

# 婚姻可能死于一張尖酸刻薄的臉

數落、酗酒、暴力會傷害夫妻關係，殊不知，一張尖酸刻薄的臉也是婚姻關係的剋星！

婚姻的殺手  
“我們的夫妻關係被判死刑了！”一進諮詢室，妻子楊悅就道出這句話來。我一臉疑惑地看了眼丈夫尹東，只見他一副無所謂的表情，仿佛事不關己。

“誰有這麼大的權力？給婚姻判死刑？”我試著幽默地調和一下他倆的情緒。

“他！”“她！”兩人異口同聲，四目相對的一■那，立刻又把頭扭開。我還是不得要領，好在這時楊悅耐不住性子，開始滔滔不絕地訴苦。

做心理治療多年，我對這樣的開場白已非常熟悉：一個能幹的女人遇到一個不爭氣的丈夫，他不僅對家庭付出很少，人到中年也仍然一事無成。妻子賺錢養家、照顧子女老人，搞得身心俱疲卻得不到丈夫的領情和認可……

我的眼睛明明看著楊悅的嘴一張一合，但她說的話卻進不到耳朵裡，留下的只是她鮮明的表情：眼睛越睜越大、眉毛倒豎起來、激動時微閉顫抖的雙唇、牙齒咬得“咯咯”作響……

我又把目光轉向尹東，他的表情也已發生變化：單側的嘴角越翹越高、眼睛半眯著、偶爾抿起嘴向下牽動嘴角、把頭轉向別處拒絕目光對視……多麼典型的不屑表情！

這副表情足以深究一下。還沒等我發問，尹東忽然打斷楊悅：“也不是就我一個人這麼想，兒子也不受不了你的指責和嘮叨嘛！”

楊悅眼角下垂、眉頭緊鎖，流露出深切的悲傷：“是呀，前幾天兒子和我的吵，總覺得我侮辱他，還說討厭我這個媽媽……我真是恨死我自己了！”雖然她知道眼淚無濟於事，但還是止不住地流下來。

我遞上紙巾，任她宣洩。尹東仍然不為所動，見怪不怪。  
錯誤的互動模式

“知不知道什麼面部表情是最傷害夫妻關係的？”我問楊悅。

“憤怒！還有悲傷的表情！”楊悅不假思索地回答。

我覺得很驚訝，因為她說得很

對：“你讀過心理學，是嗎？”楊悅搖了搖頭。

“那是因為她只會做這兩副表情！”尹東插嘴，“要是還需要補充的話，我想應該是不屑的表情吧！”這一句，尹東好像是說給自己聽的。

“完全正確！”我不禁感歎：我也是從家庭治療大師李維榕老師的書中得知這個理論的，原來，早在出書前，已經有千千萬萬的夫妻開始實踐了。

“你叫楊悅，怎麼能讓你多表露出開心愉悅的表情？”

“蘭老師，看著他那張尖酸刻薄的臉，我真的高興不起來。”楊悅坦言。表面看來，尹東對楊悅的話很少回應，似乎在處處忍讓。其實，從諮詢開始到現在，他一直用表情回應楊悅的言語。一般來講，夫妻間的吵架很少有獨角戲，楊悅不是獨自說個不停，相反，是尹東不屑的表情不斷將矛盾升級。

長久以來，他們就是處於這樣的互動模式中：楊悅因為一些細節感到憤怒，尹東用不屑給予回應，楊悅發洩憤怒、繼而感到深深的悲傷。當悲傷也不能打動丈夫時，楊悅又會表現出新一輪的、更激動的憤怒。而不管是憤怒還是悲傷，尹東始終把那張尖酸刻薄的表情掛在臉上，以不變應萬變！周而復始，楊悅只得向其他親近的人宣洩，比如兒子，導致傷害了親子關係。

