为自己做的，让自己受到伤害的部分，情绪上能感觉好一些？也许是一个朋友的陪伴，也许是投入一个爱好的片刻放松，或者是一份美食？

你是自己面对一切困苦艰难的基础，先别着急考虑别人。首先看你，再看其他。

第二是思考。

吵架总有原因，事情发展总是有个进程的。思考一下你们是如何从相亲相爱的比翼鸟，变成了相恨相杀的伏地魔和哈利波特。一般来说，大部分的吵架都是基于事实而生，但争执超越了事实的关系角色问题。用句调侃的话来说，就是艺术源于生活高于生活。

吵架更深层次的原因多少都会涉及彼此对于爱情的期待，对于对方在爱情中扮演角色的期待，以及对方对待自己的方式等一系列问题。而这多半都

是经过一段时间累积，而非一次性出现的。

举个简单的例子，女孩抱怨男友总是和自己调侃其前女友的身材并且大加评价。这看上去是两个人因为一段不合时宜的对话而产生的问题。但其核心在于，女孩不满男孩总是把自己当哥们一样相处，而不是当做伴侣那样尊重，认为他不能扮演自己所期待的有担当的成熟男性角色。

因此尝试思考冲突问题的核心，理解问题的产生是非常必要的。这能让你们真正走进关系问题中去，而不是简单地就现实的鸡毛蒜皮争吵。

第三是积极准备重建沟通的内容和方式。

很多恋人争吵冷静期后就直接是甜蜜的拥抱、像什么都没发生一样的继续相处了。这既不解决问题，对于关系的促进和积极发展也没有什么建设性的帮助。就像是一个爆胎的自行车，你可以尝试推着走，你可以尝试凑合骑，你甚至可以尝试反复打气。但是车胎破损的地方，不去修补，终究是漏了的。

千万不要把标准仅仅局限于“嗯，最近 TA 还不错，没有继续闹腾”的 0 分标准上。从负数到 0 不是胜利，到达你期待的爱情分数才是重点。尝试在冷静期准备关于你们问题核心的谈话，对于把冲突转化为关系进步的力量是非常重要的。感情问题的改变离不开反复的沟通和交流。你是怎么想的，我是怎么想的，这之后我们该怎么办。这不代表一次沟通就能让你们找到完美的答案。沟通既是交流的过程也是共同面对的过程。很多时候共同面对、共同体会困难本身就是一种解决和亲密。

以上三点希望能对题主有所帮助。爱是一件艰难的事情，也因为难，所以千甜万甜。

 KnowYourself，宇宙中最酷的心理社区：人人都能看懂，但只有一部分人。

回答来自机构帐号：[KnowYourself](#)

所有的恋人都会吵架，即使是那些最为成功的恋人也不例外。研究发现，伴侣们发生矛盾的频率也很频繁——恋爱期间的伴侣们，平均每周会发生 2—3 次冲突。在一项为期三年的研究中，夫妻报告他们每个月都会经历 1-2 次“不愉快的争论”，并且这个频率在三年中并没有发生变化（Milder & Perlman, 2010）。

与其他类型的关系不同，在很多情况下，恋人之间的争吵并不是因为要争出谁对谁错，而是一种表达感情的渠道。在某些时候，争吵甚至还会给恋爱关系带来一些好处——它让双方产生一种重新的联系，也能够帮助恋爱双方减轻心理压力(Godek, 1997)。可以说，情侣间的争吵也可能是健康的，有利于关系发展的。

那么，在这样争吵之后的冷静期，我们可以做些什么，以利于关系的“修复”和进一步发展呢？

1. 暂时不要急着去和彼此接触，你们需要平复自己的心情

在争吵之后，人们往往会体会到愤怒、受伤、困惑等情绪，这些都是很正

常的。然而，如果你带着这些情绪就急于和你的伴侣接触的话，你很可能无法控制自己的情绪，说一些自己本来不想说的话，进而伤害到对方。为此，你可以试着独处，比如一个人的短途旅行。但是，这并不意味着你要和伴侣冷战(Feintuch, 2017)。

