

# 看懂“夫妻吵架路线图”，不给婚姻添堵



出境人物：李氏夫妻，  
妻子，张华，28岁，  
丈夫，李注，30岁，结婚3年

今日女报/凤凰网记者 刘艳  
都知道夫妻之间吵架会伤感情，尤其是那些经常吵架的夫妻，连最基本的激情和信任都可以失去。可是，道理谁都懂，只是仍然经营不好婚姻生活啊，有哪对夫妻不吵架呢？既然避免不了吵架，那就来了解夫妻吵架的心理路线图吧。最近网上盛传着一段“夫妻吵架心理路线图”，很多网友表示自己“中枪”了，这个心理路线图真是神准。而聪明的网友更将这段夫妻吵架心理路线图看成是对付夫妻吵架的心理良药。是不是真有这么神



## 网络链接 一对结婚多年的夫妻总结出来的夫妻吵架心理路线图：

- 1、因为老公的某种言行，老婆很生气；
- 2、老公开始解释，心想：用得着这么大惊小怪吗？
- 3、老婆不断试图强调不是事情本身，而是老公的态度；
- 4、老公想：又开始翻旧账，有完没完。老婆想：怎么这样不负责任。

## 爱这一小时 月嫂思想家

我一直追求精辟、深邃的思想，也就是毛泽东主席说过的最有力度的思想是做到八个字，“迎刃而解，势如破竹”！可是，我两度被湘乡农村来的月嫂震撼了，月嫂的思想势如破竹，把我给直接劈掉了。月嫂的几句话，简直是势如破竹的力度，甚至是思想家的奇葩。

某天傍晚，我洗澡不小心玻璃割了手，流出鲜血，留下划痕。晚些时候，我故意指着手臂上的划痕，“声讨”夫人璐璐：“老婆，看看你，不够贤惠，没清查卫生间玻璃缺口，弄得我手臂割出这么一道伤痕！”璐璐很冤枉很气堵，一时不知怎么回击。孰料正抱着易小时晃

悠的月嫂在旁仗义执言：“伤痕只要没有割在心上，割在手上是不要紧的。”璐璐和我皆欣悦不止，万分佩服月嫂如此机智，不，睿智！

深夜来临前，为了给孩他妈“道歉”，我买了束花，亲自写上卡片：老婆，今晚“七夕”，是中国传统情爱佳节。我把“佳节”改“嫁接”，给你献上一篮最梦幻、最野性的“蓝色妖姬”，祝你节日快乐！璐璐非常感动，情绪很好。我随口一句：“女人真容易哄。”孰料，月嫂在旁纠正：“是好女人才容易哄！好女人容易知足、容易被哄。你们男人呀，要珍惜容易哄的好女人！”我和璐璐同时瞪大

眼睛、洗耳恭听，月嫂却转身，如风飘向易小时的摇椅。

月嫂名陈琳，普通中国妇女，湖南湘乡人氏，没想到是一位“思想家”。后来，她又语出惊人，展现了她善于干预议题的思想魄力，和词锋犀利的口才——

### ①当老板

鉴于月嫂比较智慧，我们想多留她一、两个月。月嫂却提出，“只怕不行，我还是回湘乡老家算了”。我好奇：是易小时不乖？不好带？月嫂：小时乖，很可爱呀。璐璐：那为什么不乐意多留？工钱又不减少。月嫂：人生要当自己的老板。

我陪小时这么久，但毕竟是你们的孩子。今后我要多陪自己的孩子。月嫂也只是我的一个人生阶段，认识你们学了很多，我今后也要转型，回去尽母爱的责任。

我随即感慨：难怪孙中山说过，宁管千军，不管一民，宁管千民，不管一个思想家。对有思想的人，计划管不上变化。

### ②做主

籍贯湖南宁乡沩源里、年近七旬的毛邓江三时代老干部、易小时的爷爷易凤葵先生，突发奇想，准备学习使用微信。璐璐问：“爸爸，取个什么帐号名称？你初次使用，最好莫用真名。”

