

Stop the Fight!

# 亲爱的， 我们可以不吵架

(图文实践版)

真正的亲密伴侣，从来不改变对方，不委屈自己

[美] 米歇尔·布洛迪 / 著 丁美龄 / 译

(Michelle Brody)



How to Break Free from the 12 Most Common Arguments  
and Build a Relationship That Lasts



# 亲爱的， 我们可以不吵架

[美] 米歇尔·布洛迪 / 著 丁美龄 / 译  
(Michelle Brody)

# 亲爱的，我们可以不吵架：图文实践版

## 图书在版编目（CIP）数据

亲爱的，我们可以不吵架：图文实践版 / (美) 米歇尔·布洛迪 (Michelle Brody) 著；  
丁美龄译. — 武汉：湖北科学技术出版社，2018.3

ISBN 978-7-5352-9961-1

I . ①亲… II . ①米… ②丁… III . ①婚姻—社会心理—通俗读物  
IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 317296 号

Stop the Fight! An Illustrated Guide for Couples—How to Break Free from the 12 Most Common Arguments and Build a Relationship That Lasts, by Michelle Brody, PhD.

Copyright © 2015 Michelle Brody

Illustrations by Emily Tomasik

Originally published in the U.S. in 2015 by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

All rights reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC ( [www.ca-link.com](http://www.ca-link.com) )

责任编辑：李 佳

封面设计：WONDERLAND Book design  
仙趣 QQ344581934

---

出版发行：湖北科学技术出版社

[www.hbstp.com.cn](http://www.hbstp.com.cn)

地 址：武汉市雄楚大街 268 号出版文化城

B 座 13-14 层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：三河市兴达印务有限公司

邮 编：065200

印 张：21

开 本：690mm × 980mm 1/16

版 次：2018 年 3 月第 1 版

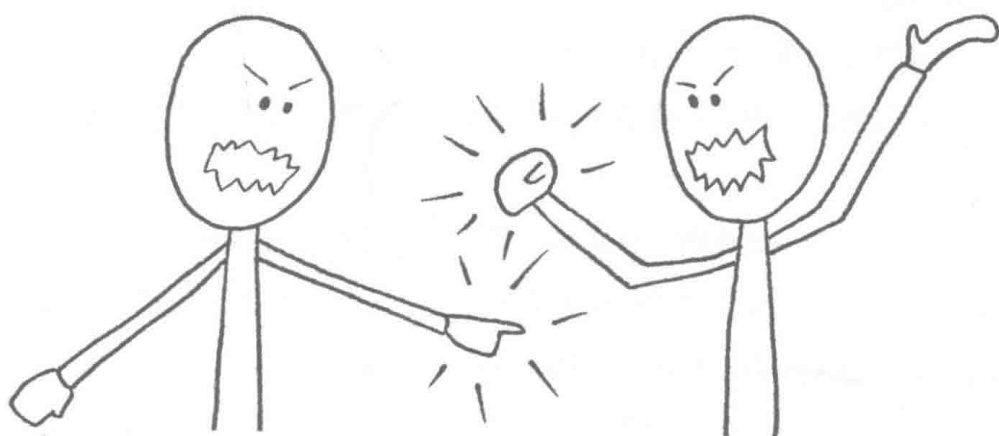
印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷

著作权合同：图字 17-2017-370 号

登 记 号

定 价：42.00 元

## 停止无休止的争吵



伴侣之间会因小事闹矛盾，甚至会争论、争吵，它与恋爱之初的激情一样，也是爱情中独有的一道风景。感情不和的伴侣会吵架，恩爱的伴侣也会吵架。争吵有时候可以吵出来行之有效且富有爱心的解决方法，不过有时候也会演变成强烈的不满与怨恨。

对于我们大部分人来说，没有什么比跟伴侣吵完架后萦绕于心的那种失落感更糟糕的事情了。试想一下，你只是让他/她帮个小忙，结果他/她却反应激烈，你还不知道是怎么回事儿，两人就吵了起来，最终结果是——你们都非常生气。又或者，伴侣因某件事情指责你，你觉得他/她不可理喻，觉得自己受了委屈。争吵过后，脑海中挥之不去的是彼此间的恶语相向。

