

家庭的兴衰，系于女人

从家庭内耗、语言暴力看当代离婚率的攀升

摘要

一个家庭真正的灾难，往往不是贫穷，而是有一个不停制造内耗的人。本文从当代居高不下的离婚率切入，指出家庭内耗的核心在于语言暴力与情绪消耗；进而分析女性作为家庭“情绪中枢”的角色，探讨“强势”如何一步步瓦解丈夫的自信与自尊、扭曲孩子的成长轨迹，并经由代际传递形成离婚的轮回。文章认为，现代女性的情绪状态与相处方式，在很大程度上决定了一个家庭是走向和谐安定，还是走向分崩离析；真正的强者，不是把家牢牢攥在手里的人，而是懂得在适当时候示弱、能把清贫之家经营得和美的智者。

一、引言：一个家庭最可怕的，不是贫穷

不幸的家庭各有各的不幸，但这些不幸往往共享同一个内核，在小事上充满内耗。孩子打翻一杯水，父母就忧心忡忡，仿佛天要塌下来；孩子一次考试失利，就被反复数落，好像此生已无望。这种消耗没有硝烟，却像一场旷日持久的战争，悄无声息地抽干一个家庭的精气神情。

于是有了那句被反复引用的话：一个家庭最可怕的，不是贫穷，而是有一个不停制造内耗的人。

贫穷是可以被忍受的。多少清贫之家，粗茶淡饭却其乐融融，一屋不扫却能彼此取暖。真正让人逃离的，是那种一开口就是评价、审判、指指点点的窒息感，是那句诛心的语言伤害，是“不说话还好，一说话不是抬杠就是怨怼”的日常。在这样的家庭里，经济再富足也会让人想逃；而一个温暖的家庭，房子再简陋也会让人眷恋。

把这个问题放到今天的社会现实里看，它就不再只是家庭伦理的感慨，而是一个实实在在的社会命题。据民政部公布的数据，2025年全国结婚登记676.3万对，离婚登记274.3万对，离结比约为40.5%，离婚绝对数量仍处历史高位；进入2026年上半年

年，离结比一度攀升至 42.2%，相当于每 2.4 对新人领证的同时，就有约 1 对夫妻办理离婚。更值得玩味的是离婚的“发起方”：中国婚姻家庭研究会及多地司法大数据均显示，约七成的离婚由女性主动提出。

一边是女性越来越多地成为离婚的发起者，一边是家庭内耗在婚姻破裂中扮演着越来越重的角色。这两条线索交汇处，恰恰是本文要讨论的核心：在今天的家庭结构里，女性的情绪状态与相处方式，究竟如何影响着一个家的走向？本文试图回答的，就是这样一个并不轻松的问题。

二、语言暴力：家庭内耗的隐形刀刃

家庭内耗最普遍、也最容易被忽视的形式，是语言暴力。它不留下伤痕，不动用拳头，却往往比拳头更伤人。

生活中这样的场景并不罕见：一个人在外面客客气气，回到家里却像换了一副面孔。不说话还好，一开口就是评判，“你怎么这么笨”“这点小事都做不好”“你看看人家的孩子”“当初真是瞎了眼”。她不是在交流，而是在审判；不是在建言，而是在定罪。整个人的情绪像一个黑洞，把身边人的精、气、神、情一点点吸干。

这不是夸张。哈佛大学医学院马丁·泰彻博士的研究发现，长期的语言暴力会改变大脑结构，最容易受损的是胼胝体、海马回和前额叶，它们分别负责信息传递、情绪管理和思考决策。孩子的大脑尚在发育，若长期生活在苛责与匮乏的语言环境中，大脑会为了“求存”而发育成一种防御性结构，形成懦弱、自卑、敏感的人格底色。

当一个人遭受语言暴力攻击时，其情绪疼痛在大脑中被激活的区域，与身体受到物理伤害时高度重合。也就是说，一句刻薄的指责落在孩子或伴侣身上，其痛苦程度，与挨了一记耳光不相上下。

父母每天对孩子说的话中，积极鼓励的表述不足两成；孩子平均每天要收到超过 400 条负面评论，而正面评论只有 30 多条。日复一日的否定，足以把一个原本眼里有光的孩子，打磨成一个“逐渐泄气的气球”。

语言暴力“不攻身，但攻心”。一个充满语言暴力的家庭，纵然物质丰裕，也会让每个成员本能地想逃；因为它提供不了人最基本的安全感，只提供持续的紧张与消耗。

三、强势的代价：从“克夫克子”到“强母弱子”

在家庭内耗的诸多形态中，有一种最容易被误读为“能干”，那就是强势。民间有“克夫克子”的说法，这话当然带着旧时代的迷信色彩，但如果把它翻译成现代语言，一个控制欲极强、动辄指责挑剔的女性，会系统性地压制家庭成员的生命力，它描述的其实是一种真实存在的心理机制。

