

婚姻中比冷戰更令人窒息的是，情感勒索

“如果你敢離開我，以後就別想再見到孩子了！”

“如果你真的愛我，為什麼不願意為我做出讓步呢？”

“我為你做了那麼多，你怎麼可以這樣對我？”

在親密關係中，這樣的開場白耳熟嗎？別以為這只是簡單的口頭禪，其實背後隱藏著一個嚴重的問題：情感勒索。

顧名思義，他們會用一些直接或間接的手段勒索對方，迫使對方在關係中做出讓步。如果不按照他們所說的去，對方就要為此付出代價或承擔後果。

情感勒索並不像真實的勒索一樣，會用顯而易見的方式進行威脅和恐嚇，而是更加隱蔽，所以很多人常常身處其中而不自知，卻又能深切感受到痛苦。本期策劃，我們將帶你撥開情感勒索的迷霧，看清真相，獲得平等、自由的親密關係。

01 情感勒索者常見的10個表現，你中招了嗎？

這裡有一個清單，是情感勒索者最常見的表現。不妨對照看看，在你和伴侶的關係中是否出現過類似的現象。

如果你不照著做，TA就威脅要讓你不好過。

如果你不順從，TA就威脅要斷絕關係。

如果不照著TA的意思去做，TA會直接告訴你或者暗示你，TA被忽視了，感到沮喪或深受傷害。

不論你付出了多少，TA總是要求更多。
TA通常假設你一定會讓步。
TA常常漠視或看輕你的感受和需求。
TA對你做了許多承諾，卻常食言。
當你讓步時，TA會說你是自私、貪婪、沒心肝的人。

當你承諾要讓步時，不管你說什麼，TA都會答應；如果你絕不退讓，TA馬上就翻臉。

將金錢當作逼你讓步的利器。

如果以上任何一項答案是肯定的，那麼可以確定，你已經受到情感勒索的折磨了。

情感勒索的發生除了勒索者的主動出擊外，被勒索者大多也起到了推波助瀾的作用。接下來這兩個清單，會幫你進一步看清情感勒索是如何發生的。

02 遭遇情感勒索，你可能也是幫兇

面對情感勒索時，你是否認為下面的做法很困難或無法實現？

為自己的觀點辯護
正視事實
申明自己的原則
讓情感勒索者知道其行為是你不能接受的
如果以上任何一項答案是肯定的，那麼，你已經具備了被勒索的潛質，而真正的考驗還在後面。

面對情感勒索者的施壓時，你會不會：
道歉

試圖跟對方講道理
爭吵
哭泣
哀求
改變或取消重要計畫或約會
提出讓步，希望這是最後一次
投降

如果你選擇了其中的任何一項，那麼，你已經徹底掉進情感勒索的陷阱了。

勒索者往往不會簡單粗暴地勒索，而會用各種說辭和手段來偽裝，使得情感勒索悄然發生。即便如此，我們還是能從中找出規律，撥開雲霧見月明。

03 情感勒索的4種形態，你看穿了嗎？

第一種形態：施暴者

他們會很清楚地讓對方知道自己有什麼需求，並告訴對方忤逆自己的後果。施暴者分為積極施暴者和消極施暴者，前者會直接提出要求，而後者則什麼都不說，卻會把怒氣直接發洩到對方身上。

趙濤很大男子主義，孩子一出生，他就讓妻子辭職做了全職太太。孩子上了幼稚園，妻子說想回去工作。趙濤不同意，說孩子太小，離不了人。有一次，妻子一句話惹怒了趙濤，他怒不可遏，“我告訴你，你要是敢離婚，一分錢也休想拿走，家裡的一針一線都是我掙的！還有孩子，我讓你這輩子都見不著他！”

和趙濤如此明目張膽地提要求不同，素錦是那種不用說一句話就可以讓老公錢明屈服的主兒。只要一不高興，素錦就會立刻變成啞巴。問她怎麼了，她不說話；問她想幹什麼，她也不理會；再繼續問下去，她就乾脆把自己關到書房。直到錢明主動上前道歉，她才肯給點兒回應。