我弟弟易浪抢着说：“老爷子！”我不同意：什么“老爷子”，就叫“易老”！宁乡老干部谁都知道，外人也不会来侵扰！

弟媳杨婧说：“沩源老人”，更有韵味些嘛？

璐璐说：“小可爷爷”吧，易可以、易小时的爷爷。

老爷子摇头：都一般。

月嫂突地在旁插话了：我看就叫“易家之主”！说一家之言，做一家之主！怎么样？

老爷子大喜：甚合我意！我们全都惊呆了！两对夫妻比不过一个月嫂，服气！于是，易小时的爷爷微信名唤“易家之主”。

## 围城故事

夫妻吵架心理路线图出现后，有夫妻利用起来，及时终止争吵，避免火爆场面出现。来看看这对夫妻的吵架实景还原吧。

### 以前的吵架场景：离就离！

约好了周一周三周五是妻子做晚饭，周二周四周六是丈夫做晚饭，周日出去吃。

妻子：亲爱的，今天我好累，你做饭吧。

丈夫：可今天是周三啊，按照约定……

妻子：约定约定约定！约定比感情还重要？就不能关心一下我？

丈夫：好好好，我去做饭。就是一顿饭嘛，至于这么吵吗？

妻子：不用你做了，大不了不吃！每次都是逼你你才答应一件事，有什么意思？就不能主动关心一下我？（妻子翻旧账）

丈夫：那你要怎么样嘛？我做饭还不行吗？（丈夫态度强硬）

妻子：不是做不做饭的问题，想要你主动关心一下有那么难吗？每次都是我发火你才答应做，没意思。

丈夫：不可理喻！（丈夫夺门而出）

妻子在家生闷气，丈夫在外找哥们吃大排档。丈夫回来时，妻子还生气。

丈夫：吃饭了吗？

妻子不做声。

丈夫：我给你下碗面吃，别板着脸了。

妻子：你自己在外好好吃吃喝喝，就让我吃面！

丈夫：那你要怎么样？

妻子：我以前在家从不做饭不做家务，跟了你什么事都干，你就不能关心我？

丈夫：我以前在家也一样什么都不干！还是大明聪明，明年才结婚，结得早真是麻烦！

妻子：你现在是后悔娶我吗？

丈夫：我是说结婚太早，后悔不后悔不知道，反正结了。

妻子：就是后悔娶我！谁稀罕你，不愿意过了就离！

丈夫：好啊，离就离！

### 按照吵架心理路线图的补救场景：讨厌……

#### 补救一：

丈夫好好好，我去做饭。就是一顿饭嘛，至于这么吵吗？

妻子：哇，老公你真是太好了。想想以前，我每次不想写笔记，你都帮我抄好，嫁给你真是太幸福了。（妻子翻了旧账，但是是翻幸福的账）

丈夫怕了你了，你休息，我去做饭。

#### 补救二：

妻子：不是做不做饭的问题，想要你主动关心一下有那

么难吗？每次都是我发火你才答应做，没意思。

丈夫：我太笨了嘛，不知道你想要什么，所以才不懂主动关心。只要你提醒我，我还是会做啊。以后做饭，送礼送花，你只要说一声，我分分钟搞定。（当妻子把做饭扩大到其他事时，丈夫也把吵架的思维扩散，并做一个笼统的承诺）

妻子：真的吗？（声音细小，心里已经很感动了）

#### 补救三：

丈夫：我给你下碗面吃，别板着脸了。

妻子：（略撒娇）我不想吃面，我要吃蛋炒饭。（丈夫已经有了道歉的态度，妻子要接住，不能纠结胡闹）

丈夫好吧，给你做蛋炒饭，加火腿和老干妈，好不好？

妻子：这还差不多。

丈夫：我刚刚也没吃饱，我再陪你吃点。

#### 补救四：

妻子：你现在是后悔娶我吗？

丈夫：我是说结婚太早，哪里说后悔了？（丈夫一定要有一个不后悔的态度）

妻子：我这么聪明漂亮大方，你要是还后悔，那只能娶天仙了。（妻子要用幽默的方法化解丈夫的怨气）

丈夫：我干嘛娶天仙？天仙才不会给我做饭不会陪我睡觉不会给我生娃。话说，天色晚了，不如去生娃吧。（丈夫转移话题，不再纠结吵架的那件事）

妻子：讨厌……

## 婚姻宝典

张华和李注的吵架实景还原，是不是让你看到了你和你爱人的影子呢？一点小小的事，就吵到要离婚。而根据夫妻吵架心理路线图调整“吵架策略”后，同样是吵架，最后却是以幸福甜蜜收场。张华和李注为了避免吵到不可开交，得出了吵架的一些经验：

1. 当对方说狠话气你时，千万不要当真。
2. 无论吵架吵得多么凶，一定要时时刻刻记着：千万不能说分手或离婚二字。
3. 和对方吵架后，无论多凶，一定要道歉。对方道歉，就不要再较着不放。
4. 吵架中的一些句式，换一种说法会有不一样的效

果。“你还说我呢？你瞧瞧你自己！”换成“还不是跟你生活久了，就活成了另一个你吗？”“你总是……”换成“我至今还记得你上次……我感动得不行，可是也就只有那一次。”“好好好，都是我的错行了吧！”换成“我怎么在你面前老是出错，在别人面前我从不会这样，这怪我

还是怪你？”“凭什么你……凭什么我……”换成“也只有你敢……”“也只有在你面前我才……”

张华认为：虽然这些句式换了，吵架的气势会弱很多，但是，夫妻之间又不是竞争和演讲，讲什么气势呢？能让甜蜜在吵架中体现出来，那才会越吵越幸福啊。

文/易柯明（长沙市作家协会副主席，芒果TV行政副总裁。著有《穿越历史》《创意之旅》《独处遐想》等）