你们会感到奇怪——怎么会为了如此滑稽可笑的事情而争吵？但同时又会感觉到无望——都争吵成那样了，这段关系还会好吗？这份感情还能维持吗？

有时候，我们会因为一件愚蠢的事情争吵，回头想时简直不敢相信，我们怎么会为了如此愚蠢的问题而大动干戈？是的，我们所有人都是如此。

我曾看过一部戏剧，里面有个场景：一对中年夫妇在玩一种扑克牌游戏。丈夫以傲慢的口吻评论着妻子，妻子则回以挖苦的腔调；丈夫反唇相讥，妻子则恶言嘲讽。一场普通的扑克牌游戏最后竟演变成了一场摔碗丢盘的夫妻大战。观众们看得哈哈大笑——欢喜冤家之间的是是非非总是那么滑稽搞笑，但当事人可笑不出来。

从旁观者的角度来看，仅仅一个评论就引发了歇斯底里的大吵，是多么的无奈、滑稽，观众大笑过后，往往会悲凉地意识到——自己也经历过同样滑稽可笑的事。

没说几句话，那些生活琐事就让你心烦意乱，然后，无休止的争吵就开始重复上演。你是否经常发现——自己和伴侣重复吵着同样的架，上个星期或者去年也为同样的事情争吵过？你的伴侣又提起那件令人讨厌的事情，你的反应依旧不变，你们重复着那个令人烦躁的冲突模式，而且找不到出路。又或者，这次是为了一件新的事情争吵，但你们各自的反应却与从前没什么两样，你还是声嘶力竭地大喊，对方还是“砰”的一声摔门而出。

争吵过后，我们想知道究竟要怎样才能改变。我们尝试了千万种方法——温柔地说那些敏感话题，要被气炸时从0数到10以压抑心头的怒火，试图跟对方谈心，等等。但是，这些方法好像通通不管用。我们从书上和网络媒体上寻求办法，或找治疗专家咨询，听从并遵循他们的建议。但是，有时候，我们所做的改变反而使彼此间的关系变得更糟糕了——这也难怪我们会放弃。老实说，那些关于如何处理亲密关系的建议是如此复杂，简直令人眼花缭乱。留意什么该说，什么不该说，其实很困难，特别是一旦真的争吵起来，那些建议和意见你根本连一个都记不住。

我们需要用一种容易理解、便于记忆和可实践的方式来看待争吵。通过多年的婚姻指导，我发现了一种十分有效的方法，它能够帮助你停止无休止的争吵，使你掌控彼此的情绪，并让彼此的交流朝着更为积极的方向转变。

让我们回到刚才介绍的戏剧中，以那对夫妻为例，来探索这件特别重要的事。戏中的妻子每次受到丈夫的嘲讽后都会挖苦丈夫，丈夫每次受到挖苦就会立刻回击。他们两个人都十分确信自己是对方恶行的受害者，错误全在对方。他们总认为是对方在挑衅，感叹只有自己感到痛

苦，然而，观众们却能清晰地看到——其实双方都承受着痛苦。

观众一目了然——双方都有错，对方给他/她造成了痛苦，他/她有这样的反应也确实有道理，但如此激烈的反应就太过了一——仿佛就是故意触怒对方一样。看完这场夫妻大战，你就会明白，如果他们能够平静地倾听对方，能够让对方解释清楚其中的误会，也许就不用摔碗砸碟了。