不管是積極施暴者還是消極施暴者，他們都習慣以自我為中心，從不考慮對方的感受。他們習慣性地把自己當成父母，企圖掌握關係的主動權，對對方發號施令，而對方必須無條件服從，否則就要受到懲罰。

受害者則更像是和平主義者和討好者，害怕衝突，擔心被遺棄。於是，總會乖乖地按照對方的意願行事，以求大事化小、小事化了。對方得到滿足後，就會變本加厲地施暴，惡性循環。

第二種形態：自虐者

他們會警告對方，如果不照著要求去做，自己會非常沮喪，甚至無法活下去；他們會做出一些舉動，把生活搞得一塌糊塗，甚至會傷害自己。

米露特別喜歡粘著高良。他想和朋友撒串啤酒，米露立刻吧嗒掉眼淚，“你怎麼能為了陪朋友而拋棄我，難道你不愛我了嗎？”看她那個委屈樣兒，高良只好妥協。有一次實在推不了，他就去了。結果，米露直接回了娘家，最後還是高良三顧茅廬才給請回來的。

還有一次，高良答應陪米露逛街，結果有事耽擱了。無論他怎麼說，米露都無動於衷，堅決要自己去逛街，還說：“你變了，你以前不是這樣的。”搞得高良特別內疚，不知該如何是好。

自虐者大都有很強的依賴性。米露的父親去世早，她嚴重缺乏安全感。恰好，高良很好地滿足了她，也樂於滿足她，只是無法一直滿足。自虐者喜歡把自己當作孩子，把對方當作父母，期待自己不開心的時候，對方來哄；期待自己闖禍的時候，對方來救場。

總之，對方要幫他們處理一切麻煩。而受害者則往往有一顆聖心，如果不伸出援手，就會有強烈的罪惡感。

第三種形態：悲情者

他們不會威脅和傷害對方，而是會暗示對方如果不那麼做，自己將受苦；他們會讓另一半明白，自己的願望能否實現全靠對方。

楊榕最近很困擾。先是她找工作受挫，她媽大哭，“都怪媽媽沒用，沒能給你辦北京戶口，不然……”後是她租的房子出了岔子，她媽又哭，“都怪媽媽不好，沒掙夠錢給你買個大房子。”楊榕知道，表面上她媽是在自責，但實際上是說給她爸聽的。她爸本來有機會拿到高級工程師職稱，換個北京戶口，但因為要創業給耽擱了。後來創業失利，也沒掙上錢。對此，她媽一直耿耿於懷，覺得是他毀了自己的幸福，毀了這個家。

悲情者大都喜歡把自己當作受害者，TA不開心，是對方的錯；TA不幸福，也是對方的錯。總之，錯都在對方身上，TA不需要為這段關係的改善承擔任何責任。

他們可能什麼也不用說，只需一個哀傷的眼神就能讓對方內疚不已。而往往對方就是一個很容易自責和自我懷疑的人，想通過拼命滿足對方的要求來贏得愛與認可。只是，他們沒有意識到，對方的需求永無止境。

第四種形態：引誘者

他們會先對對方發出正面的資訊，並允諾一切關於愛、金錢或事業升遷的要求，然後告訴對方，如果不順從他們的要求，就什麼也得不到。

連續遭遇離婚和降薪的打擊後，玲雅遇見了蘇晨。他說他喜歡她，不介意她離婚帶著娃，只想幫她渡過難關。如此美好的承諾讓玲雅無法拒絕。很快，兩人確立了關係。蘇晨對玲雅很好，禮物、浪漫不斷，但兩人一直沒什麼進展。

蘇晨一直許諾她很多東西，可卻從未給過她。他讓她放棄工作，讓她替他打拚事業，如今甚至要讓她斷了和女兒的來往……她不停地在完成任務，可他卻總有新的要求，好像永遠都無法完成。

引誘者最擅長抓住對方內心深處的需求，愛、性、金錢、認可、親密等，以此為誘餌，巧妙地設置層層測試和考驗，讓對方對自己言聽計從。而被引誘者常常因為內心的渴望太過強烈，在不知不覺地被對方牽著鼻子走，直到無法抽身。

