

第一部分

处 理 冲 突

CHULI CHONGTU

1 损害夫妻关系的四种主要方式

学会处理夫妻间差异、分歧和冲突的有效方式，是保护婚姻的最有力的方法之一。美国两大实验室的研究者发现，通过考察夫妻处理冲突的方式，可以预测出其离婚的可能性。在这一章中，我们将集中探讨夫妻冲突中，双方相互影响的四种特定方式：

- (1) 升级
- (2) 价值否定
- (3) 撤退和躲避
- (4) 负面理解

这四种方式常常导致婚姻问题，可你一旦对其有所认识，就能学会在夫妻关系中避而远之。因而，我们除了为你描述这些方式外，同时还将提供克敌之策。尤其是后几章，将集中就如何保护夫妻关系免受这些消极方式的影响展开更深入的探讨。

如果你们夫妻俩正恩爱相守，那不妨采用 PREP 方法，对这些危害方式防微杜渐；如果你们正陷于困境，我们则希望推动你们更有效地投身于战斗，以便真正地解决问题。现在，我们就来看看这四种预测方式吧。



女：这挺有趣，亲爱的，瞧瞧咱们有没有这些危险迹象。

男：我不想谈这事。

升级 以牙还牙

夫妻双方你来我往，彼此消极相应，并不断增加赌注，使争执逐步恶化，这就导致了升级。一般说来，批评往往会陡增失望和恼怒。彼此恩爱、渴望维持幸福的夫妻不易发生升级，因为争吵一旦露出升级的苗头，他们能够终止消极行为，从而避免爆发一场全面的恶战。下面这对夫妻加入了我们的 PREP 研究计划，他们彼此间的影响就清楚地显示出冲突升级的过程。

特德是一位 34 岁的建筑工人，妻子温迪 32 岁，在外从事为人承办酒席的业务。他们与我们初次会面时已结婚 8 年了。像许多夫妇一样，小事常常成为他们

之间战争的导火索。

特德：[刻薄地]你该记着盖上牙膏盖。

温迪：[同样刻薄]哼，好像你从没忘记过似的。

特德：事实上我总是盖上盖儿的。

温迪：噢，我差点儿忘了你的自我强迫症。当然，
你是正确的。

特德：你真无聊，我简直想不通怎么会跟你在一起。

温迪：也许你不必这样，没人问着门！

在升级、失控的争吵中，最具破坏性的事情之一，就是双方说一些威胁婚姻命脉的话。随着失望、敌意的上升，双方常常试图出口（有时是出手）伤人！特德和温迪就是这样，他们的赌注很快就升至以结束婚姻相威胁。一旦气急败坏，恶言恶语脱口而出，那可真是覆水难收了。即使损害还可以避免，那也得颇费一番功夫。单单说句“我说你可以走开，只是开玩笑罢了”，并不能抚慰受伤的心灵，因而恐怕无济于事。

在冲突升级时，配偶之间会大放刻毒之词。也许你相信“恶战吐真言”，但我们不敢苟同。因为气话往往不是在表达真实的感受，伤害对方更多的是为求自保。但这一情景中最大的问题之一，就是那些伤害对方的批评，极可能恰恰是在早先彼此恩爱时，被对方吐露的秘密。一旦处于冲突升级的激战关头，对方隐私却常被用来充当杀手锏。

例如在温迪和特德的争吵中，温迪提到了特德的

强迫症。原来，在他们关系亲密、相互体贴时，特德告诉过她，在长大成人过程中，他学会了用自我约束来取悦父亲，并表示出对此事的忧虑。可以想见，温迪在争吵中被激怒，她确实希望用不光彩的手段击垮特德，因而，冲突升级很快就导致了她利用特德的隐私以占取上风。但是，这种手段简直不啻于婚姻恐怖主义，会给夫妻关系造成巨大的痛苦和伤害。因为冲突一旦升级为以隐私充当武器，就将极大地威胁到双方日后互敬互爱的可能。既然有朝一日冲突失控时，隐私会被当作小辫子，还有谁肯倾吐自己的心声呢？