“你們有沒有別的互動方式？”我想打破這種僵化的循環。

“那是很久以前的事兒了。”尹東說。

“對，我們因為這事兒也做過心理輔導。”楊悅想起了往事。

結婚初期，夫妻也經常吵架。那時孩子剛出生，楊悅獨自照顧孩子壓力非常大，稍不滿意就向丈夫抱怨生活艱辛、埋怨丈夫無能，尹東落下個喝悶酒的毛病，偶爾酒後還會動手打人。

“不知怎的，那時候只要喝上酒，很多愁事兒都沒了，楊悅說我根本就聽不見了。”尹東回憶，“不過我現在已經不喝酒了，也再沒有動手打過人。”尹東補充了一句。

我微微搖頭，尹東只知道酗酒、暴力會傷害夫妻關係，殊不知，那張尖酸刻薄的臉也是婚姻關係的剋星！

一個是熱暴力，一個是冷暴力，滋味都不好受。  
表情最傷人

“上次做心理輔導可有幫助？學到了什麼呢？”我一直好奇他們非常有心理學思維，卻不知為什麼幫不到自己。

“好像是一些處理矛盾的方法，明白分歧呀、列出所有的解決辦法啦，好像叫什麼頭腦風暴的。”楊悅努力回想，尹東在一旁點頭。

“可是這些東西這幾年越來越沒用。”楊悅抱怨，“我們這兩年根本沒法說話，一說就急，什麼東西都是擰著的，還談什麼技巧啊！”

“對，技巧是冷靜時才能使用的，你們會不會令自己冷靜下來？”

兩口子聽了我的提問，一臉茫然。

“怎麼令燒開的水停止沸騰？”

“把煤氣關了吧？”這個問題簡單到不需要回答。

“夫妻間的矛盾也是這樣啊！他都沸騰了，你還火上澆油。你不情我不願，誰都不肯讓步，問題談何解決？先處理情緒、再處理事情，這是遊戲規則。遊戲的技巧有很多，最關鍵的是學會識別對方的表情信號，然後喊暫停。等這些傷人的表情消失後，再商量事情。”我解釋道。

我覺得楊悅和尹東的矛盾是很微妙的：他們對自己的情緒有著較深刻的體驗，所以舉例說明傷害夫妻關係的表情時，說的都是自己的例子。然而，他們恰恰缺少了識別對方心境和表情的能力，所以才會不斷製造麻煩。

聽了我的分析，夫妻倆難得地低下了頭，沉默了良久才又開始說話。

壞情緒冷處理  
我從治療錄像中截取了三四張他們倆最經典的表情，打印出來。

“真醜啊！”楊悅感慨，急忙在反光玻璃上照了照自己，仿佛不相信這是自己的容顏。

“你們希望對方看到這樣的自己嗎？”我問，兩人無言以對。

我隨意挑選了一張楊悅的表情圖片，讓尹東猜楊悅說話時的想法。



“那個……她是不是在想‘怎麼嫁給了這麼一個窩囊廢！’要不怎麼那麼生氣呢！”尹東有些尷尬，但我知道，這是他內心最擔心的想法。

“我沒有！”楊悅矢口否認，“我當時是在想，‘你怎麼就不能關心一下我呢！’所以才這麼受傷。”

我們把這種測試稱為“表情面試”，令人難過的是，很多夫妻都錯誤地解讀了對方的表情，所以才造成自我傷害。我們又測試了兩人對於不屑這一表情的理解：楊悅認為是“他不喜歡我了！”而尹東認為他在表達“我現在很煩，請別說下去了！”

夫妻二人對於這樣的結果很驚訝。

“你們看，這種表情就是信號燈，就和馬路上的紅燈一樣。當你們看到伴侶的臉色已經流露出這副神態，無論你們在討論什麼，請暫停一下。”這是我佈置的家庭作業。

“然後呢？”尹東問。

“等這些表情消失了，再重新使用你們上次諮詢時學到的技巧吧。”有時候，我甚至認為當情緒得到了平復，不用太多的技巧，矛盾也能得到解決。

第二次諮詢順利了很多。我覺得這只是一個開始，學會控制表情，只是調整夫妻關係的開始，他們每一次為差表情叫暫停，都為自己爭取了一個解決矛盾的機會。

“不過，為什麼我暫停的時候比他多？”楊悅有了新的抱怨，卻是笑著說的。我告訴他們，這是兩性區別。都說男性的情商比女性低，是有科學依據的。因為女性的大腦中負責評估他人情緒和行為的區域是男性的

