

刘嘉玲珍藏梁朝伟道歉信30年后曝光：这6个字，秒杀多少爱情保鲜秘笈

很多亲密关系的破裂，都是从不会道歉开始的

一直很喜欢刘嘉玲和梁朝伟这对夫妻。

刘嘉玲曾多次吐槽梁朝伟：不做家务，连灯泡都不会换，家里装修，他拎个箱子就走了，“我是妈妈、总管”。

不禁好奇，这样一个“不食人间烟火”的男人，为什么刘嘉玲能跟他恋爱20年、结婚10年，在一起整整30年还不腻？

直到之前我看到“梁朝伟道歉卡片”登上微博热搜。

刘嘉玲在节目里很自豪地说，她的柜子里收藏着一大叠梁朝伟写的道歉卡片，她偶尔就翻出来看看，调侃梁朝伟：“哎，你那个时候说对不起的话……你做错了那件事情……”

听完刘嘉玲说的，我觉得“对不起，我错了”这简单的6个字，足以秒杀一切爱情保鲜秘笈。

如果你进入了爱情会发现，一句“对不起”可能比“我爱你”更难说出口。

关系里吵架后，我们经常习惯用错误的方式处理冲突，不懂什么是道歉的正确方式。

有的人一味要求另一半道歉，不然就冷战；有的人喜欢用极端的方式强迫另一半认错；但有时候你越道歉，对方反而越生气，关系越糟糕……

正确道歉是亲密关系里的基本能力，但很少人会。

今年4月在浙江温州，一对情侣竟然在高速路上停车吵架，女生

要求男生下跪认错。

女生：“你是不是不觉得你错了？”

男生：“我错了，我错了。”

女生：“跪！跪不跪？不跪你不要走！我要是死了你后不后悔啊？”

男生被逼无奈，带着满腔怨气下跪了。

他说：“我给你跪了，我们就不要在一起了。”

女生反问：“你是为了我们不

在一起跪的是吗？”

男生说，是。女生崩溃大哭。

根据他们的对话，男生已经不是第一次向女生下跪认错了。

这种逼人道歉的方式，是典型的在关系里无法控制情绪的低情商表现。

道歉的能力，暴露了亲密关系的幸福力。

很多亲密关系的破裂，都是从不会道歉开始的。

为什么我们在亲密关系里，道歉这么难？

1)“不愿意道歉”的首要元凶：“错不在我”的自我辩护心理在作祟。

电影《前任3》里，孟云和女友林佳因为小事吵架宣告分手，并且“拒绝挽回，死不认错”。

很多人说，在电影里看到了自己的影子。

孟云向好兄弟吐槽，恋爱5年，每次吵架，“都是我哄她，我道歉”。

而林佳也跟好姐妹诉苦，“以前吵架，两个小时内他肯定哄我”。但关系不知不觉变了。孟云一味的主动道歉让他压抑太久，耗尽了爱的能量。他太累了。

“天子也有犯错的时候吧，她没有。”

孟云觉得自己没错，是林佳太任性了。

林佳也觉得自己没错，是孟云变了，不爱了。

这是“错不在我”的自我辩护心理在作祟。

日常生活中的冲突几乎都和自我辩护有关——想方设法证明

自己没有错。

美国著名社会心理学家艾略特·阿伦森在《错不在我》的书中提到，只要自我辩护在发生作用，人们就会拒绝承认错误，甚至会为了逃避责任而不惜撒谎。

阿伦森也认为，自我辩护的原动力是认知失调——指人们的认识与现实(或事实反馈)不一致的心理现象。

当实际结果不符合预期时，人会感到非常不舒服，为了平衡这种失调，就需要“解释”甚至“捍卫”自己的行为，通常会本能采用“坚信对方是错的，自己是对的”来进行自我辩护。

2)“不愿意道歉”的第二个元凶：为了维护自尊。

很多情侣一吵架就陷入冷战，完全零沟通。

孟云觉得林佳闹一会儿肯定会投降，他不相信林佳会真的敢搬出去住。

而林佳觉得孟云一定会主动道歉哄她，偏要用搬走的方式试探

孟云的底线，逼孟云道歉。

“Ta如果在乎我，一定会让着我”。

一个以为不会走，另一个以为会挽留。

在林佳搬走的前一个晚上，她一直等着孟云道歉，故意从孟云身边走过去拿行李箱，一次，两次，三次。

而孟云在客厅抽闷烟，三番四次去偷瞄躲在房间里的林佳。

但林佳一出房门，他就立马假装看电视、翻碟片、喝水。甚至上完厕所发现没纸了，宁愿翻垃圾桶找用过的废纸，用手擦，也死活不肯开口叫林佳帮他拿一卷纸巾。

双方每一次想开口，又欲言又止。

因为，一开口就意味着“认输”。

不愿意“认输”实质上是为了“维护自尊”，也就是要面子。

自尊关乎我们在他人以及自己心中的地位。

“承认自己错了”意味着承认自己不够好，损害了我们的自我形

象，由此导致在对方心中“地位”的下降，从而给内心带来焦虑和恐慌。

因此便萌生一种维护地位的本能冲动，进入关系里比输赢强弱的高度防御状态。

在关系里，只关心输赢，便只能催化出对手和敌人，而不是用“我们”的统一战线去解决共同的问题，最终两败俱伤。

3)“不愿意道歉”的第三个元凶：担心道歉无法收到理想回应，已经无力挽回关系。

离开的那天早上，林佳问孟云：你还有什么要跟我说的吗？

孟云躺在沙发上，淡淡地说：“既然你都决定了，我还有什么好说的。”

林佳又说：“还有些东西拿不了，你寄给我，不要寄公司，我给你新地址。”

其实她是给孟云下台阶，暗示他：我以后会搬到那里，你想和好的话来找我。

而孟云的回答是什么呢？只有一个“好”字。

林佳彻底死心了，轻轻地关上房门，离开了他们一起生活的家。

分手后，和很多恋人一样，两人还在等着对方主动复合。

多少次把对方的朋友圈翻了又翻；

多少次把两个人的照片看了又看；

多少次打开对话框输入文字，又逐字删除；

又有多少次反复翻看聊天记录，悲伤地从过去的甜蜜里汲取一点点复合的希望……

可就是不肯做先道歉的那个人。

因为，他们害怕道歉已经没有用，也害怕自己会被拒绝。

《有效道歉》一书作者 John Kador 说：我们不愿道歉，是担心道歉并不能收到理想的回应。

“你都决定分手了，我们真的要完了吧？”

“我们都已经变成这样了，再道歉还有什么用呢？”

“如果我道歉了，你也不原谅我该怎么办？”

他人说对一句“对不起”，能换来“没关系，我爱你”

不是所有的道歉都有用，关键是如何道歉。

有些道歉会让人火上浇油，越道歉关系越糟糕：

“对不起”

“我已经说对不起了，你还要怎样？”

“我道歉了，接不接受是你的事情，我也没办法。”

如何才能科学地道歉呢？

最重要的，是学会道歉的5种语言。

婚恋辅导专家盖瑞·查普曼与著名心理咨询师詹妮弗·托马斯在《道歉的五种语言》告诉大家五种有效的道歉语言。

1)放弃自我辩护，真诚认错。

只有放弃自我辩护，真诚表明道歉态度，才可能进行更深一步沟通。

“对不起”之后不要说“但是……”，一旦口头上推卸责任，道歉就变成了攻击。

如果你能站在对方的立场上理解Ta的感受，你表达出来的情感才会是真诚的。这就是心理学上常说的“共情能力”。只有用真诚的心去靠近，才能换来真诚的回应。

比如这样表达：

“我对你发脾气说的话太过分了，真的抱歉。”

“我本来应该更细心一些的，

让你受委屈了，对不起。”

“非常抱歉，我当时没有考虑到你的感受。”

2)放弃“不能犯错”的错误信念，勇敢承认过错。

从小到大，我们都被灌输“不能犯错”的信念，犯错了我们会遭到谴责、惩罚或羞辱，自尊心降低，潜意识把错误和丧失自尊建立联系。

我们必须主动切断错误和丧失自尊的连接，生而为人，请接受人人都会犯错的事实。学会承认“我错了”，是一个成熟的成年人的必备能力。

我们可以这样表达：

“我的做法很自私，我错了。”

“我又犯了一个我们以前争论过的错误，是我的问题。”

“我不该对你发脾气的，是我太急躁了，是我的错。”

3)用对方喜欢的方式弥补过失。

诚心诚意地用对方喜欢的方式去补偿。比如用爱的语言肯定对方的付出、给Ta一个抱抱、送Ta一件喜欢很久却没买的礼物，甚至是回家路上买一袋Ta喜欢的水果……

记得陈建斌在《幸福三重奏》里惹哭了蒋勤勤，他手忙脚乱地哄：先递上纸巾，拉拉小手、主动承认错误、殷勤地搬凳子点菜、卖萌求自拍合影……



最后放大招：讲诗歌，就把蒋勤勤给哄好了。

蒋勤勤最喜欢陈建斌为她写诗、读诗，对她而言，这就是最大的精神补偿。

4)“我以后不会这样做了。”

受伤害的一方不仅想听你说“我错了”，更希望你真的有努力用行动去改变。

认识一对情侣，每次吵架男生都习惯性道歉。但道歉完，下次还会犯同样的错。这样的道歉多了，女友反而觉得男友把道

歉当儿戏，一点都不重视两人的感情。

真诚悔改的人，会明确表达“我会努力不再做这样的事”，列出具体的改变计划并执行。

5)“请原谅我，好吗？”

请求原谅表明你希望与受害者的关系完全恢复。

当争吵发生，在两个人之间形成了一道情感障碍。有的人只需要你说一句“你肚子饿不饿？我煮碗面给你吃”就原谅了对方。

有的人需要你正式说“请求原

谅”的话才能清除情感障碍，那就必须要说出口，而不是单方面的意识，自己原谅了自己。

这五种道歉语言总结起来就是：

对不起。

我错了。

我怎么做可以弥补你？

我以后不会再犯了。

请你原谅我。

你在亲密关系里，说对一句“对不起”，很可能就能换来“没关系，我爱你”。

