



AI制图

编者按：

晓雯联系我们时，已是深夜11点。她说孩子刚睡着，她躲在卫生间发信息，“我知道这么晚打扰你们不好，但我实在憋得难受。”电话打过去，她声音压得很低，说着说着就哽咽了。她说最近总和丈夫吵架，本来以为背着孩子就没事，直到前几天看到女儿的一幅画，画上一男一女面对面站着，中间有一道裂开的地缝，一个小孩蹲在角落里。女儿说：“这是爸爸妈妈在吵架，我不敢过去。”那天，晓雯一夜未眠。

我和丈夫总吵架，女儿越来越胆小

倾诉人：9岁女孩的妈妈，晓雯 记录整理：一楠

我们以为孩子睡着了，其实她什么都知道

我跟丈夫结婚10年，女儿9岁，上小学三年级。我们是那种典型的“平时还行，一吵架就收不住”的夫妻。没有什么大事，都是鸡毛蒜皮的小事——他回家就刷手机，也不帮我干活；我抱怨他不管孩子，他说我唠叨；有时候为钱，有时候为他妈，有时候都不知道为啥，话赶话就吵起来了。

我们吵架，大多都等孩子睡了再吵。关着房门，压低声音，觉得这样就没事了。

直到上个月，有天半夜我起来上厕所，路过女儿房间，发现她门缝里透着光。我推门进去，她赶紧把手机塞枕头下面。我气坏了，骂她半夜不睡觉偷玩手机。她一开始不说话，后来突然哭了，说：“我不敢睡，我怕你们又吵起来，我怕你半夜

走了……”

我当时愣住了。我问她：“你怎么知道我们吵架？”

她说：“你们以为我睡着了，其实我都听见了。有时候你们小声吵，有时候爸爸摔门，我就躲在被子里捂着耳朵。”

我才知道，我们每次吵架时，她都醒着。我们吵多久，她就听多久。

第二天，我偶然翻了一下她的画画本，就看到了那幅画——两个人，一道裂开的地缝，一个小孩蹲在角落。她给画起名叫《我不敢过去》。

我把画拿给她爸看，他看了半天没说话。后来，他把手机放下，跟我说：“咱俩得改改了。”

孩子越来越胆小，我们却怪她不听话

现在回想起来，女儿的变化其实早就有了。

她以前挺活泼的，跟谁都能聊几句，但这半年来，越来越胆小。在学校被同学抢了橡皮，不敢要回来；老师提问，她明明会也不敢举手；带她去游乐场，她不敢玩滑梯，说怕摔。

我和她爸还怪她：“你怎么这么胆小？你就不能大胆一点吗？你这样以后怎么办？”

现在想想，她不是天生胆小，是被我们吓的。

家里天天乌云密布，她哪来的安全感？

可她从来没有跟我们说过“你们别吵了”。她只是越来越安静，越来越乖，越来越不敢提要求。有一次她想要一个芭比娃娃，看看我的脸色，说：“算了，也不是特别想要。”我问她为啥，她说：“买了你会不会又和爸爸说钱的事？”

那一刻，我真的想抽自己两巴掌。

曾经吵架忽视了她，她蹲在地上捂耳朵

最严重的一次，是一个月前。那天我和丈夫不知道为啥又吵起来，越吵越凶，都忘了孩子在家。她爸嗓门大，我也不示弱，两个人从客厅吵到卧室。

吵着吵着，我一回头，看见女儿蹲在墙角，两只手捂着耳朵，眼睛闭得紧紧的，嘴里好像还在念叨什么。

我冲过去问她怎么了。她睁开眼，满脸都是泪，说：“妈妈我害怕……我以为你们又要吵很久……”

那天晚上，我抱着她睡觉，她一直抓着我的衣服不放手。半夜她做噩梦，喊：“不要吵了，不要吵了。”我把她摇醒，她看见是我，愣了一下，然后紧紧抱住我，哭了很久。

第二天，我跟她爸说：“咱俩不能再这样了。不是为了咱自己，是为了孩子。”她爸这回没跟我杠，点点

头说：“我也看见了，她那样，我心里也不好受。”

可知道归知道，改起来真的难。后来，我们又吵了一架，为一点小事。吵完我就后悔了，但又拉不下脸先低头。冷战了两天，家里气压低得让人喘不过气。女儿夹在中间，一会儿看看我，一会儿看看她爸，话都不敢大声说。

最后，还是女儿忍不住了，她写了一张小纸条，趁我晚上做饭的时候塞到我手里，上面歪歪扭扭写着：“妈妈，你能不能跟爸爸说话？我不喜欢家里没人说话。”

