

妻子让丈夫收衣服,丈夫拖延,怎么办?

躲在蚊子后面的大象让人两败俱伤,“夫妻博弈论”或可让琐事变“小确幸”

这一期的倾诉者,讲述了自己家中为分担家务的小事引发夫妻矛盾、影响孩子身心健康的困境。华南师范大学心晴热线负责人袁杰分析,这正如《躲在蚊子后面的大象》这本心理咨询书籍的名称所比喻的那样,“看起来像蚊子一样的小事,背后的情绪却如大象一般”。夫妻的心理需求直接硬碰硬,就像两头大象直接相撞,两败俱伤。怎么更好地处理这类家庭之中像蚊子一样小但又破坏力巨大的矛盾?用“夫妻博弈论”也许能很好地解决问题。

来信

老师好!

今天是周末,中午忙不过来,让先生帮忙收、晒衣服,我去做午饭。

先生说 he 先看一会儿书,等一下吃饭时再去做。我听了虽不开心,但没说什么就去做饭了,认知决定行为。

一个小时后我做好饭菜,先生还没收、晒衣服,我看着心里就有点不舒服,但还是忍住了。我把衣服收了放入房间时,他还在看书,于是我就说:“一个小时了,你还不晒衣服?”他说:“不是说了吃饭时再叫我晒吗?”我心

想我都干完活了,还要你去晒衣服吗?另外,你现在去晒,大家都要等你吃饭,吃完饭后都下午两点多了,太阳已不够猛烈了。

重要紧迫的、重要不紧迫的、紧迫不重要的、不紧迫也不重要的,这几种事情先生老是拎不清。晒完衣服一样可以看书(重要不紧迫),为什么不先晒衣服呢?最重要的是他这

样拖延办事的行为,给孩子树立了不好的榜样。

这已经不是生活中的第一次,也不是第一件事,由于看法不一致,造成做法不一致以致产生不愉快,这样长期累积下来的不愉快就影响到整个家庭的生活氛围,以致对孩子的身心都造成影响。我们应该怎么处理这种情况?请老师赐教。

回信

两位好!

虽然是太太来信,但是在来信的末尾向我求教的问题是,“我们这种情况应该怎么处理”。既然是从“我们”的整体视角来提问,那我就给两位一起回一封信吧。

感谢这位太太的来信。看似讲的是分担家务这样的小事引发夫妻矛盾,但是正如《躲在蚊子后面的大象》这本心理咨询书籍的书名所比喻的那样,“看起来像蚊子一样的小事,背后的情绪却有如大象一般”。我接下来帮两位分析分析,躲在蚊子后面有如大象一般的心理需求究竟是什么。

太太中午忙不过来,请先生帮忙收衣服和晒衣服,太太自己去做午饭。先生回应说,他先看会书,等一下吃饭的时候再去做。先生的回应中也答应按太太交代的去做,不过要等他先看会儿书再去做。太太听到先生这样的回应,心里已经不开心了,但是嘴上并没有说什么,自己做饭去了。此时,太太为什么会不开心呢?因为先生相当于只答应了一半,打了折扣——虽然答应去做,但是时间上往后“拖延”了。

太太通过自我认知调节,“认知决定行为”而非由不开心的情绪决定行为,于是自己做饭去了。太太的情绪调节能力很不错,运用的是心理学中的“认知重评”。看得出来,太太应该在学习心理学,非常值得肯定。

一个小时后,当煮好午饭看到先生还没有去做时,太太先前心里的不开心继续积累,感觉有点不舒服。但是,随着负面情绪的不断积累,太太这一次没法再启用“认知重评”,而是选择了更常见的做法——“忍”。“忍”相当于心理学中对负面情绪的“表达抑制”,“表达抑制”的效果往往不如“认知重评”。这一次,太太“忍”住了,自己直接去做,把衣服收了。

当太太收了衣服放入房间时,看见先生还在看书。于是,太太终于“忍”不住了,负面情绪满溢了出来。她开始指责先生,“一个小时了,你还不晒衣服?”而先生还停留在一开始的想法之中,回应说:“不是说了吃饭时再叫我晒吗?”太太内心负面情绪的水位一直上涨,先生对此却毫无察觉。

