

为什么夫妻会床头吵架床尾和？

「床头打架床尾和」是我们常形容夫妻吵架的一种状态。吵架难免会发生，只有正确的吵架方式才能促进矛盾的解决，使感情更加和睦顺利。

那么，是不是只有夫妻才会吵吵和和呢？不是的，孩子跟父母之间也常常会这样，或者有些朋友之间也是一样。

为什么轮到朋友了就要加个「有些」？因为另一些朋友吵一下就不是朋友了，而夫妻、亲子往往不存在这样的问题，这不是由于他们的情感关系比朋友紧密得多，而是他们的其他连接更多，分割时「打断骨头连着筋」的情况更容易出现。例如夫妻，分开就要分家产，如果有孩子，还要考虑给孩子造成单亲局面的影响；例如亲子，分开可能导致一方很难独立生存，还要考虑周围人的舆论。

可见，吵架之后之所以能和好，往往是基于现实的妥协，但妥协不代表吵架本身对感情没有伤害——每一次吵架时说过的话、做过的事、给过的「威胁」，都会留下痕迹。**这些痕迹不仅会提升对方对你毫无顾忌、毫无防备地付出的警戒心，还会留下一份份待翻的旧账，更会缩短下一次吵架窗口开启的时间。**

看起来吵架是有百害而无一利的，但我们有时确实会在感受上觉得吵完和解以后，似乎感情变得比原来更好了，这又是为什么呢？

我来打个简单的比方。当我们将双手浸在一桶冰水里的时候，我们会感觉到刺骨的寒冷，但一段时间后，我们将手拿出来放入一桶常温水里，便会感觉到温热。可如果没有第一个步骤，常温水并不能让我们感到温热。

吵架也是一样，两个人在一次大吵过后，对彼此的期待降到了冰点，脑中思考了很多关于「对方是否会来主动道歉」「僵持下去会不会离婚」之类的问题，这个时候如果突然因为某个原因和好了的话，除了感受到「以冰点为参照物」的感情升温以外，还夹杂着避免了更差后果的庆幸——这种感受到的「感情变好」有点像超市先提价再打折，是参照物的选择问题。

从长期看，吵架造成的后果往往是累计的，你可以试着回想一下，第一次吵架后，多久、什么程度的道歉可以导致和好，第二次、第三次……第十次呢？每一次的吵架不仅会使感情整体下降几个百分点，还会导致双方在道歉博弈中坚持不主动求和的时间越来越长。

因此，吵架是一定不能让感情升温的，所有关于升温的感受都是选择了错误的对比对象。

什么才是「正确」的吵架方式

吵架没什么好处，但我们不是圣人，在和另一半如此频繁的交互中，99%的人总会遇到吵架的时刻。那么当我们和另一半真的开始了争吵，如何才能让吵架这件事的副作用降到最低呢？

1.意识到自己在做什么

不用怀疑，很多人是意识不到自己正做着一件有积累性的负面事情的，一旦对方的主张跟自己的当前利益相左，就要「据理力争」——很低智慧的行为。

我们需要在大脑中为吵架这件事建立一个预警系统，一旦自己对别人有愤怒且大声的表现，就会触发警报，让我们意识到自己可能正在做一件从长远来看并不划算的事情。如此一来，不管我们是不是继续争论，都会变得理性很多。

2.勿扩展核心诉求

一次稍显「良性」的吵架其实是比较靠近「谈判」的。双方把自己的核心诉求摊在桌上，客观分析其合理性，如果都有一定道理，那就各让一步达成一致。

注意，这种谈判必须基于一定的游戏规则，例如大家都使用逻辑，别一个讲情一个讲理，那就永远没有对错可言——认可相同的游戏规则也是筛选三观的一部分。

在整个谈判过程中，两个人尤其要注意的是，不要进行核心诉求的扩展。有人习惯于吵着吵着把战场挪十个八个窝，从良性谈判变成了「为了吵架而吵架」，变成了人身攻击，变成了要在气势或家庭地位上压过对方，目的不是解决问题，而是让对方「习惯于在任何有利益冲突的时候首先妥协」，这就不是正确的吵架方式，一定会自食其果。

3.设置一个和好规则并严格执行

正如前文所言，吵架到最后，往往都不是为了事情本身吵架，而是赌一口气——究竟是我先哄你还是你先哄我。如果我先哄你，那么以后是不是都得这样？一次的损失有限，一想到可能会形成习惯就觉得损失很大。

这就是为什么两个人在一起之后，一旦发生了第一次矛盾，恢复和好所需的时间往往会越来越长。这种状况是非常不利于关系紧密性维护的，因为在「静默期」，双方还在正常工作和生活，于是就会逐渐在心理上生出「看，我现在没你也不是不行」的想法。

我们需要给吵架设置一些和好规则，有些人是「任何争吵都不过夜，第二天必须当没事发生」，有些人是规定了「什么情况下谁该先道歉，以及当一方道歉时，另一方必须先接受道歉再聊其他」……虽然不一而足，但核心只有一个，就是有一个严格执行的「必须和好」的规则。

那如果一方不遵守，会怎么办？那就等同于这一方不想维持双方关系了，规则也就没了存续的根基。只要根基在，规则就能起作用，双方都尊重规则，所有的争吵就不会滑向更严重的后果。

4.永远不要把「威胁」的话挂在嘴边

一旦争吵开始，我们就可能为了「赢」而失去部分理智，从而说出一些平时可能只闪过念头的話。

有人说，吵架时说的话能当真吗？当然能，因为如果平时没有闪过一丝念头，吵架时很难这么快就蹦出来。而这种口无遮拦

的副作用就是，不管你赢没赢当前的「架」，都可能在事实上输了，因为对方听到后，愿意在你身上无条件付出的意愿又会少几分，尤其很多人还把分手、离婚这种「威胁」挂在嘴边，其实就是在不断地提醒对方，我们目前正处于一段随时会破裂的短期合作关系中——长期和短期，使用何种博弈策略可大不相同。

两个人相处，最好的状态当然是每个人都以双方的总利益为优先——虽然我也以自己的利益为优先，但如果减少我的 1 分利益能增加你的 5 分利益，那我就愿意妥协——如果大家都这么做，婚姻状态就会非常健康。

那什么时候这种状态会被打破呢？就是某一方在某件事情上突然发现对方不这么想，或认为这种博弈合作的状态可能在短时期内结束，他就不一定愿意继续以这种形式玩这个游戏了。

所以，任何人在任何场合都应该尽量不给对方植入「我可能会离开你」「我可能会背叛你」「我可能会对你有保留」的思想，哪怕只是说说，或你认为对方知道你只是说说。

人的大脑警觉性往往靠关键词触发，无论对方在事实上将这个关键词当成什么信号，他的原始警惕感都会随着关键词的出现被唤醒。为了预防吃亏或可能在这段感情中被伤害，对方一定會在利益权衡中越来越偏向自己而不是你这边。

由此可见，吵架的时候就算再生气，再想威胁对方以取得家庭话语权，说话的时候也要对关键词的选择谨慎再谨慎。这不是为对方着想，是为你自己。

赢得吵架、输掉未来的人往往显得比较强势，他们在路人看起来像是永远不会吃亏的那一方，但别学他们，因为他们吃的是暗亏。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有