三倍，差異可想而知。

“好在，無論誰先冷卻下來，都能緩解矛盾，從而找到新的解決問題的方式。”我試著鼓勵楊悅。

“不過我發現，如果把手按在額頭上，就很少會皺眉，那樣就不會表露出不屑啦！”尹東有時候直白得很可愛，我和楊悅都被逗樂了。

最後，我們討論了一些轉移情緒的“冷處理”方法：積極的暗示、用興趣轉移自己的怒氣、理智地購物、和朋友通話等等。

沒過多久，尹東就找出一種很實用的辦法：當他們談不攏時，他會暫時離開，然後獨自想想該怎麼和對方說這件事。但每次回去前，他都自我評價一下情緒指數，如果憤怒的感覺還在50%以上，就等半個小時以後再說……慢慢地，他能夠控制住自己了。

聽了尹東的話，楊悅十分感動，為改善他們的關係而改變自己，這種誠意比什麼都可貴。

表情，是人類的第二種語言。

有研究表明：在面對面的交流中，言語所傳遞的信息量在總信息量中所占份額還不到35%，剩下超過65%的都來自非言語交流的表情神態等等。

很多夫妻處理矛盾時只會用言語化解衝突，其實，我們的面孔是會說話的，眼角眉梢無意間會牽動出很多種情緒，如果好好加以利用，事半功倍！婚姻中需要我們不斷成長，除了真心付出，恐怕還要學會天天照鏡子，清除自己面容上所有的悲傷、憤怒、不屑。否則，傷人傷己。

## 來自大齡非單身女性的追問

### 戀愛多年卻不結婚，你到底在等什麼？

對於戀愛很久又很期待結婚的女孩子來說，如果男人遲遲不求婚，就要考慮值不值得一等再等。

對於一個女孩子來說，被催婚是一件頭疼的事情，然而更尷尬的是，明明有男朋友，又談了很久，卻遲遲等不到對方的求婚。

前一段時間，主持人沈夢辰在脫口秀中，也提到自己被催婚的事情。她調侃到普通人是被父母催、親戚催，而自己卻是父母催，親戚催、觀眾催、網友催。

從很多節目中，也可以看出沈夢辰對婚禮的渴望，然而她卻吐槽男朋友杜海濤連龍捲風都“催”不動。

記得以前偶爾就會炒一炒杜海濤喜歡吳昕的話題，然而時間如白駒過隙，一轉眼，沈夢辰和杜海濤都已經在一起八年了。

兩人也急壞了朋友和同事，在一檔節目中，連吳昕都驚訝於兩人談了這麼久，謝娜更是直接逼問，到底卡在了一哪裡。

可是杜海濤卻在東拉西扯地表示兩人都很忙。

聽到這樣的答覆，謝娜忍不住回怼“有我和傑哥忙嗎？”

的確如此，適婚年齡的都市男女，又有誰不忙呢，普通人也有做不完的工作，娛樂圈的人，比他們忙的人更是比比皆是。可一些人不僅結了婚，還生了一個又一個。

其實，人忙起來，總是會首先解決對自己來說重要的事情，緊急的、次要的都會在心裡掂量掂量。

所以，以忙為藉口不結婚，多半也是認為這件事不那麼重要或者不那麼急。

然而，很多男人也不會不知道，女孩子的青春真的耗費不起。

在婚戀市場上，相比于女人，男人年齡的優勢顯然更大一些，即便到了而立之年、不惑之年，只要經濟尚可，找個比自己年輕十歲甚至二十歲的女孩子，也不是難事。

而女性卻不同，傳統的思想、社會的偏見，致使一些人會戴著有色眼

鏡緊緊盯著女性的年齡。

可以說，一個戀愛數年卻還在等待求婚的女孩子，一定是愛極了這個男人。

而男人的內心卻是很難猜測了。

錢鐘書在小說《圍城》中說過這樣一句話：結婚無需太偉大的愛情，彼此不討厭已經夠結婚的資本了。

所以，對於戀愛多年卻不求婚的男人，女孩子要明白，如果他經常用這些理由來搪塞自己，就要再考慮對方到底值不值得自己一直等待。

一、說等到事業有成後結婚的。

關清子和紀凌塵曾是一對令人羨慕的情侶。兩人參加節目時，還被劉濤王珂夫婦催婚過，儘管當時周邊的人也跟著起哄，可當時紀凌塵卻想回避這個問題。

關清子只能出來解圍說他還沒有準備好，因為他覺得只有房有車才可以結婚，說他身上的擔子非常重。

然而關清子自己卻表示，結婚和金錢沒有關係。

關清子比紀凌塵大5歲，關清子很希望自己能三十歲以前嫁出去，可是並沒有等來紀凌塵的求婚。

對於結婚這件事而言，經濟基礎固然重要，但是以兩人當時的發展情況，結婚並不是什麼難事，況且女方也不在意經濟上的問題。但是男方的態度，也表明結婚這件事並不在他短時間的計畫內。

一個男人為了想給自己愛的人更好的生活，可能也會延遲婚期，但卻不會遙遙無期，因為他更會關注女方的年齡，會懂得女方急於結婚的心理。

就如電視劇《我的前半生》陳俊生所說，“對於男人來說，沒有什麼現在想結婚，還是不想結婚，那都是藉口，只有想跟你結婚和不想跟你結婚。”



所以，男人口中接受不了的“女強男弱”，什麼事業沒有起色沒有資格結婚，看起來是有責任的表現，其實不過是愛得沒那麼熱烈了。

畢竟想拼搏事業，婚前還是婚後，並沒有什麼區別。

二、說真正的愛不需要在乎那一張紙。

身邊有這樣一個女孩子，和男朋友相戀了幾年，也同居了。可是每次提起結婚的這件事時，這個男人就說婚禮需要耗費大量時間，等工作沒那麼忙了再籌備。

即便女孩提議先領個證，男人也會說，那就是一張紙，等辦婚禮時再領也不遲。

幾次下來，女孩心寒了，沒有任何爭吵，就搬出來了。

女孩子說，不是結婚證不重要，而是自己沒有了讓他做這些事的激情了。

一個男人真正愛一個女人，會明

白婚禮對女孩子的意義，會知道女孩心中多麼渴望這一天，最重要的是他不會忍心讓愛人受到外界的非議。

所以，當一個男人說了再多的甜言蜜語，做了再多令人感動的事，但是連婚禮都不想辦，證都不想領時，女孩子就要明白，自己或許就是一個備胎而已，因為他最重要的東西，並不想給你。

三、拿自己父母來搪塞。

一些男人為了逃避結婚，也會搬出父母，比如父母不同意太早結婚，比如父母對女方不滿意，需要自己慢慢做工作等等五花八門的理由。

這種情況下，女孩子就要清醒地明白男人若結婚，這些事是不會傳到自己耳朵裡的，因為他會竭盡全力周全好家中的各種問題，歡喜地迎娶自己進門。

可以說，一個男人想不想結婚，不取決於他對婚姻的態度，而是取決於女朋友對他的重要程度。

他不想結婚，任何事都能成為藉

口，他想結婚，愛你就是他唯一的理由。

有人說，長期戀愛不結婚，只有一種可能就是一個人愛，一個人不愛。因為兩個都不愛，一定會分手，如果兩個都很愛，只會迫不及待結婚。就只有一個愛，另一個不愛，才最容易耗著。

想想確實如此，至少有一方沒那麼愛了，結婚就變得猶猶豫豫了。

所以，對於戀愛多年的女孩子來說，如果自己渴望走進婚姻，對方又遲遲不肯結婚。就要早早地發現，問題到底出現在哪。

要知道一些男人，為了事業推遲婚期，可能是為了給你更好的生活，也可能是因為他在等待更好的選擇。

更要知道，自己耗盡青春，終於等到他願意結婚了，自己可能已不再是他想娶的結婚物件了。

所以女孩子要衡量好自己花費三五年、甚至七八年去等待一個未知的將來，到底值不值得。