04 應對情感勒索，你要這麼做

通過前面的故事不難發現，勒索者和被勒索者總是成對出現的，他們彼此傷害，卻又彼此吸引，該如何破局呢？

第一步：停下來

當面對咄咄逼人的情感勒索者時，你要先停

男女之間，有一種親密關係

寫在開始：

很多人，都會有一種火車情結。

比如，你坐在靠窗的位置上，多半你的目光，就會忍不住去飄向窗外，當各種樹木和建築物，山川湖泊，悠然劃過車窗，很多人間的煙火氣，仿佛在那一瞬間，都消失了，那一刻只有你和窗外的風景。

但，當你轉過頭來，望向車廂內，你馬上就會回歸現實。

情感上，也是如此。

很多時候，我們都是一邊在紅塵世界裡，摸爬滾打努力求生，而另一邊，我們又和枕邊的人，磨礪淬煉，提取出兩個人最佳的相處模式，磨歷各種光陰和乖戾的考驗。

都說，世間情動，不過是盛夏白瓷梅子湯，碎冰破壁叮噹響。

而，夫妻之間，長期生活在同一個屋簷下，卻是左手摸右手，早就沒有了恩愛纏綿，仿佛只是一種與時間的抗衡，時刻都可能因為一個小小的齟齬，就一場大戰急速發酵。

但，正所謂，至高至明日月，至親至疏夫妻。

人生的風雨交加，月亮下的溫柔，就是夫妻間情感的最佳見證。

時間不會停留，人生不會打住。

愛情，就是兩個人一起坐在窗邊，曬著太陽，看著窗外的雲，不說一句話，卻眼神裡，都透著默契和關心。

人生苦短，夫妻之間的親密關係，其實就是這個世上情感裡，最真誠的淬煉，看似最不相愛，實則愛得最深，誰也離不開誰。

-01-

夫妻之間的親密關係，是“熟在骨子裡”的真實感。

還記得，看過一個視頻。

一對夫妻，女人因為嫌棄男人亂丟東西，男人則嫌棄女人太嘮叨，兩個人大吵一架。

第二天，男人出門跑出租，天氣很熱，男人為了朵拉幾單，一點也不敢休息。女人在家裡做完了飯，等了又等，男人還是沒有回家。

於是，她給男人發了條消息：鍋裡熬了綠豆湯，你回家拿保溫壺裝了放在車上解暑。說完又解氣般地來了一句：愛喝不喝，別回頭中暑讓我伺候你。

發完後，她準備出門，卻剛拉開門，正好男人回來，手裡提著她最愛吃的霜淇淋。

都說，真實感，就是相看兩不厭。

但多半，這種描述，都是文人筆下一時的情動描述。

更多的夫妻相處，就是情到濃後，馬上轉淡，甚至有一天，彼此還會成為對方的差評師，把喜悅轉為了憤懣，把激情變成了不滿。

但，互相橫眉冷對後，依然還會愛到纏綿，依然每晚都要相擁而眠，依然有一天，風花雪月，會變成伉儷情深。

或許，戀愛中的男女，就如打麻將的時候，一定要明目張膽的告知大家，對面的那個人，就是我要罩著的人；而，夫妻之間，就是一個眼神，就能知道，對方手裡需要什麼牌。

情到深處，就是一種熟到骨子裡的真實感。

哪怕是一天三次吵，哪怕是每天都要吐糟對方無數次，哪怕是互相都看不慣對方……但，還是會走進廚房，做一道對方最愛吃的菜，然後冷著臉放在餐桌上；還是會在回家時，路過蛋糕房時，買了對方最愛吃的口味，悄悄地放在顯眼的位置。

山盟海誓，難免會變心，但，一起過日子，就是兩個人拿出彼此熟悉的態度，即便已經不那麼癡迷，卻還是要一起執手相望明天。

-02-

夫妻之間的親密關係，是“看似無言，卻實則深情”的溫暖。

三毛曾在《撒哈拉的故事》裡，讓我們看到了這個一腔孤勇女人，在和荷西相愛後，兩個人愛得深沉。

他們幾乎沒有舉辦婚禮，只是在某一天，荷西下班後，兩個人來到了婚姻公證處，就算完成了婚姻的儀式。相對比今天大操大辦，各種彩禮迎親禮，他們的愛情簡單而又真摯。

他們過日子，雖然清貧，但是彼此相依，各種生活的瑣碎，在他們眼裡，都充滿著美好，哪怕只是做一道“粉絲煮鴨湯”，他們也會取一個可愛的名字“雨”，讓平淡的生活，充滿了有趣的煙火氣。

婚姻，不是沙漠。

夫妻恩愛，卻是沙漠裡的綠洲。

也許，婚姻裡的浪漫和優雅，沒有一對情人，能一輩子保持住，但彼此之間深情的陪伴，卻會把“平淡”變得“絢麗”，把日子裡的“艱難”變成“沙漠裡開出的花儿”。

有個女讀者，曾在後天留言說：

“剛結婚的時候，覺得和他結婚，就是為了生個孩子。他很少關心我，也很少跟我回娘家，但是，後來，我父親生病，需要一大筆錢，他卻毫不猶豫地拿出了我們的全部積蓄，那一刻，忽然無比慶倖，這一生能夠遇到他”。

人生苦短，成年人的安暖，大概就是生命裡突然出現了難以預料的危機，而此刻在舉步維艱之時，枕邊人沒有讓一個人扛過去。

也許，你曾經談過許多次戀愛，也許，你只是年齡到了，嫁給了這個人，可是，他卻拿出了“解你憂愁”的心，看似不愛，看似眼裡沒有你，卻在關鍵時刻，給了你滿心歡喜。

人生，滄海茫茫，山盟海誓容易變心，舉案齊眉容易分道揚鑣。我們這一生，都渴盼能遇到長相廝守的愛情，讓內心的孤獨和熱情，都得以寄託。

唯有，塵世間最簡單的夫妻情，在患難情深中，見證著，你們之間不會大難臨頭，勞燕分飛。

-03-

夫妻之間的親密關係，是“惺惺相惜”的靈魂相遇。

看到過一個帖子，一個男人在告白妻子：

“我這一生，都很平凡，在璀璨的宇宙中，就如煙火，轉瞬即逝，沒有人會記住我的名字，但能夠有幸遇到你，卻是我這輩子最牛掰的事情”。

愛到深處，就是惺惺相惜的靈魂之間，有了碰撞，有了一人出現在你的生命軌跡裡，從此閃耀你整个人生。

還記得，年少的時候，有一次，在公交站等車，看到一位老人，在翻路邊的垃圾桶，恰好翻出來一份薯條，上面沾滿了各種污漬，老人絲毫不在意，拿起來就往嘴裡放。

這個時候，走過去一對中年夫婦，女人從手中的購物袋裡，掏出了幾個麵包，和一袋饅頭，又拿出了五十元錢遞給了老人，她老公則在旁看著她，沒有說一句話，眼神裡，都是默許和愛意。

或許，這只是他們平淡生活中，一件很小的事情。

但，卻能感覺到，兩個人之間，互相對視的時候，充滿著相依相隨。

成年人之所以稱為“成年人”，大都是因為學會了偽裝和隱藏，只有在愛人身旁，能夠拿出一份天真無邪，一份真心對待，因為心裡清楚，這個人，他懂你所想，憂你所憂。

也許，你們已經被生活折騰得很麻木，也許你們每日裡為了三餐而奔波不已，也許，你們也在為了孩子的學業而煩惱憂愁……但是，卻都會在晚上的時候，互相嘮嘮嗑，也會等孩子睡著後，拿出幾瓶冰鎮啤酒，幾碟小菜，放一首迴圈的歌，會心一笑，享受屬於兩個人的

