



特邀主持专家

龙迪

资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人，更是孩子成长的“背景音乐”。所以，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱

1330958467@qq.com

即使不让孩子看到父母的争吵，孩子也能很敏锐地感受到父母之间的感情张力。因此，重点不是让不让孩子看到，而是该如何化解。夫妻俩需要共同探索，怎样不争吵就能达成一致？表面的不一致背后，究竟有哪些是一致的。

该让孩子看到父母的争吵吗？

◎编辑 / 吴颖

读者来信

我们又当着孩子的面吵架了。孩子才5岁，敏感乖巧。我和老公在很多涉及孩子教育的问题上意见不统一。比如马上就要面临的幼升小，是托人花钱上公立小学，还是选择离我家很近但质量也不错的一所私立小学；现在在幼儿园大班留的作业是回家马上就写还是可以和小朋友在外面玩一会儿再写；学了2年的钢琴要不要参加考级；孩子拿了幼儿园的一个玩具是狠狠地揍他一顿还是用其他方法……老公是个耐不住性子的人，只要是遇到问题，马上就要和我争执，如果我不完全顺从，他就会不依不饶。有时候我想说，咱不要当着孩子的面吵了，给孩子一个看似普通家庭的样子好不好？可是他一旦吵起来，根本顾不了孩子的感受怎么样，就坚持要我按他说的做。我很担心，我们的争执会让孩子感到害怕，甚至出现心理障碍。但是，如果不当着孩子的面争吵，就意味着我什么都得听他的。那么，生硬、冷漠对待孩子的方式，对孩子不还是一种伤害吗？！

（一个爱孩子，觉得对不住孩子，又很无奈的妈妈）

专家点评

争吵确实会伤到孩子

这位妈妈的担心是对的。夫妻经常争吵，无论理由为何，都会让家庭气氛变得紧张。让孩子目睹父母经常、激烈的争吵，特别是为孩子的事争吵，孩子就会总是处于紧张的状态，还不可避免地会为父母担心，背负忠诚分裂的折磨，也会感到自己做错了什么，担心被遗弃，从而心生内疚、自责。长此以往，恐惧感和无能为力感的不断增加，会干扰孩子的自我情绪调节能力、自我效能感，甚至干扰他建立人际关系的能力。

七八岁之前的孩子对于外在事物的认知很有限，却对照顾者的情绪反应很敏感。因此，年幼的孩子总是根据父母的情绪状态来判断自己的生活环境是否安全。这不奇怪，孩子出生后首先就是与照顾者建立情感依恋的，特别是母亲。而形成安全的情感依恋，是孩子健康成长的基石。

争执还会伤到更多人

不当着孩子的面争吵，是关心孩子的父母们希望降低对孩子心理伤害的自我克制，也是设立亲子界限的努力。然而，这个愿望可能实现吗？年轻的父母疲于奔命，在家的时间非常有限，如果再没有宽敞的居住条件，当心急火燎地想着否定别人看法之时，怎么会及时想到孩子的需求而克制自己呢？其实，无论是否让孩子目睹父母的争吵，孩子都能很敏锐地感受到父母之间的感情张力。

因此，解决夫妻争吵伤害孩子的问题，不能指望“逃离”，而应重在“化解”。夫妻俩需要共同探索，怎样不用争吵就能达成一致？夫妻俩也需要共同发现，两个人表面上的不一致背后，究竟有哪些是一致的。

当夫妻之间的不同看法变成争执时，伤害就会出现。这伤害不仅指向孩子，也指向夫妻本人。夫妻俩究竟在“争”什么？“执”什么？其实，无外乎是在证明“我对你错”这个逻辑，无外乎是在实施“你按我说的做，这个世界才对头”的做法。在这样的争执中，每个人的感受和需要都被否定，同时又在自我防御地否定着对方。结果呢？在否定彼此感受和需要的暴力循环中，争执不断升级，每个人都没有得到尊重和满足，包括无辜的孩子。而需要解决的问题，却仍被扔在那里。

放下“执”，去解决真正的问题

不用争吵达成一致，需要放下争执中的“执”，学习相互欣赏对方与自己不同的地方。生活那么复杂，满足需要的方法怎么会只有一种呢？“你对”不意味着“我错”，通常是两个人都有道理，但选择哪一个，则需要根

据现有的条件或降低生活成本等因素来考虑。

既然夫妻争吵的话题与孩子有关，为何不听听当事人那个孩子的感受和需要呢？与其夫妻俩吵来吵去，说不定最佳的解决办法就在孩子那里，而不在夫妻之间。

有时，争执是来自个人内心的焦虑。我们承担了太多的责任，还不承认自己的局限性。为了缓解焦虑，人通常习惯于控制，于是产生争执。因此，放下争执，需要承认自己的局限，开放地去聆听对方或孩子的意见。当你发现对方有、自己无的主意时，会心生喜悦和感谢，更好的办法也就有了，怎么会继续“执”下去呢？

有时，争执来自外在条件的限制，而不是对方的错误。比如这位母亲谈到引起夫妻俩争执的孩子的种种问题，是因为中国现有的教育制度增加了父母和孩子生活的不确定性。其实，父母和孩子都是受苦人，更应相互体谅，而不是相互指责。

当夫妻俩试图不用争吵达成一致时，便很容易发现两个人表面上的不一致背后，其实有共同的需要，那就是建设一个温暖的家，让每个人都受益的家。一家人中，有一个人不快乐，整个家庭就无法快乐。牢记这个共同需要，你就可以在焦灼的同时，记得给对方以安抚，比如用商量的语气而不是责问的语气；只讨论当下怎么解决具体的问题，而不挑起过去或其他的事情……当对方平静、安稳时，也会把平静和安稳传递给你。

“夫妻俩只有在心平气和、相互体谅的时候，才会有力量共同去解决真正的问题。”



i 父母必读
分龄电子刊

属于自己宝宝年龄段的杂志

● 手机和iPad都能下载了！随身带，随时看，更方便！



● 每月1期，i孕、i婴、i童各1本

搜索“i父母必读”或扫描二维码



iPad 苹果手机 安卓手机

去网站上传照片，就有机会成为这里的封面明星！还等什么？快去找照片吧！