你们或许想：“我们并不像冤家那样整天干仗——这怎么会发生在我们身上？”然而事实上，升级可能是极微妙的。研究已证明，夫妻间无需一声高过一声地恶语相向，单单细微的方式就足以导致日后离婚。马克斯和唐娜是一对 20 多岁的新婚夫妻，刚刚在丹佛的一间公寓里开始新生活，请思考他们下面的对话：

马克斯：你按时付房租了吗？

唐娜：那可是你的差事。

马克斯：你该干这事。

唐娜：不是你。

马克斯：到底付了没有？

唐娜：没有，而且我也不打算去付。

马克斯：[嘟嘟囔囔]好，真好极了。

在这场争吵中，也许听不到多少高音量。倘若你只是隔墙略有耳闻，而不知谈话详情，甚至可能以为这

不过是场漫不经心的交谈。但这场对话言谈之间所显现的消极相待特征，却正是我们研究中所定义的升级。

尽管这种升级程度并不强，但久而久之也是有害的。马克斯和唐娜新婚燕尔，正沉浸于幸福之中。试想一下，这样的小打小闹倘若长期周而复始，势必也会将他们婚姻中的美好事物消磨殆尽。

对关系危机的夫妻来说，争吵的升级越多，面临的问题也就越多。因而，不论你们的争吵是否有升级趋势，学会消除它对婚姻未来的健康都是极为重要的。如果你们之间还没有爆发剧烈的升级，那就太棒了！你们的目标就是将这种平和气象保持下去；但如果已爆发了相当程度的升级，那你们该做的就是认识到并制止它。

使升级短路

所有的夫妻间都有争吵，而且时常升级，但有些夫妻却能够更快、更有效地加以摆脱。先对比一下玛丽亚、赫克托夫妇和特德、温迪夫妇的争吵。玛丽亚 45 岁是一家珠宝店的售货员，赫克托是位 49 岁的律师，在司法部门供职。他们已结婚 23 年了。当地一位婚姻治疗专家认为，他们能受益于我们的周末夫妻沟通工作室，因而介绍他们来到我们在科罗拉多的维尔的工作室。同特德、温迪一样，他们也常为日常小事而争吵，比如：

玛丽亚：[懊恼地] 你又忘了把黄油放进冰箱。

赫克托：[怒气冲冲] 你干吗这么在乎鸡毛蒜皮的小事？把它放回去不就得啦。

玛丽亚：[缓和语调] 这种事对我挺重要，这样真的很不好吗？

赫克托：[平静一些] 我想不是，抱歉，我太粗暴了。

同特德和温迪的争吵相比，赫克托和玛丽亚的争吵也显示出升级，但区别就在于——赫克托和玛丽亚很快就摆脱了。通常，一方让步、说些使争吵降温的话，就能打断消极循环过程。这是使升级短路、不能继续下去的原因。

玛丽亚和赫克托在结束升级方面都采取了某些有益的行动。玛丽亚不但没有加紧自卫，反而缓和了语气；赫克托则决定让步，并接受了妻子的意见。缓和语气、接受对方的意见是缓解紧张、中止升级的有力工具。后面，我们还将教你其他一些简明而有效的招术。

价值否定：令人痛苦的贬低

价值否定方式即一方或微妙或直截了当地贬低对方的想法、情感或人格，有时这种批评会有意无意地伤害攻击对象的自尊。价值否定有多种形式，让我们听听特德与温迪、玛丽亚与赫克托的另两次争吵吧！

温迪：[愠怒] 你又错过了和医生的约见。你真不负责任，我能想见你会抛下我而死去，就像

你父亲一样！

特德：[受到伤害]非常感谢。可你知道，我一点儿都不像我父亲。

温迪：他是株攀缘藤，你也是。

特德：[充满讥讽]对不起，我忘了能娶到你这样一位负责模范是我的福份。可你甚至连自己的钱包都不能保持整齐。

温迪：至少在一些愚蠢的小事上，我没有你那种偏执。

特德：你简直自以为是！

玛丽亚：[泪涟涟]你知道，鲍勃对我的工作评价恶劣，真让我沮丧透了。

赫克托：我倒不觉得他那么严厉。如果弗雷德给我这么好的评价，我会很高兴的。

玛丽亚：[做个手势，把脸转开]你没得到，是我为这事心烦意乱。

赫克托：是的，可我还是觉得你的反应过分了。

这两个例子都表现出价值否定，只是第一个例子比第二个要刻薄得多。从温迪和特德身上，明显表露出双方的鄙视和交锋，其争吵已习惯于对彼此的人格加以攻击。而赫克托和玛丽亚并没表现得如此鄙陋不堪，赫克托稍微贬低了玛丽亚的感受。他甚至可能以为，自己这样做是有益的，实际上是想通过说“情况并不那样糟”而试图使她高兴起来。然而，这种交流也是一种价值否定，令玛丽亚感到更大的伤害。因为赫克

托的话实质上是在表明，她的感受——伤心、沮丧是不恰当的。

一方采取了某些积极行动，并期望得到对方的赞扬。但对方偏偏忽略了这一切，而对一些无足轻重的问题指手划脚，这是另一种形式微妙的价值否定。比如，设想你花了整整一下午，卖力地收拾、打扫厨房，而你的配偶回家后，却抱怨你没有顾及贮藏室。你会感觉受到了极大的否定。偶而做出些积极的事情，但付出的努力却遭到忽视或指责，这是很令人沮丧、痛苦的。

价值否定是有害的，它导致人们出于自我保护，自然而然地对“我是谁”“我怎么想”加以掩饰。一旦人们相信，自己深藏心底的情感会被贬低，当然就会将其掩盖起来。我们的研究表明，价值否定是危害婚姻幸福的烈性毒药，也是准确预测婚姻问题、离婚的有效途径之一。有趣的是，夫妻间价值否定的次数直接影响到婚姻的健康程度，而价值肯定的次数却无此效应。

避免价值否定

在上述两场争吵中，如果任何一方能够接受对方的观点或表现出尊重，那么情况都将会好得多。注意下面的谈话，其进展与上述情况有何不同：

温迪[愠怒] 真气坏我了，你又错过了和医生的约见。我担心将来你会抛下我而死去。

特德[受到伤害] 这真的让你烦恼吗？

温迪：当然。我希望你能为我而去看医生。当你错过约见时，我很着急，我为咱们俩而担心。

特德：我明白，当我不爱惜自己时，你为什么会担心。

玛丽亚：[泪涟涟] 知道吗，鲍勃对我的工作评价恶劣，我真沮丧透了。

赫克托：他肯定是责骂你了。

玛丽亚：嗯，是的。我担心还能否保住饭碗，咱们该怎么办？

赫克托：我不知道你这么担心失去工作。再多谈谈你的感受吧。

在这两个例子中 我们重现了同样的问题 但却对两对夫妻产生了完全不同的效果。在此，我们看到了情感的所有权、相互人格的尊重和价值肯定的强调 我们所谓的“价值肯定”，并非指必须赞同对方以表示对其感受的“价值肯定”，而是指聆听和尊重对方的意见。价值肯定是双方建立亲密关系、减少怨气和怒气的有力工具。不过，要做到这一点，尤其是在沮丧、愤怒得难以自持时，则需要加以训练。在后面的章节里，我们还将教你一些增强“价值肯定”的有效招术。

撤退和躲避：躲藏与寻觅

撤退和躲避是不同的表现方式，但都表明一方不

愿与配偶谈及、讨论某些重要问题。在争吵中，撤退的明显表现是起身离开房间，细微的表现是转换话题或缄口不言。为了结束谈话，撤退者可能在争吵时趋于沉默或是很快同意了对方的某些建议，权且敷衍了事。

躲避同样表示出不情愿参与某些讨论，而且主要是从一开始就避免交谈。一个易于采取躲避策略的人，可能会欢迎没有难题的谈话，而一旦难题出现，则表露出上述撤退迹象。

让我们听听葆拉和杰夫的讨论，看看撤退和躲避是如何表现的。葆拉是位 28 岁的房地产经纪人，杰夫是位 32 岁的信贷公司职员，他们结婚 3 年了，还有一个视为掌上明珠的女儿——2 岁的坦雅。葆拉和杰夫都担心他们之间的紧张关系会影响到女儿。