下來，不必立刻回應對方的任何要求。

這裡有一套拖延話術。不論對方的要求是什麼，你可以嘗試用下面幾句話回應對方：“我現在不能給你任何答案，我需要一些時間思考。”“這件事非同小可，我不能輕易下決定，讓我想一想。”“我不想現在就做決定。”“我不太確定我對你的要求有什麼想法，我們稍後再談好嗎？”

第二步：冷靜觀察

停下來之後，就可以為你爭取到時間，跳出當時那個壓力巨大的環境，也更容易從局外人的角度來看待和觀察當下的局面。

一是觀察對方，二是觀察自己。看看當下你和他在什麼樣的狀態裡，對方到底想要什麼，對你有什麼期待，你對自己的期待又是什麼，以及接收到對方對你提出的要求時，你的感受是什麼。

第三步：愛的溝通

在澄清期待、尋找解決方法時，我們需要一些技巧。

以丈夫強勢要求妻子做全職太太，否則就要離婚為例，妻子可以對丈夫說：“我聽到你希望我做全職太太的要求，我很想知道，這對你意味著什麼？”丈夫可能回答：“我會覺得很踏實，可以全力以赴地工作。而且，我掙錢養家，你打理其他，是我覺得最舒服的合作方式。”

妻子可以進一步和丈夫確認他對自己的期待：“其實，我能感受到你對自己的期待。你期待自己可以全身心地工作，為這個家掙足夠多的錢，對嗎？”“對，我有能力養活這個家。”妻子需要看到丈夫渴望被認可的期待並予以肯定，然後一起探討他的擔憂：“如果我去上班，你有什麼擔心呢？”“我會覺得一切都失控了。萬一你加班或者出差，我就要分心。”

厘清了丈夫的期待後，妻子可以重複並延伸出自己的期待，然後詳細表達自己為這份期待而做的努力，比如在料理家務的同時不放棄學習，一旦有機會，可以隨時走出家門；列舉期待未被完成可能出現的狀況，比如一直待在家裡會出現很多情緒問題等；和丈夫一起探討解決方案，“我有很多擔心，我知道，你也有很多擔心。但，我們都要為自己的期待負責，一起商量一個更好的方案，好嗎？”

在溝通中，妻子需要一直保持愛的眼神和充滿愛意的語氣，同時輔以擁抱、撫摸等動作，溫和而堅定地傳遞資訊，讓對方感受到，你是愛他的，而且如果你有足夠的能量，你一定會願意為他付出的。

這個過程有利於消解對方的恐懼、猜忌，改寫他內心拒絕即不愛的不合理定式。同時，對自己也是一種嘗試，你會發現，只要有過幾次成功的拒絕之後，改變就會發生了。

事實上，勒索和被勒索的模式並非一朝一夕形成的，除了自我覺察和相互引導外，最好能夠到專業的心理機構尋求幫助，才能從根本上解決問題。



浪漫。

人間悲喜，就是你身上的裂痕，在愛人的呵護下，得到了填補，就如江河入海，兩個人都拿出靈魂在相互交織。

夫妻之間的親密關係，就是一場相遇，從此，萬山人海裡，我一眼就瞧見了你。

人在少年青澀，總是不懂愛，以為癡迷交往，戀戀不捨，就是深情。

看到過一個視頻。

一對情侶，在告別。

兩個人同時轉身離開，卻又都頻頻回望，可惜，每次回頭，都互相錯過。

當男人回頭時，再也看不到女人的身影，他停頓在馬路中間，癡癡地望著女人離去的方向，車來車往間，此時，一輛車疾馳而過，男人的身體如一個氣球，被彈上天空……

人生苦短，一定珍惜好身邊的人。因為，你永遠都不知道，明天會不會一個意外，就從此殊途。

夫妻情感，看似不愛，看似每日裡吵吵鬧鬧，但卻重點在於，彼此都守望著對方。

當你們歷經了婚姻的淬煉，當你們之間從轟轟烈烈走向了溝溝坎坎，當你們把婆媳關係當作考驗，把養育孩子當作登山，當你們一起熬過風風雨雨，一起告別人生的許多遺憾……此時的你們，就是彼此，在這世間最親密的人。

最後，願每一對夫妻，都能相依相伴到白頭。