太太用“重要紧迫的、重要不紧迫的、紧迫不重要的、不紧迫也不重要的”四种分类,直接点明了自己躲在蚊

子后面有如大象一般的心理需求是什么——太太认为先生看书是“重要但不紧迫的”,为什么不先晒衣服呢?不言而喻,太太认为自己吩咐的晒衣服是“重要且紧迫的”,但是却被先生当作“既不紧迫也不重要的”。换言之,太太觉得自己没有得到先生足够的重视,她有如大象一般的心理需求是被先生重视。而先生同样也有大象一般的心理需求,他的心理需求是不想自己的计划被打破。

晒衣服和看书是像蚊子一样的小事,但两位的心理需求直接硬碰硬,就像两头大象直接相撞,两败俱伤。太太深刻地认识到了问题的严重性——“这样长期累积下来的不愉快会影响到整个家庭的生活氛围,以致对孩子的身心都造成影响”。

那么,怎么更好地处理这类家庭之中像蚊子一样小但又破坏力巨大的矛盾呢?

我先分享一个在自己的婚礼上讲过的故事。赵元任是民国时期清华国学院四大导师之一,他的夫人杨步伟在《一个女人的自传》中说,她在家里她的权力。在家庭中先生像脑袋,是家庭的门面,她是脖子。她说得很俏皮,脖子往哪边转,脑袋也得跟着往哪边转。她继续说,家里大事都听先生的,小事听她的。她又补了一句,但是家里也没什么大事。

赵家和杨家都是名门望族,今天也早已不是民国时期,两位作为生活在现代的普通夫妻,这个俏皮的故事可能无法直接借鉴。作为现代的夫妻,不妨学习一点博弈论的知识。

我举个例子来讲“家庭博弈论”。假如一家三口暑假想外出旅游,关于出行时间、交通工具和旅游目的地,三个人有三套完全不同的方案,最终如何选择呢?如果是在赵元任先生家,很简单,听太太杨步伟安排就好了,因为这些出行是小事,小事都听她的。但是,在现代的家庭中,太太的方案可能会被先生或者孩子否决掉,最终可能会“三个和尚没水吃”。博弈论得到的共赢方案是这样的:三个人每人只保留一个最关键的环节的决定权。比如,父亲比较忙,最在意出行时间,他决定何时出行;母亲对一个旅游胜地向往已久,最在意旅游目的地,她决定去什么目的地旅游;孩子害怕长途奔波,最在意交通工

具,他决定选择何种交通工具出行。这样,按父亲决定的时间、孩子决定的交通工具和母亲决定的目的地,一家三口享受了一次愉快的暑假旅行,达到了全家共赢的效果。

那么,两位的矛盾可以用“夫妻博弈论”很好地解决。根据“夫妻博弈论”,夫妻二人都只保留一件事情一半的决定权。用富有中国智慧的对联来说,就是“人生岂能全如意,万事只求半称心”。用二十四节气来说,就是“小满”胜过“大满”。

太太请先生帮忙收衣服、晒衣服,先生回应说他先看会书,等一下吃饭时再去做。根据“夫妻博弈论”,太太只求先生答应收衣服、晒衣服,至于什么时候去做和怎么做这一半的决定权交给先生。先生的确答应了会去做,要等他先看会书,到了吃饭的时候再去做。以“万事只求半称心”的“小满”心态,太太在家里的权威得到了尊重,被重视的心理需要也得到了满足,也给了时间让先生去满足自己的计划不被打破的心理需求。不求“全如意”的“大满”,一开始的失望情绪就会减少许多。一个小时过去了,先生还没有去做,此时也不会积累负面情绪,也不用打破约定抢回来自己做,善意耐心地提醒先生就好。

这样,两位既尊重了自己的心理需求,也满足了伴侣的心理需求。用我的“爱的三部曲”理论来讲,既能爱自己,也能爱对方。夫妻之间互相担待,彼此的心理需求都得到满足之后,晒衣服和看书这类小事就不再是恼人的“蚊子”,而是生活中充满情义和乐趣的“小确幸”。

祝心心相印!

袁杰老师

2024年6月13日晚

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟
见习记者 陈钰涵

2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:

