

心灵护航

第一时间「怼回去」 习惯性反驳，怎么解？



赢得暂时优越感，却失去了朋友

习惯性反驳，一个看似微小却能在人际交往中引起涟漪效应的行为，在我们日常生活场景中屡见不鲜，它不仅影响沟通效率，还可能损害人际关系。

上周五项目讨论会上，公司市场部提出了一个新的推广策略，旨在通过与社交媒体KOL合作提升品牌知名度。正当大家准备深入探讨这一方案可行性时，成功(化名)迅速插话：“这方法早就过时了，现在谁还看KOL啊，短视频才是王道。”他没有提供具体数据支持自己的观点，只是凭借个人直觉否定他人提议。此举立刻让提出方案的同事感到尴尬，现场气氛也变得紧张起来。

类似的情况在午餐后小憩中再次上演。同事们正分享着假期旅行的经历，相互推荐端午假期可以“打卡”的地方。一名女同事兴奋地讲述她在新疆品尝当地特色美食的故事，而成功立即打断说：“那家餐馆我看过评论，评价一般，你应该去尝尝另一家更有名的。”他的习惯性反

驳让原本轻松愉快的氛围变得微妙，女同事的笑容渐渐收敛，其他同事也开始避免主动分享，生怕成为下一个“被纠正”的目标。久而久之，在大部分同事心中，成功就是一个扫兴的人，在团队分组协作项目时，也鲜少有人愿意和他合作。

更深层分析，成功这种行为背后可能隐藏着对认可的渴望或是对控制感的追求。他可能希望通过展示自己的知识面或见解来获得团队中的权威地位，却忽略了有效沟通的核心——倾听与尊重。长此以往，这种习惯性反驳会逐渐侵蚀团队的信任基础，降低成员之间的开放性和创造性表达。

富兰克林曾说：如果你辩论、反驳，或许你会得到胜利，可那胜利是短暂、空虚的……你永远得不到对方给你的好感。习惯性反驳，并不会让你高人一等，反而会将你推入人际关系的深渊。学会克制收敛，才是人与人之间相处的长久之道。

一个西瓜引发家庭“辩论赛”

日常生活中，小敏(化名)总能感受到丈夫亚飞(化名)那股不自觉的职业习惯——习惯性反驳，这让她感到十分无语。

“我的丈夫是学法律的，日复一日的法庭辩论，使他养成了一个习惯——对任何观点都习惯性地从不同角度反驳，哪怕发生在家庭日常琐碎的小事中。”小敏说，前些天晚上，楼下小区刚开了一家水果店，卖的西瓜正在做促销活动，她满心欢喜地从水果店买回一个黑皮西瓜，希望能为炎热的夏日带来一丝清凉。然而，丈夫又开启了他那“律师模式”的思维引擎：“你知道吗？其实麒麟瓜在口感上更胜一筹，它的果肉细腻，糖分分布均匀，是夏天解暑的上佳之选。”随后，他像在法庭上陈词一样，从西瓜的种植环境、品种特点到营养价值，进行了全方位的驳斥教育，每一个字眼都透露出不容置疑的专业性。

小敏本想简单分享这份生活的甜蜜，却不料又被拉

入丈夫的职业习惯中，心中的期待瞬间化为失落与无奈。“我只是想吃个西瓜，为什么连这点小事也要变成一场辩论赛？”她的声音带着几分抑制不住的激动。长久以来，这种习惯性反驳逐渐成为他们相处中的一块绊脚石，让本该轻松愉快的时刻变得沉重。

情绪在这一刻爆发，小敏的话语中带上了少见的尖锐：“法律是你的世界，但在家里，我们能不能就只是两个普通人，享受简单的生活乐趣，而不是每句话都要经过一番逻辑检验？”她的言辞直击核心，让房间里的空气凝固了片刻。

亚飞愣住了，他第一次意识到，自己把职业习惯带入了家庭生活，那些他以为的知识分享，在小敏眼中却成了一种负担。他的本意并非要破坏这份简单的快乐，而是长久以来，法律思维已经根深蒂固，让他面对任何问题时，都习惯性地寻找不同视角，进行分析与评判。

你真的“赢”了吗？

“我们身边应该都有这样的人，和他们交谈会缺乏愉悦感，聊天的话题也很难深入，好像每一次说话都会随机爆发‘口舌之争’，你说东，他说西，一定要唱反调，最后导致大家不欢而散。”国家二级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅介绍，习惯性反驳是一种行为模式，是指个体在面对不符合自己预期、认知、观点和偏好的信息时，通常会下意识并且反射性地否定或反对。

反驳，是人的一种本能。心理学上有一个逆火效应，即当人们遇上与自身信念抵触的观点时，会下意识忽略或反驳它们，并且会强化原来的观念。分析那些喜欢反驳的人时，会发现他们普遍存在三个方面的心理原因：一是他们的内心缺乏安全感和价值感，反驳别人时内心会产生力量感和征服感，体验到战胜别人时“赢”的快

感；二是出于一种自我保护的本能，他们害怕承担错误，常常选择逃避责任；三是属于自恋型人格，总自以为是，凡事总觉得自己是正确的，喜欢用一种高高在上的姿态去指责别人的观点或行为。

当反驳成为一种思维习惯时，这些人的言行势必会导致周围人的不适和反感，给别人留下“与人为难”“爱抬杠”的不良印象，从而渐渐地被人疏离。其实，家庭生活中，我们所涉及和谈论大部分都是些家长里短的小事，而那些喜欢反驳的人总爱往上纲上线，凡事争个输赢，这就极易发生各类夫妻矛盾、亲子矛盾，破坏原本安宁、和谐、幸福的家庭氛围。工作中亦是如此，习惯反驳的人会给边上合作的同事和朋友带来一种无形的压力，其实任何人都不会喜欢被别人否定的感觉。



人际交往情景课堂。

咨询师观点

反驳是本能，反省是本事

那如何避免自己成为习惯性反驳的人？贾春梅建议，克制自己的反驳欲，关键在于学会接纳和同理别人。要知道拥有真正智慧的人，往往不会过分执着于和别人在小事上争胜负，因为那些都是无谓的精力消耗。一个人如果赢了争论，却输掉了原本和谐的关系，那么，即使赢了辩论，又有何意义呢？反之，如果选择了认输，却赢得了对方的好感，那么，即使输了辩论，又有什么损失呢？所以，在一些无关紧要的事情上，我们明知可以“战胜对方”，不如选择“认输”。不以言语胜人，才

是一个人成熟的标志。

孔子曰：三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。我们身处一个开放、包容、多彩的世界，习惯性反驳不仅会伤害周围人的情感，也容易让自己变得愈发孤独，从而错过那些能够开拓自己视野、丰富思想的时机，希望我们每个人都能够学会走出自我的小世界，用心去倾听外界不同的声音，放下内心那份急于反驳的冲动，学会用心去感受别人话语中的深意，从而不断拓展自己的思维边界，提高自己的认知，走向更加广阔的天地。

“我觉得早起真的能让人一天充满活力。”“不是，每个人生物钟不同，有的人晚上工作效率更高，早起反而会造成一天的疲惫。”

“黏糊糊的夏天实在难熬。”“不是，南方大冬天的湿冷冷冻才更难受。”

我们生活工作中，都会有那么一两个拥有共同口头禅的人，他们最常说的话就是——不是。夸张到甚至每句话都要以“不是”来开头，不管你输出什么观点，他都要先反对。你说一句话，他有十句回在等着。为了反驳而反驳，为了怼而怼，心理学把这称为习惯性反驳。



扫一扫 看新闻

儿子谈的对象我不满意，怎么办？

让家成为温暖的港湾 市妇联举办家庭教育围读会

本报讯 日前，市妇联在家风馆举办了“让家成为温暖的港湾”家庭教育围读会。

活动围绕家庭这一生命之树的根基，深入探讨家庭成员间微妙而深刻的影响。围读会上，领读人引导参与者分享个人经历，讨论与家人，尤其是子女互动中的情感难题。现场充满了开放与包容的氛围，每个人的神经元仿佛在对话中交织，形成一个强有力的支持网络，许多平日难以启齿的心声找到了释放的出口。一个个生动的案例与心理学家庭治疗理论，不仅揭示了家庭对个体成长的深刻影响，还提供了处理家庭界限模糊、关系调整的有效策略，帮助那些在困境中寻求转

变的家庭找到光明的方向。

尤为感人的是活动特设的“给爱人的一封信”环节，参与者通过文字，诚挚地表达了对家人深藏的爱意与未尽之言。一笔一划间，不仅是情感的传递，更是对亲密关系的一种深度反思与重塑。大家认识到，每个家庭的和谐并非源自某种固定的模式，而是基于相互理解与尊重，是在给予彼此适当空间与界限中找到动态平衡。

大家表示，这次围读会不仅增强了他们作为家长的责任感，也让他们学会了如何更好地爱与被爱。未来，期待更多这样的平台，让家的温暖照亮每个人的心田，共同织就一个更加和谐美好的社会画卷。



家庭教育围读会。

“我们是真心相爱的。”晓凯(化名)说道。

“她比你大了整整11岁，还离异带娃，你们怎么真心相爱？”晓凯的母亲陈阿姨(化名)怒吼道。

26岁的儿子谈恋爱了，本该是阖家欢乐的喜事，但因为儿子爱上的是一个离异还带娃的女人，陈阿姨坚决不同意，和儿子争执不休。前段时间，儿子和女友分手了，整个人十分消沉，这让父母感到担忧。