我拿着那张纸条，躲进厨房哭了半天。然后我去找她爸，把纸条给他看，他也红了眼眶。那天晚上，我们俩在孩子面前和好说了话，女儿高兴得抱着我俩一人亲了一口。

我们不是不爱她，为啥总是伤害她？

其实，我跟丈夫的感情基础还可以，一般吵完架过一阵也就好了，该干嘛干嘛。我们从来没想到离婚，没想到要拆散这个家。

可我现在明白了，不离婚不代表孩子不受伤。我们以为只要不离婚就是给孩子完整的家，可孩子要的不是完整的壳，是完整的温暖。

我们家这个壳还在，但里面的温度，忽冷忽热。孩子在里面，一会儿被烫着，一会儿被冻着。

她不知道怎么躲，也不知道什么时候会变天。

有时候，我看到别人家都和和气的，很羡慕，也会反思：人家怎么就不吵架？是我们不会过日子吗？还是我们太自私了，只顾着自己发泄，忘了旁边还有一双小眼睛在看着？

我们不知道该怎么办，想改，但不知道从哪里改起；想给女儿一个温暖的家，可现在却连不吵架都做不到。

【专家点评】

光有爱不够，爱孩子还需要方法

晓雯的倾诉，听得让人心疼。其实，在我们身边，不少家庭都在经历同样的困境：夫妻不是不爱，不是想离，但就是忍不住吵架，吵完又后悔，后悔完继续吵。他们以为只要不当着孩子的面大打出手，只要不离婚，孩子就不会受伤。可他们不知道，孩子的心，比我们想象的要敏感一百倍。

晓雯和她丈夫，其实是爱孩子的。从她收到女儿那张纸条后的反应就能看出来——她会哭，会反思，会去找丈夫沟通。但光有爱不够，还需要方法。今天我想帮晓雯，也想帮有同样困境的父母，理一理这里面的门道。

先说说晓雯做得好的地方：

第一，她没有选择无视。很多夫妻吵完架就当没事发生一样，觉得孩子小不懂。晓雯看见了女儿的害怕，看见了那幅画，看见了那张纸条，她没有找借口，而是真的往心里去了。这是改变的第一步。

第二，她和丈夫有过真诚的沟通。当她把画和纸条拿给丈夫看，丈夫能放下手机，承认“咱俩得改改了”，这说明夫妻俩还是有共同目标的——都爱孩子，都不想伤害她。这个基础特别重要。

第三，她开始有意识地自我提醒。把女儿的画压在枕头底下，每次想发火就看一眼——虽然有时候不管用，但她至少在努力。这份努力，孩子会看见，哪怕现在看不见，将来也会懂。

但晓雯也踩了一些坑，需要调整：

最大的问题，是以为背着孩子吵就没事。

很多夫妻都有这个误区：关着门、压低声音、等孩子睡了再吵，就觉得孩子不知道。可孩子对父母情绪的感知，比雷达还灵敏。他们听不见具体内容，但能感受到气氛不对，能感觉到妈妈声音变了、爸爸关门重了。这种隐秘的紧张，比当面吵更让孩子害怕——因为不知道发生了什么，不知道什么时候会爆发，只能一直悬着一颗心。

第二个问题，是吵完架后的冷战伤害更大。

很多夫妻觉得，只要不继续吵就行了，冷战总比吵架好。其实对孩子来说，冷战比吵架更可怕。吵架至少还有声音，冷战是整个家都安静了——没人说话，没人笑，空气都是凝固的。孩子在这种环境里，连呼吸都要小心翼翼。晓雯女儿写的那张纸条“我不喜欢家里没人说话”，就是最好的证明。

第三个问题，是把和好想得太简单。

很多夫妻吵完架，过两天自然就好了，觉得这事儿就过去了。可对孩子来说，事情没有过去。每一次吵架、每一次冷战，都在她心里划了一道口子。你以为她忘了，其实她都攒着。攒够了，就变成胆小、焦虑、讨好、不敢提要求。

夫妻争吵，最可怕的不是伤害彼此，而是让孩子以为：爱是会消失的，家是不安全的。

孩子不需要完美的父母，不需要从不吵架的家。她需要的，是看到冲突之后还有和解，是知道爸爸妈妈吵完架还是会抱在一起，是确信无论发生什么，家永远是她可以回来的地方。

别再问怎么才能不吵架，先问问：“吵完之后，我有没有让孩子看见我们和好。”别再背着孩子偷偷吵，先学会当着孩子的面好好说话。

你给孩子的，不是一个从不刮风下雨的家，而是一个风雨过后，依然有阳光落进来的家。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）