

婚姻就像航船，再美好的航程也难免遇到风浪。夫妻间出现争执、矛盾其实也很正常，但如何避免夫妻冲突对孩子造成负面影响呢？听听专家和家长的建议吧。

# 怎样避免夫妻冲突 给孩子带来负面影响？



邵怡明 绘图

康女士 图书管理员 女儿6岁

## 要学会避开孩子来处理夫妻分歧

在婚姻生活中，夫妻因育儿理念、家庭琐事产生分歧本是常态。此前，我和先生就常常因为孩子报兴趣班的选择、日常教育方式的差异争执不休，直到一次看到女儿惊恐的眼神，才意识到必须改变这种相处模式。

夫妻冲突对孩子的伤害，往往藏在无形的细节里。因此，我和先生达

成共识：无论分歧多大，绝不在孩子面前争吵。这一原则的践行，需要双方的克制与默契。有一次，我们因为家庭开支分配的问题产生分歧，争执的苗头刚起，先生便立刻起身说：“孩子还在吃饭，我们进房间说。”关上门后，我们刻意压低声音，从各自的顾虑出发坦诚交流，最终找到平衡点。

这样的处理方式，既解决了问题，又避免了孩子被负面情绪波及。

曾有一次，我和先生因家务分工闹了别扭，声音没控制好，女儿放下玩具，不安地望着我们。当晚，我们特意坐在她的床边，认真解释：“宝贝，爸爸妈妈刚才是在讨论家务怎么分配，声音大了点，不是你的错，我

们现在已经和好了，永远都爱你。”看着女儿紧绷的小脸慢慢舒展，露出释然的笑容，我更加确信，真诚的沟通能抚平孩子内心的不安。

夫妻间的矛盾无法完全避免，但只要我们多一份克制，学会避开孩子来处理夫妻分歧，用真诚修复意外的伤害，才能为孩子撑起一片安稳的天空。

胡女士 企业职工 女儿13岁

## 懂事的孩子教给我学会放手

我和孩子父亲通过亲戚介绍认识，感情基础薄弱，结婚后才发现彼此不适合。为了给孩子一个完整的家，我们不约而同地选择冷处理夫妻关系，尽量减少接触，他每天早出晚归，周末也不和我多说话，只是带孩子去玩。没有争吵和动手，我们以为这是对孩子最好的安排。

孩子逐渐长大，开始意识到我们俩出现问题，看我们的眼神总是怯生生的。有几年她想尽办法维系我们的关系，制造各种撮合机会，让我又好笑又心酸。我确实尝试过，但和孩子父亲三观不合，实在是说不到一起去，我只能对孩子说抱歉。孩子上六年级后，心智走向成熟，不再想强行改善

我们的关系，在我们冷战时，她会默默躲到屋里看书。有一次，我进去送水果，发现孩子在流泪，问起来才说她心疼我们，不想让我们为了她再蹉跎时间，鼓励我们追求属于自己的幸福。那一刻我特别讶异，不禁感慨孩子真的长大了。

孩子六年级暑假时，我和孩子父

亲办理了协议离婚手续，孩子归我抚养，前夫经常过来探视，抚养费也给得足。虽然不再是夫妻，但我和前夫开始像亲人一般相处，反而自在不少。如今，孩子已成长为一个阳光开朗的少女，别人问起家庭时，她会大方地说“爸爸妈妈虽然分开了，但他们都很爱我”，这让我非常欣慰。

黄女士 医生 女儿7岁

## 冲突不可怕，可怕的是冲突后不进行情感修复

相信每个家庭都会有冲突，但每个家庭解决冲突的方式各有不同。都说面对事情，你可以有情绪，但不要带着情绪表达。现实生活中又有多少父母能够做到呢，我承认我做不到，所以我经常会生气。虽然我跟丈夫一致约定不在孩子面前争吵，但有时候总是控制不住。

其实，不管什么样的争吵，其背后都是人的需求没有满足，所以我跟

丈夫也约定了，吵架也要解决问题，不能因吵架而吵架。问题解决之后，也会当着孩子的面和好，不让孩子过分担心。此外，我们也会向孩子说明，无论发生什么，她的生活是安全的，父母的爱是不变的。即使有争吵，我们也会确保孩子的生活习惯不被打乱，比如按时吃饭、上学和休息。在冲突后，我们也会花时间与孩子进行有质量的陪伴，比如一起玩游戏、聊天等，

缓解她的焦虑，表现出父母共同的爱，能让孩子感到自己是被爱的，让孩子有安全感。

除此之外，我也会跟孩子表示，爸爸妈妈也有缺点，需要改正和成长，通过争吵来解决冲突的方式并不可取，这是爸爸妈妈需要帮助和改正的地方，以后会减少冲突，通过和平沟通的方式来解决。我们邀请女儿做我们的“灭火器”，发现有争吵苗头的时

候，提醒我们先去冷静，之后再解决问题。现在，我和丈夫争吵的次数越来越少了。有时候，我有问题也会像女儿提出，开一个家庭会议，每个人的观点、建议，都说出来，让女儿做小裁判，从而把问题解决掉。

冲突其实无处不在，它并不可怕，不管是大人还是孩子需要学会的是解决办法，而不是把冲突停滞在争吵中，我认为这是人生的一个必修课。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅 刘欣悦

## 关注孩子的情绪和需求，给予持续的关爱和支持

婚姻冲突是指夫妻双方价值观、生活习惯、沟通方式、育儿理念等方面存在差异，并且这些差异引发负面情绪和行为，最终导致关系紧张甚至破裂的状态。

心理学研究表明，婚姻冲突对子女的影响渗透到情绪、行为模式、人际交往、甚至价值观等诸多方面。家庭环境若冲突不断，会让孩子长期处于高度戒备状态，时刻害怕家庭破裂，内心充满焦虑和恐惧。年幼的孩子往往将父母的矛盾归咎于自身，错误地认为自己是引发争执的罪魁祸首，背负沉重的内疚感和自责感。负面情绪的持续累积，容易使孩子感到无助、绝望，严重影响心理健康水平。

婚姻冲突会显著影响孩子的行为表现和学业。一些孩子可能通过外化行为来表达不满，试图引起父母的注意，渴望得到关注和关爱。另一些孩子则将负面情绪压抑在内心，表现出

退缩、沉默、焦虑、失眠等内化行为，容易引发心理健康问题。冲突还会分散孩子的注意力，使其难以专注于学业，导致成绩下滑。

长期暴露在婚姻冲突中的孩子往往难以建立对他人的信任感，对周围的人和环境充满戒备心理，还可能对亲密关系产生恐惧，成年后难以建立稳定健康的亲密关系，甚至对婚姻失去信心。

婚姻冲突难以完全避免，但有了孩子，夫妻在处理任何问题时，不能忽略对于彼此和对孩子的尊重，要避免人身攻击和诋毁，保持基本的礼貌，让孩子意识到冲突并非世界末日般“可怕”，可以通过沟通和理解来解决。

家长应该如何做，才能让孩子尽可能远离婚姻冲突的伤害？

要敏锐地识别对孩子伤害最大的冲突模式，提前预警。长期、频繁的争吵会侵蚀孩子心灵，升级的冲突比如人身攻击和威胁会造成孩子严重的

心理创伤，甚至留下终身阴影。在孩子面前争吵是不可取的行为，会让孩子感到极度恐慌和不安，破坏他们对家庭安全感的认知。最糟糕的是将孩子卷入冲突，例如强迫他们站队、替自己传递信息等，这会让孩子左右为难，背负不该承受的压力，甚至影响是非观。

想守护孩子，父母需要掌握冲突降级与修复的“急救术”。首先要学会及时止损，如火苗窜起立即喊停，约定“暂停词”，给彼此冷静空间，避免情绪失控让事态恶化。其次，积极寻求外部支持，不独自承受，可向亲友倾诉或寻求专业咨询，识别冲突根源，学习沟通技巧。再次，冷静后真诚道歉，承认错误，重建信任桥梁，表达对对方感受的尊重。用实际行动改变，主动承担、关心对方、尊重孩子，让对方感受诚意。最后，制定“家庭公约”，回顾冲突，找出根源，例如沟通、分工、育儿等问题，与伴侣共同

商议，明确责任义务，约定处理方式，预防再次发生冲突。

当婚姻走向终点时，请将孩子放在第一位。家长务必保持冷静，避免在孩子面前争吵或诋毁对方，尤其在孩子面临升学等重要阶段时更要谨慎处理，避免增加他们的压力和焦虑。尽可能与伴侣达成共识，共同商议孩子的抚养和教育问题，努力创造稳定的环境。可以积极寻求法律帮助和心理咨询。最重要的是，时刻关注孩子的情绪和需求，让他们感受到即使家庭结构发生变化，父母对他们的爱和关心永远不会改变。绝不能利用孩子传递信息或强迫他们站队，这是对他们最深的伤害。允许孩子表达他们的感受，尊重他们与另一方父母的关系，切勿阻碍或贬低。让孩子明白他们是被爱和被重视的，并有力量应对未来，父母的爱，本身就是孩子最坚实的后盾。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