葆拉：什么时候咱们来谈谈，你该如何处理愤怒情绪？

杰夫：等以后好吗？我得把这些税金算完。

葆拉：不，不能再等了，我已经至少提过五次了。

杰夫：[紧张]到底谈什么？这儿没你的事。

葆拉：[失望地直视杰夫]坦雅就是我的事。我怕你会大发脾气而伤害到她。而且，你还不肯学着处理好你那该死的怒气！

杰夫：[把脸转开，看着窗外]我爱坦雅。这里一切正常。[说着离开房间]

葆拉：[变得气愤，跟随杰夫来到另一个房间]你需要帮助，别再自欺欺人了！

杰夫：瞧你现在这副样子，我不想跟你谈任何事。

葆拉：什么样子？我是平静还是失望并不要紧，因为你根本就不想跟我谈任何要紧事。坦雅有问题了——你必须面对现实。

杰夫：〔沉默，紧张，烦躁不安〕

葆拉：怎么了？

杰夫：〔走进壁橱，抓起毛衣〕我出去喝一杯，好得到些平静。

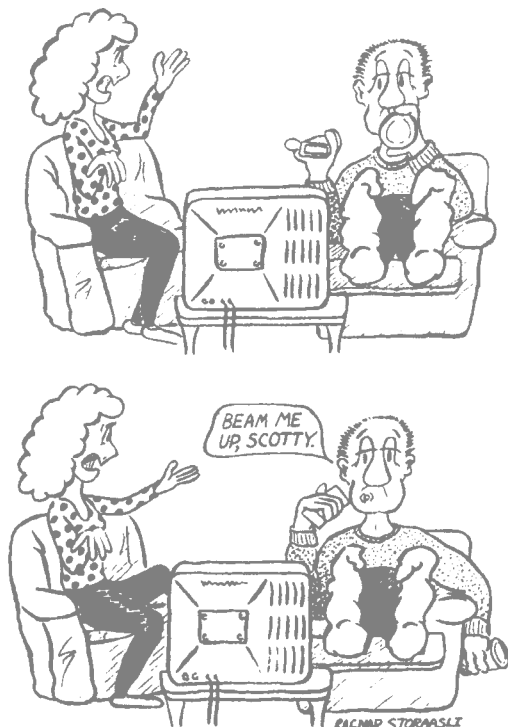
葆拉：〔愤怒地抬高嗓门〕和我说话吧！我们一谈到要紧事，你就离开，这让我厌烦透了。

杰夫：〔移开视线，不看葆拉，然后走向门口〕我不想说。实际上，你是在大嚷大叫。再见。

在开始解决难题的时候，很多夫妻都是这样你跑我追的。一方穷追不舍、执意要解决问题（葆拉），而另一方则躲躲闪闪或索性退出（杰夫）。这种常见的情景对夫妻关系是很有害的。与本书中提出的其他方式一样，躲避和撤退是预测婚姻不美满、离婚的最佳途径之一，它们不必表现得如此强烈，就可预示出即将发生的问题。

在夫妻之间，追捕者总是提出供讨论的问题或是唤起需要解决问题的注意，而撤退者则尽量避免讨论或是从中抽身逃脱。研究表明，男性更易于扮演撤退的角色，而女性往往成为追捕者。当然，这种情况在许多夫妻间是颠倒的。另外，由于话题不同，夫妻角色转换也是常事。比如，一方可能主抓家庭预算，因而在讨论有关钱的问题时更多地成为追捕者；另一方主要负责孩子的问题，于是在谈及这方面时极可能扮演追捕

者。不过，相对于女性而言，男性更倾向于在诸多问题上扮演撤退者的角色。



让我奔向太空吧，斯科蒂

避免撤退

研究清楚地表明，男性的躲避和撤退是对正在或

即将面临婚姻问题的准确预言。在下一章，我们将说明为什么男性易于扮演撤退的角色，撤退到底意味着什么。如果你们夫妻间也存在这一问题，那么要当心，如果听任其发展下去，情况很可能会更糟。因为追捕者逼得越紧，撤退者逃得越快；而撤退者逃一步，追捕者又会追两步。所以，面对重要问题若只试图一味逃避，势必将导致破坏性结果面对重要问题或麻烦时，决不能装作天下太平而自欺欺人。

如果夫妻间存在撤退和躲避现象，第一步最好能尽快认识到，夫妻并非两个独立的个体，任何一方的举动都会引起对方的反应。所以，如果双方能够共同努力，中止或转变上述消极方式，就能取得巨大的成功。除非追捕者少一些追捕、多一些建设性行为，否则撤退者不大可能减少逃避；而撤退者除非更直截了当地处理面临的问题，否则追捕者将难以减少追逐。

杰夫和葆拉正是如此，加入了我们的一个工作室后，他们开始能应付困境了。杰夫决定，在局面再次失控前，采取一些更富建设性的对策：

杰夫：好吧，我知道你确实为此不安，咱们需要好好谈谈。

葆拉：对！

杰夫：咱们确实需要谈谈，不过现在我实在没考虑好。不如今晚等坦雅睡着以后，咱们坐下来、面对面地谈谈她的事。怎么样？

葆拉：真的？

杰夫：是的，如果你给我这段时间来想一想。

葆拉：好吧，今晚坦雅一睡着，我就要和你谈。

杰夫：你可以数着数等我。

这是一种极富建设性的方式，他们达成了一项使双方各得其所的协议。杰夫有时间冷静地考虑一下，如何看待关于坦雅的问题；葆拉得到了她寻求的谈话，只是要等杰夫能以建设性的姿态参加的时间。葆拉不得不作出些让步，不在时间上进一步追击，而杰夫则同意放弃对谈话的逃避。这一协议很奏效，因为他们都按约行事，履行了诺言，同心协力来克服消极方式。

在以后几章，我们还将更详尽地介绍消除这些消极方式的方法。假如你们夫妻之间存在追捕或撤退的毛病，现在就请试着达成协议——你们将共同努力改变这一消极方式。

身体暴力和有效撤退

一般情况下，尤其是夫妻冲突可能升级到拳脚相向的地步时，撤退比还击好得多。暴力是我们文化中的一个普遍性问题，约有 25% 的夫妻承认以前曾发生过推推搡搡或击打事件。在这种婚姻状态下，不论男性或女性都会不断地诉诸武力战略，尽管这存在着极大的潜在危险——丈夫变得有暴力倾向，用恐吓、威胁手段控制妻子。对许多夫妻来说，武力是处理升级冲突、撤退失利的自然产物。

然而，在一些夫妻间还存在着另一种更加危险的方式——丈夫殴打妻子，以期折磨、征服、统治对方。

如果你属于这类情况，应寻求帮助。在紧急关头，可以打电话叫警察；倘若还不至于如此，也可以给一些团体打电话，寻求帮助。它们负责帮助女性获得安全，并提供对付家庭暴力的对策。大部分社区都有庇护所或支持团体，给当地警察局或心理健康咨询机构打电话，就能获知它们的电话号码。本书的主旨是力求在一定程度上，帮助夫妻解决冲突。但倘若冲突激烈到对身心健康构成如此巨大的危险，那则需要专门人士的帮助和法律的干预了。

如果你们夫妻间偶尔有动武情况，诸如推推搡搡或打耳光等，PREP 方法可以教你们如何中止冲突升级的恶性循环，以杜绝这类行为的发生，并教你们如何使用一种经双方认可的、有益的撤退形式——“暂停”。在后文中，我们还将教你们以最具建设性的态度，处理升级和撤退的种种技巧。但是，如果你担心遭受身体伤害，请进一步寻求其他帮助。

负面理解 把现实估计过糟

尽管事实并非如此，但一方坚持以为，对方的行为动机坏透了，这就是负面理解。负面理解对夫妻关系造成极大损害，使所有的夫妻分歧、冲突都难以得到有效的解决。

下面两对夫妻都参加了我们的研讨，从其谈话中，你能看到不同程度的负面理解。马戈特和戴维结婚 12 年了，是一对挺恩爱的夫妻。不过，他们的谈话却