

当遭遇家庭冷暴力时……

很多人在观念上还停留在过去，认为只有拳打脚踢才算是家暴，忽视了冷暴力的存在。作为一种隐性的暴力形式，冷暴力给双方的伤害比显性暴力更大，而且还会不经意地蔓延至家中的小孩，伤害之大无法预计。那么，你怎么看待家庭冷暴力？如果遇到家庭冷暴力你会怎么办？

主动示弱又何妨

姚霓红

都说婚姻不易，相爱容易相守难。只是很少有人去反思或检讨一下自己，为何原本相爱的两人，走着走着心就背离了，就散了？是因为彼此的个性太强，不愿迁就对方，还是心里有了别人的影子，再也回不到从前？凡此种种，便衍生了家庭冷暴力？

家庭冷暴力，只是简单的几个字，却让人心寒。夫妻之间，出现问题不是互相面对及时沟通，而是用冷冰冰的态度不理对方，或是冷嘲热讽攻击对方，夫妻关系变得如此恶劣，显然不是婚姻之初能够预见的，走到这一步，是不幸，更是悲哀。

因为爱，才有了甜蜜的二人世界，才有了一个家。若不能且行且珍惜，若是任由冷暴力横亘在两人之间，只怕会疼了自己亦伤了别人吧。如果对家还有一份留恋，对爱人还有哪怕一点眷恋与不舍的话，主动示弱又有何妨呢？你本来就是一个伟丈夫，跟自己的老婆示弱又不是什么掉份儿的事，和一个陪自己睡觉的女人计较什么呢？用你强而有力的臂膀拥她入怀吧，暖了她的心，亦可安抚自己的胃，没准儿她跳下床来就能给你端上一碗靓汤呢！

轮到说你了。你，本来就是一枚柔媚娇俏的女子，当年可不就是凭着梨花带雨的可怜模样才捕获了他的心么？干吗进了围城不久，就迫不及待地给自己披上强悍的外衣，柔情褪尽变成女汉子一个呢？若是惹恼了他，逼迫得他用冷暴力对付你时，赶紧拿出小女人的黏糊劲儿钻他怀里去呀，亲亲他抱抱他，自家男人甬客气，亦不必装矜持。别整得跟个公主似的高高在上等他来哄你了。若是你不愿意主动示弱，就等着别的女人替了你吧。

多从自身找原因

廖华林

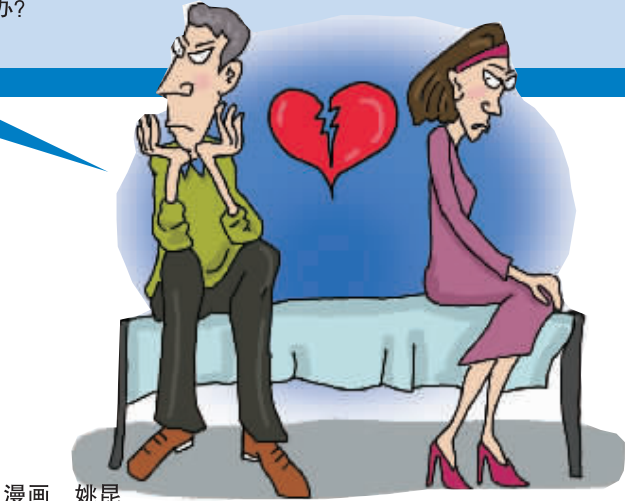
家庭冷暴力，那是一种无声的折磨，可以让人

的内心崩溃。

我就曾经遭遇过一次冷暴力。那一天，我去学校接刚读四年级的儿子，在门口巧遇儿子的班主任，他告诉我儿子经常欠交作业还爱撒谎，要我务必引起重视。一回到家，我狠狠地数落了儿子一番，情急之下还忍不住动了手。我以为儿子哭过后就没事了，谁知这只是我噩梦的开始。当晚，妻子因为我严厉数落孩子，跟我大吵了一架，儿子从吃晚饭到睡觉也没和我说过一句话。第二天，第三天，第四天，儿子和妻子都没有搭理我，我主动说话，娘儿俩也不理不睬。除了安静，家里一切都是冷冰冰的，那种孤独感比刀扎还疼。总这样也不是办法呀，我反思自己，明白了造成此僵局的根源在于我教育孩子的方式方法过于简单粗暴。

当晚我郑重地向母子俩道歉，可他俩还是不理不睬。于是连夜我又写了两份深刻的检讨书，接连发了几则认错の短信，但还是收效甚微。第二天一大早，我下厨做好了全家的营养早餐。有几个晚上我做了满桌子妻儿都喜欢的菜，故意把妻子的闺蜜阿芳请来了，我还知道儿子最听他外公的话了，特意把老人家给接过来一起吃饭，图的就是有人说说话不冷场。想不到，这一组合拳打出去还蛮奏效，先是儿子和我说起话来，渐渐地妻子也开始理我了。这场为期一周的家庭冷暴力，以我主动向妻儿认错并大献殷勤而告终。

解铃还须系铃人，不管什么原因导致的家庭冷暴力，都需要夫妻双方自我反省，多从自身找原因。明白问题出在哪，才能找对解决的办法。



漫画 姚昆

捅开一张纸和推倒一堵墙

刘洪静

两个人的日子，没有不产生矛盾的，有的夫妻为此吵闹，有的却启动了“爆冷”模式，互不搭理，当对方是空气，弄得家里愁云惨雾，拿闺蜜萍萍的话说“真是不幸到了冰点”！

萍萍老公是个“蔫葫芦”，万事闷在肚子里，萍萍发火他一声不吭，躲进卧室，进入无她状态。萍萍有火无处泄，郁闷不已。接连的冷战，让萍萍痛苦不堪，一次冷战后她走进酒吧，在那里认识了武力。酒后吐真言，萍萍居然向武力吐露心声。武力耐心地倾听，积极地开导，拉近了两人的距离。萍萍在武力身上找到了“蔫葫芦”欠缺的东西，与他有说不完的话，有些事情即将发生。

爱与背叛，仅差一步。萍萍心里还是爱着老公的，同窗情谊，辛苦打拼，互相扶持，他们之间只是暂时出了问题。作为闺蜜，我不忍心看着她难受。周末，我约了萍萍的老公，开诚布公地说了萍萍的委屈和她的期望，没想到“蔫葫芦”打开了话匣子。原来萍萍个性好强，在单位强势，在家言语犀利，为了和谐，他只能一言不发，冷战到底。他哪知这招差点把萍萍推着出轨。“想解决问题，选择沉默冷战是逃避，最终可能导致疏远，甚至失去。”高智商的理工男岂能听不出我的弦外之音。

那晚，我接到了萍萍的微信：他和我认真地谈了一次，我们解开了很多心结，原来他是为了我才选择冷战的，我误会他了……萍萍与老公和好了，“蔫葫芦”的话多了起来。

当婚姻遭遇“爆冷”模式，千万不要以冷制冷，不妨静静思考，积极面对，毕竟捅开一张纸，比推倒一堵墙容易。

冷静思考 慎重抉择

青萍之末

遇到家庭冷暴力要冷静思考，分析原因，而后慎重作出抉择。认真想想两人之间是一贯如此还是偶尔为之，是事出有因还是有意虐待，是性格不合还是天生冷酷。一对夫妻，如果平时一般相处融洽或较为融洽，只是因为对某件事或某个问题有了不同的意见或者产生了误会，偶尔闹个别别扭互不理睬，那么这是寻常之事，不必太过放在心上。只要予以理解和包容，给对方一点温暖，局面便会由冷变热。

而如果一方较为强势，或收入高一些，或外表好一些，或社会地位强一些，或有婚外情人，故而在家里对配偶或不屑一顾，或暗示威胁，或冷嘲热讽，或不管不顾，或听之任之，或敷衍性生活，则是对对方的精神折磨，长此下去，弱势方必然遭受身心的严重摧残。这样的家庭关系多见于男方事业有成，女方比较平庸，或男方遭遇事业上的瓶颈和挫折，而女方或貌美或狭隘或势利而对男方实施冷暴力。遇到这样的情况，弱势方必须开诚布公与之敞开心谈，通过沟通和说服，通过自己的努力和付出，部分人的家庭关系可以得到改善。如果不能，个人以为，只要能妥善安置好孩子，并说服双方家长认同，选择离异，各自寻找更好的生活比绑在一起的好。

如果是性格所致，一方天生拘谨，不善张扬，不善言辞表达，不喜情感宣泄，这个原因造成的家庭冷漠虽然也让人压抑，但终究他（她）的心还不至于太冷，是可以通过情感感化和生活关心来改善家庭关系的。

家庭冷暴力比显性暴力对人对家庭的杀伤力还大，应予以高度重视，冷静思考，慎重抉择。

用温暖破冰

山风

冷暴力，是指夫妻双方产生矛盾时，漠不关心对方，将语言交流降到最低限度，停止或敷衍性生活，懒于做一切家务工作等非正式暴力行为。冷暴力实际上是一种精神虐待，一般表现在夫妻之间，矛盾虽不诉诸武力，但通过暗示的威胁、言语的攻击，在经济上和性方面进行控制。彼此有意用精神折磨来摧残对方，使婚姻处于一种长期的不正常状态。

家庭冷暴力具有极强的隐蔽性，没有伤痕不见鲜血，但危害却是显而易见的。这种精神上的折磨和摧残，甚至比肉体伤害更可怕。因此，夫妻一定要认识到家庭冷暴力对家庭的破坏力。

和妻子谈恋爱五年，结婚一年，每次吵架的时候，妻子都是任性地冷处理，最常用的方法是不说话，不吃饭，不接电话，像只鸵鸟一样，把头埋进沙子里。除非我主动伸出“和平之手”，否则妻子是断然不会伸出友谊之手的。

我的性子比较急，像夏天的暴雨，来得快去得也快，不喜欢记仇。我觉得夫妻之间没有隔夜仇，因此每次吵架，不管是谁对谁错，都是我主动向妻子示好和道歉。用言语去哄她，用身体去拥抱她，一次不行就两次三次，甚至“死皮赖脸”缠住她，直到妻子露出笑容，这一招屡试不爽。因为我深知，对婚姻中的冷暴力采取强硬的态度显然是不合适的，也是没用的，除非你想毁掉婚姻。他冷你也冷，他硬你也硬，只会让问题更糟糕，甚至到不可收拾的地步。

当然，要一个男人放下面子去哄妻子，或说声对不起，可能很不容易。其实，我觉得夫妻之间也需要说“对不起、谢谢、我错了”，很多人觉得夫妻之间不需要这些客套，恰恰相反，有时一句“我错了”，可以化解夫妻之间很多矛盾。

“有个台阶就下呗”

崔炳信

那次，为一点生活琐事，妻子跟我大吵一场。随后我们进入了互不理睬的“冷战”状态。“持久战”第三天，在单位打开公文包，发现一张剪报，是妻子写的情人节故事。甜蜜的感觉一下在心底弥漫开来。这不是妻子主动示好吗？唉，自己也不好，都是一些鸡毛蒜皮的事，值得吗？第二天我悄悄做好早饭，在妻子额头上一个轻吻。妻醒了，我把一个热乎乎的煮鸡蛋放到她手中。看到鸡蛋上面的“I LOVE YOU”，她动情地说：“今后我们都要好好的，等白发苍苍的时候，我们还要做彼此的拐杖呢！”

在婚姻的围城里，谁也无法保证永远对另一半保持激情和爱慕，柴米油盐的烟火日子，因为忽略因为误解而产生矛盾，随之陷入家庭冷战，即所谓的“家庭冷暴力”。夫妻之间不交流，不关心，各自把郁闷情绪积压在心头无法宣泄，久而久之甚至会患上抑郁症、精神分裂症。

面对一份失语的婚姻，许多人固执地认为，凭什么我主动去沟通？两个人都这样想，僵局就会变成死局。为了留住你的婚姻，花些心思又如何？这不是哪一方主动示弱，而是一件互惠互利的事情啊。有人说，低头的男人是天使。当妻子梨花带雨百般委屈时，丈夫从后边轻轻抱住她的腰，俯下身深深一吻；当冷战时丈夫主动示好，或用糖衣炮弹加鲜花攻势，想必这时的妻子定会破涕为笑，乖乖就范，风平浪静，又有哪个女人愿意把自己关在冰冷的世界里生闷气呢？

烟火夫妻，没有勺子不碰锅沿的，偶尔拌嘴怄气不说话，都是“小插曲”，就如在爱情里走了一会儿神儿。但走神儿不要太久，记住那句充满智慧的话吧——对于婚姻里那些非原则性的小问题，“有个台阶就下呗”！

下期话题预告：
如何放下一个不爱自己的人
欢迎来稿 期待您的精彩评论
稿件请投：718703153@qq.com
截稿时间：1月15日