2. 思考你们究竟想通过这次争吵达到什么样的目的

在冷静下来的时候，你们各自都可以去思考，自己究竟为什么要和伴侣争吵，你们希望彼此关系有一种什么样的走向(Feintuch, 2017)。比如，你希望伴侣能够更多的关注你的感受。当你想明白这一点之后，其实你会发现，“吵（赢）架”并不是自己真正的需求，而可能只是一种方式或者只是在沟通过程中发生的“状况”。之后，你便可以尝试以别的“方式”来表达你真正的需求。

3. 多从对方的角度来思考问题

你可以尝试从对方的角度考虑问题，这可以帮助你看到你们真正的分歧或者引起你们争吵的“症结”所在。如果你觉得此时很难换位思考（可能你还是感到很生气），你可以想象自己是一个关心你们两人的人（比如，你们最好的共同朋友），试着从一个第三方的视角去思考，你伴侣言语背后的看法、观点、需求是什么(Weiss, 2016)。

4. 照顾好你自己

有些人会因为和伴侣吵架而不停的伤害和惩罚自己。他们可能是因为悔恨自己说了一些不该说的话，或者可能会希望用自己的痛苦来博取对方的同情。不过这些做法往往都对你自身的身心健康，以及争吵后关系的修复没有助益 (Feintuch, 2017)。

事实上，你需要做的是，在吵架的冷静期仍然照顾好你自己，比如按时吃饭和睡觉，多和其他的朋友交流等等。

说到这里，我们还想强调的一点是，当有些争吵已经是“不健康”的，不利于关系的稳定与发展的时候，例如，对方总是在争吵中口出恶言、为了“吵赢”不惜伤害你，此时，你在冷静的时候，你就需要认真地思考如何离开这段关系了。

那么，你需要分辨什么样的争吵是不健康的，是让你需要开始考虑离开的(Florentine, 2016)。

- 1.你们之所以吵架是因为关系当中的一方经常性的不诚实、背叛。
2. 你们反复多次为了同一件事情不断的争吵。这从某种程度上说明了，你们双方都缺乏共同解决它的动机或方法（不要总试图指责对方不改变，你是否想过自己为什么总试图强迫对方改变呢？）
3. 你们对未来的规划、对人生的信念 / 态度南辕北辙。
4. 在争吵中，你的伴侣会对你采取精神 / 肉体上的虐待，比如选择要挟、贬损、冷战、暴力等方法。

以上。

References:

Feintuch, Stacey (2017). 12 things to never do after a fight with your partner. Readers Digest.

Florentine, Erica (2016). 11 major relationship fights that mean you should probably break up, according to experts. Bustle.

Godek, Greg (1997). Love: The Course They Forgot to Teach You in School. Sourcebooks.

Millder, R., & Perlman, D. (2010). Intimate Relationship. New York, NY: McGraw-Hill Company.

Weiss, Suzannah (2016). 7 things to do after a fight with your partner. Bustle.

「知乎机构帐号」是机构用户专用的知乎帐号，与知乎社区内原有的个人帐号独立并行，其使用者为有正规资质的组织机构，包括但不限于科研院所、公益组织、政府机关、媒体、企业等。这不仅是知乎对机构的「身份认证」，更是涵盖了内容流通机制、帐号规范等全套帐号体系。和个人帐号一样，机构帐号开通不需要任何费用，同时也受社区规范的监督管理，并要遵守相关协议。目前机构帐号入驻采用邀请制。您可以通过 [什么是「知乎机构帐号」](#) 来了解更多机构帐号信息。

[查看知乎原文](#) (215 条讨论)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App](#) 接着看 (๑•H•) ♡

再逛逛吧 ‘_>’

[阅读更多](#)

少年，我这有一份「吃鸡」宝典，你要看吗？



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)