“儿子是去年上半年告诉我他谈恋爱的，不过一直没把女孩子带回家。”陈阿姨说，去年中秋，她就满心期待着女孩子来家里，到了今年春节，丈夫也开始催促，希望儿子把女朋友带回家吃饭。眼看着拖不过去了，儿子才告诉父母，女朋友比他大11岁，离异，还带着个女儿。这一消息如同晴天霹雳，让晓凯的父母措手不及。他们虽预想过种种可能性，却从未料到儿子是这样的选择。

在陈阿姨看来，自己儿子重点大学毕业，工作后也颇受领导赏识，收入稳定可观，有着美好的前程。作为孩子的母亲，她实在难以理解，为何儿子会倾心于一位年龄悬殊且生活背景复杂的女性。她开始忧虑，这段恋情若真修成正果，自己如何向

亲朋好友解释？得知孩子的感情生活后，原本开朗的陈阿姨变得郁郁寡欢。丈夫则相对豁达，认为两人年龄差距过大，关系很难持久。毕竟，儿子还年轻，未来会有更多选择。然而，晓凯对此异常坚持。“我有时让他去见见其他女孩子，他就会跟我翻脸，说他只喜欢现在这位。”陈阿姨说，“一根筋”的儿子让家庭氛围愈发紧张。

近期，晓凯的精神状态明显变差，显得情绪低落，父母很快意识到儿子可能失恋了。“儿子越来越憔悴，好像生了大病一般。从上周开始，连上班都不去了，还整天嚷嚷着没意思。”陈阿姨说，看着儿子身体越来越差，她的心情变得复杂起来。夫妻俩劝也劝了，骂也骂了，可是儿子就是无动于衷，沉浸在分手的悲伤中，嚷嚷着生活失去了希望。

为了儿子健康着想，陈阿姨只好想方设法拿到了儿子前女友的联系方式，决定会一会这个让儿子魂牵梦绕的女人，看看能不能为儿子做点什么。“如果她真心是个好女人，儿子这么喜欢她，我也不是不能接受。”陈阿姨松了口气。

见面后，陈阿姨发现这位女士不仅外表年轻，谈吐也十分得体，是

个讨喜的人。“她很直接地跟我说，当初两人谈恋爱是儿子很执着地追求她，她才同意试着交往，但没想过两个人会有什么未来，毕竟年龄相差都快一轮了。”陈阿姨说，一段时间相处后，女方觉得晓凯太年轻，有点孩子气，做事冲动，并不是她想要的结婚对象，所以当晓凯提出见家长，然后结婚的时候，她就萌生了退意。在女方看来，“分手对彼此都好”。

陈阿姨坦言，自己在见面前曾努力调整心态，试图接受儿子的婚姻选择，即使要她接受儿子成为别人继父的现实。然而，现实却是对方并未对晓凯抱有长期发展的意愿，这让她既感到意外又略释然。“说实在的，她觉得不无道理，毕竟她也是婚姻里的过来人，只不过是儿子自己一厢情愿陷了进去。”陈阿姨说，交谈中，对方向她表达了歉意，也坦言自己目前很享受单身的生活，没想过再婚，也跟她保证已经跟儿子彻底分手，不会给他任何希望。

回家后，陈阿姨跟儿子认真谈了见面过程和自己内心的真实想法。作为父母，她觉得自己已经尽力了，未来的路需要儿子自己去探索。她内心深处，只希望儿子能开始一段简单一点的恋爱。

◎记者手记 >>>

面对儿子选择与一位离异并带有孩子的女性交往，作为父母，可能会感到一定的担忧与困惑。这不仅是因为传统观念的影响，也源于对子女未来幸福生活的深深关切。然而，在这个多元化的时代，爱超越了诸多界限，重要的是理解与支持。

在儿子这段感情中，陈阿姨虽然刚开始坚决反对，但看到儿子因为分手受打击，影响了身心健康，也做好了心理建设，打算接受对方的大龄和离异带娃。作为母亲，最深沉的爱莫过于适时放手，让孩子在自己的人生旅途上学会独立行走，即使这意味着他们可能会跌倒，但唯有如此，他们才能真正学会如何站立，如何奔跑。

晓凯经历的这次情感挫折，虽然表面上是一场沉重的打击，却也是他成长道路的重要一课。爱与失去是人生的“双生子”，每一次挫败都是通往成熟的阶梯。

每个家庭故事不同，幸福的形式也多种多样，但关键是一样的，在于相互间的理解、尊重与爱，父母的态度和行动正是孩子最宝贵的依靠。

本版文字/供图：全媒体记者 余依萍