要是他们能抽身旁观一下该多好啊！很遗憾，当我们处于争吵状态时，很难“坐在看台上”以客观的视角看问题。我们只会从自身出发去看问题，因此，问题永远无法得到解决。

伴侣之间在沟通中若想真有改变，就必须看到“整幅画面”。当双方清楚地知道了为什么争吵，争吵如何升级，为什么重复发生时，便找到了改变的最佳突破口。

什么是“坐在看台上”看问题？什么是“整幅画面”？伴侣们寻求专业帮助时得到的大部分建议都是——希望他们能够以客观的态度看待争吵，进而找到解决办法。

那么，有没有可能不用寻求咨询师的帮助就能解决问题呢？有的，当你和伴侣能够“坐在看台上”，从对方的角度看待争吵的复杂性时，实际上，你们自己就可以改变争吵的恶性循环。我在多年的婚姻诊疗工作经历中，曾多次看到这种神奇的现象——当伴侣们能够清楚地意识到导致他们争吵的原因时，争吵也就停下来了；两人也不再相互指责，而是为自己的错误承担责任，试着理解对方。

《亲爱的，我们可以不吵架（图文实践版）》会帮你看到“整幅画面”，书中展示了大量的“争吵画面”，告诉你如何阻止和抑制情感生活中的冲突升级。我将利用它们解释分歧是如何演变成争吵，争吵又为何

会无休无止，以及如何找到化解矛盾的关键。在书中，你会看到伴侣最常见的一些争吵的“整幅画面”，以及真正意义上的解决之道，而且配有十分好记的插图，直观地阐释了具体的应对方法。

我的目标是提供一种让你和伴侣高效沟通的方法。你们可以看着本书中的“画面”，问自己——“我们之间是这样的吗？从你的角度看是这样的吗？我们可以试试这个解决策略吗？”你们可以一起讨论，指出哪里能充分体现（或没体现）你们争吵的细节。当你们试着从另一个角度看问题时，会出现怎样的结果？要知道，改变始于用新的眼光看待问题。

通读本书，你可能会注意到，其中的许多概念相互联系，有些甚至是同一内容的不同说法——是的，在婚姻和其他关系中，真的存在许多可以改变的机会。我从实践中发现，每一对夫妻都或多或少地对这些方法产生了共鸣。因此，我写下这本书，试图分享一些有效的应对方法——这些方法让曾向我咨询过的伴侣明白——“啊哈，原来如此。”我希望你和伴侣也能通过本书明白——“啊哈，原来如此。”帮助你们打开和谐相处的大门。

我在书中提出，在某种程度上，所有伴侣“都吵着相同的架”。不管是男性还是女性，都会发现自己是图中所画的争吵的一方。实际上，这些章节之所以被取名为“金钱引发的争吵”“唠叨与不听引发的争吵”“教育孩子引发的争吵”，等等，是因为我认为，这些争吵背后有着非常普遍的潜在原因。

不过，纵然有诸多相似，每一对伴侣面临的争吵仍有十分重要的细微差别，因此，又都是独特的。或许，你们因性生活引发的争吵或其他争吵与书中所举的例子不大相同，但是，我希望，尽管有这些具体的差



异，你们仍能从中获得一些全面的把握，从而尽快停止争吵。

最后，我要说明一点，尽管本书可以帮助伴侣改善彼此之间的交流，但有些伴侣之间的冲突可能相当复杂，而对于那些存在多年的“破坏性”冲突，是不可能轻而易举就被解决的。

本书可以帮助争吵不断的伴侣理解并缓和他们之间的关系，从而有机会重建被争吵破坏殆尽的生活。不过，话说回来，争吵有时会留下很深的情感创伤，没有专业帮助的话，或许会难以愈合。如果你和伴侣正在看起来无法克服的争吵中挣扎，那么，治疗、修复婚姻关系就势在必行。

在我的咨询实践中，经常有伴侣说，真希望10年前就来向我咨询——当时他们的关系已令彼此十分痛苦，很难想象会有和解的可能，几年过去了，彼此间的争吵愈演愈烈，或者干脆转变为长期冷战。

好在，近年来，有关婚姻关系诊疗方面的研究取得了重大进展，成效也越来越好。我可以说，现在就是你和伴侣停止争吵的最佳时机。

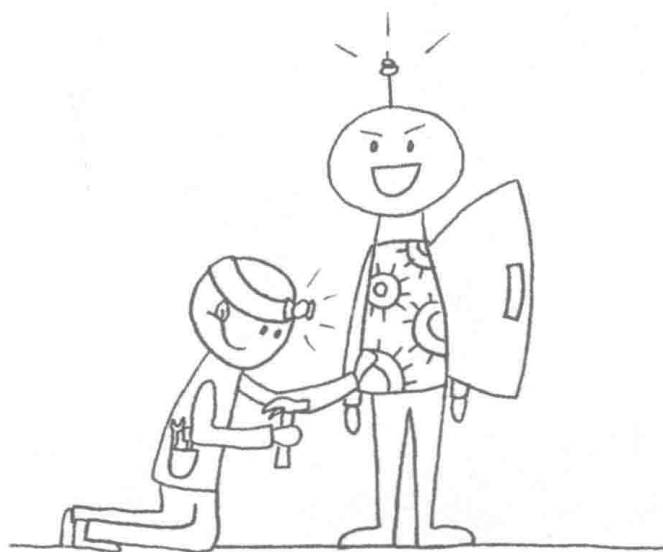
## 目 录

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一章 | 要求伴侣改变引发的争吵  | 001 |
| 第二章 | 谁是谁非引发的争吵    | 017 |
| 第三章 | 唠叨与不听引发的争吵   | 031 |
| 第四章 | 争吵升级         | 043 |
| 第五章 | 家务引发的争吵      | 061 |
| 第六章 | 生日引发的争吵      | 093 |
| 第七章 | 臭名声引发的争吵     | 127 |
| 第八章 | “你不关心我”引发的争吵 | 153 |
| 第九章 | 教育孩子引发的争吵    | 185 |

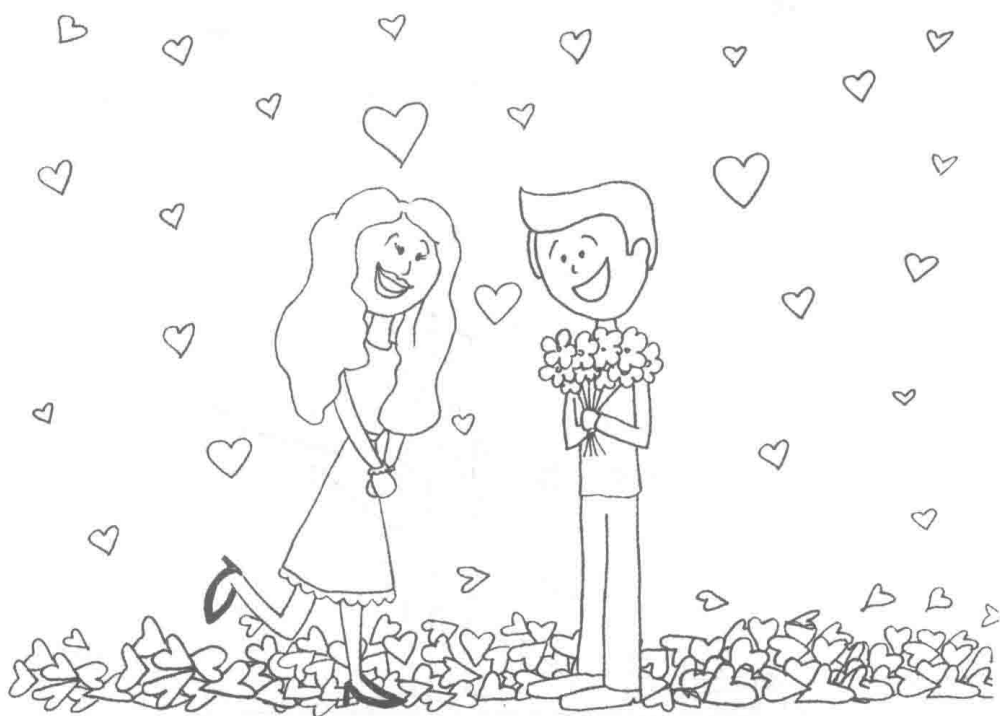
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第十章 金钱引发的争吵     | 205 |
| 第十一章 性生活引发的争吵   | 241 |
| 第十二章 亲人难相处引发的争吵 | 277 |
| 结 论             | 311 |
| 所用术语            | 319 |
| 鸣 谢             | 323 |

## 第一章

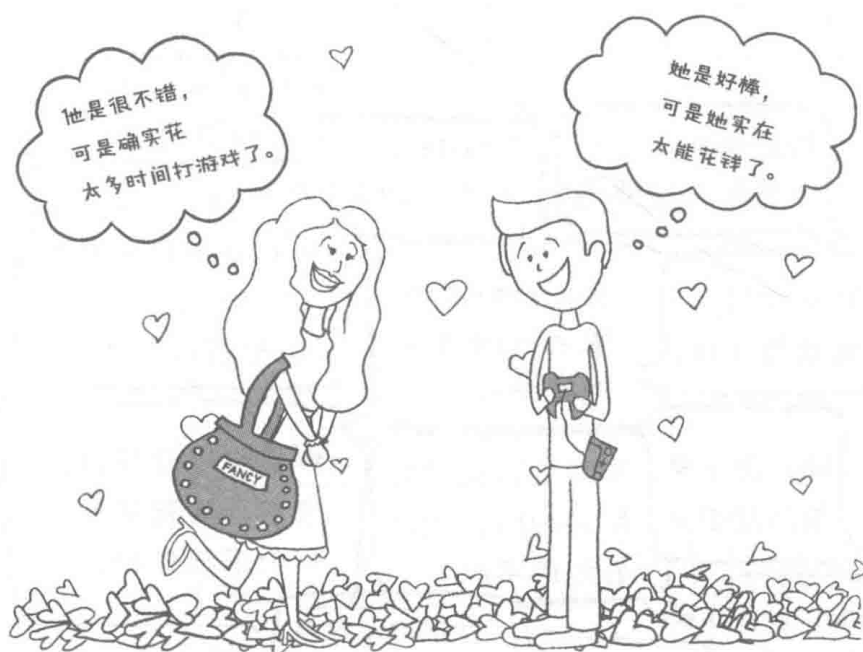
### 要求伴侣改变引发的争吵



刚谈恋爱时，感觉一切都像阳光和玫瑰那样美好。



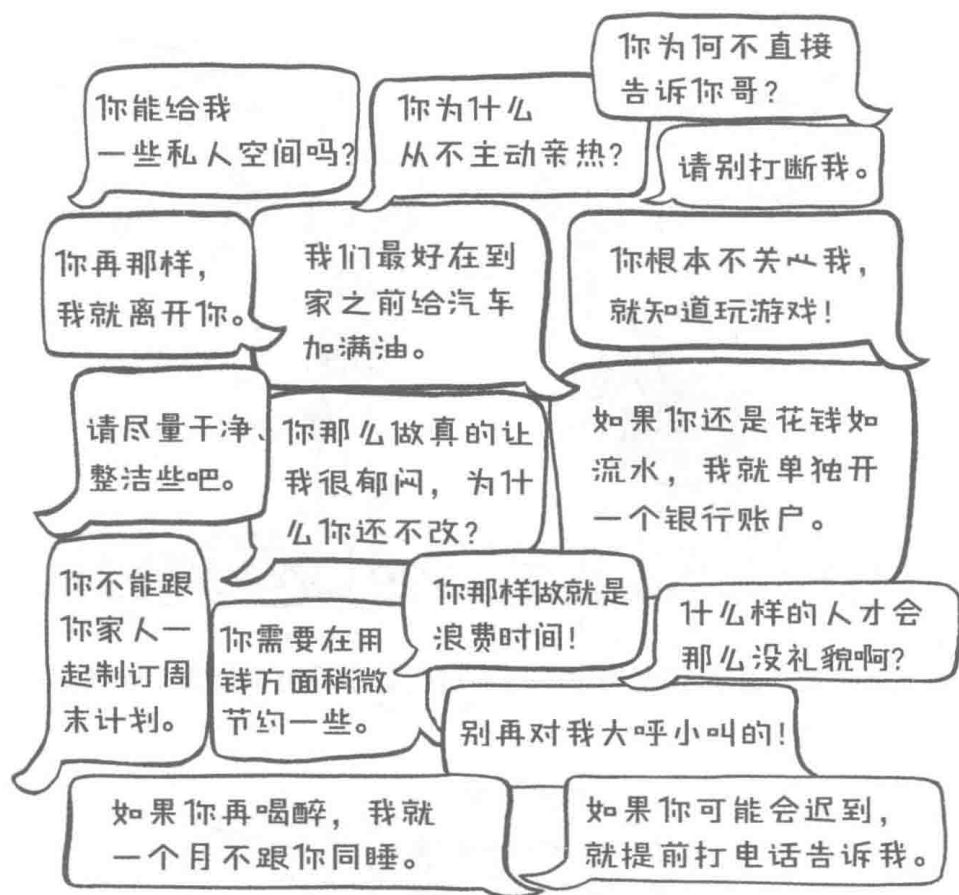
但是，随着两个人在一起的时间增多，他们不可避免地开始注意到彼此之间的不同，一些不满悄然滋生。



久而久之，如果彼此的那些令人讨厌的小毛病不改变，失望和不安情绪就会产生。



当伴侣的行为让你不高兴、忧虑或失望时，你可能自然而然地觉得有必要去改变对方，因此，通常会对伴侣说这样的话：



你努力改变的事情中，有一些是“让人头疼的小事情”，比如伴侣叠衣物的习惯。当然，也有一些是危及你的生活方式以及伴侣关系的大事、难事，比如伴侣的消费习惯、对你的关心程度、性生活质量、育儿风格等。你会想尽一切办法改变这些事情，比如温柔地请求，提出建议和意见，抱怨、要求与威胁、直接批评，这些都是你用以改变另一半的方式。

### 温柔地请求

你能给我一些私人空间吗？

请别打断我。

请尽量干净、整洁些吧。

### 提出建议和意见

我们最好在到家之前给汽车加满油。

你需要在用钱方面稍微节约一些。

你为何不直接告诉你哥？

### 抱怨

你为什么从不主动亲热？

你那么做真的让我很郁闷，为什么你还不改？

你根本不关心我，就知道玩游戏！

### 要求

别再对我大呼小叫的！

你不能跟你家人一起制订周末计划。

如果你可能会迟到，就提前打电话告诉我。

### 威胁

你再那样，我就离开你。

如果你还是花钱如流水，我就单独开一个银行账户。

如果你再喝醉，我就一个月不跟你同睡。

### 直接批评

我从来没有见过哪个人像你这样骄纵任性！

什么样的人才会那么没礼貌啊？

你那样做就是浪费时间。

这些方法中，有的效果明显比其他的好。许多沟通专家也提醒，温柔地请求或提供有益的建议，通常比要求、批评或威胁的效果更好。

但是，有时候，我们认为的有益的建议，另一半却特别抗拒，他或她根本不听，也不会为此改变，甚至可能会生气，于是你们开始吵架。为什么会这样呢？多么令人沮丧啊！为什么不管我们怎样努力，伴侣都不会有一丁点儿的改变，甚至有时还会引起争吵呢？

下面，让我们来看看迈克和玛丽遇到的情况。

玛丽觉得迈克上网玩游戏的时间太长了，她为此忧心忡忡。而迈克觉得玛丽在购物上花费巨大，让他倍感压力。于是，迈克试图改变玛丽。





玛丽看起来不高兴了！她气冲冲地离开了，不想再跟迈克聊这件事了。迈克也走开了，一脸的灰心和失望，不仅是因为玛丽花销大的问题。他正在经历着试图改变另一半，结果却感觉不遂人意，那就是——试图谈谈只会让情况变得更糟糕！

问题到底出在哪里呢？