需要先厘清一个概念：强势并不等于强人。真正的女强人，在外面是“铁娘子”，回家可以是“小娘子”，这种女人反而婚姻幸福；而所谓“强势女人”，往往事业未必做得多大，脾气却很大、气势却很大，在家里习惯性地做“女王”，事事都要自己说了算。她们的共性可以概括为四点：自以为是、颐指气使、指手画脚、吹毛求疵。

历史其实早给过我们答案。武则天杀伐果断，一代女皇，四个儿子却皆碌碌平庸；孝庄太后母仪天下、历经三代帝王，儿子福临却难当大任，中途撇下母亲幼子出家；叶卡捷琳娜精明强干，成为俄国少有的大帝，儿子保罗却懦弱无能。后人将这种现象称为“强母弱子”，母亲越是无所不能，儿子越是无处生长。

（一）对丈夫：从隐忍到“如你所愿的废物”

在一个强势女人主导的家庭里，男人的第一反应往往是隐忍。为了家庭所谓的安宁，他选择息事宁人：你让我往左，我不敢往右；你若动了气，便是劈头盖脸的一顿数落，甚至拳脚相向。久而久之，他的自信和自尊被一点点挫败，心力被磨平，逐渐迷失了自己。

这恰恰是一个自我实现的预言。当妻子不断用“废物”“没用”去定义一个男人时，她其实是在亲手把他推向那个位置。男人在长期的否定中真的变得一事无成，如她所愿成了她口中的“废物”；而所有的家庭重担，最后又都落回她一个人肩上。她不堪重负，于是选择离婚，离婚率因此更高。这是一个封闭的、几乎无法自我挣脱的循环。

（二）对儿子：被压制的男性认同

对孩子而言，强势母亲的伤害更隐蔽也更深远。心理学上的“认同作用”告诉我们，男孩是通过模仿父亲来建立性别认同的。可在强势母亲的家里，父亲的角色往往被边缘化，男孩失去了可以效仿的男性榜样。当母亲总是指责、嘲笑、奚落丈夫时，她其实是在否定一切男性，而儿子作为男性，只能和父亲一样，躲进无人的角落。

于是我们常看到，强悍的妻子往往养出一个懦弱的儿子：他缺乏阳刚之气，焦

虑、自卑、不敢担当，成年后要么难以与人建立亲密关系，要么习惯性地去寻找另一个强势的女人，把原生家庭的剧本，原封不动地搬进自己的婚姻。

当然，孩子的反应并不只有一种。同样是在压抑与指责中长大，有的孩子变得退缩、抑郁、自我封闭，把自己关进壳里；有的则走向另一个极端，变得脾气暴躁、好打打闹，用攻击去宣泄长期积压的情绪。无论哪一种，都是家庭内耗在孩子身上留下的烙印，它不只影响丈夫，更在悄悄改写下一代的人生脚本。

（三）对女儿：被继承的专断

女儿则走向另一个极端。孩子总会向同性父母一方形成认同，于是厉害的母亲往往有一个厉害的女儿，脾气暴躁的母亲也会把暴躁“遗传”给女儿。更有意味的是，当女儿反抗母亲的专断时，她其实正在偷偷继承这种专断，并把它顺理成章地带进自己将来的家庭。母亲怎么对待父亲，女儿将来很可能就怎么对待丈夫。

说到底，强势并不是真本事。一个能在外呼风唤雨、却把家里搅得鸡犬不宁的女人，谈不上成功；能把一个一贫如洗的家经营得和和美美，那才是真能耐。

四、代际轮回：孩子正在复制母亲的模式

家庭内耗最令人不安之处，在于它会跨代传递。

当一个母亲总在孩子面前贬低丈夫，孩子学到的不是“父亲不好”，而是“原来可以用这种方式对待最亲近的人”。孩子会跟着母亲一起去贬低自己的父亲。男孩子长大后变成什么样，尚难预料；但女孩子长大后，几乎可以预见，她大概率会像母亲一样，去贬低、去挑剔自己的丈夫。于是一个家庭的分崩离析，不是终点，而是下一场分崩离析的起点。

依恋理论解释了这种传递的神经机制：婴幼儿尚不具备自我调节情绪的能力，他们借用的是养育者的大脑。养育者情绪稳定，孩子便学会稳定；照料者焦虑不安，孩子的神经系统就长期处于警觉状态。母亲的心理状态，就这样经由日常互动，一点点写进孩子的性格底层，并影响其成年后的亲密关系模式。

有追踪研究甚至发现，母亲的抑郁程度能够显著预测孩子在青少年时期的自杀观念；母亲童年期的逆境，也会经由其孕产期心理健康，进一步影响孩子的心理状态。这些研究提醒我们，母亲的情绪从来不是她一个人的事，它是整个家庭系统的“总开关”。

所以那句感慨并非虚言：没有不能在一起的人，只有靠不拢的两颗心。所谓“靠不拢”，往往不是缘分不够，而是有人一直在用内耗，把两颗心越推越远。

五、离婚率的性别真相：女人如何决定家庭的存续

把前面几条线索合起来，我们就能理解一个看似尖锐、实则有其内在逻辑的判断：现代家庭离婚率高的深层原因，与女性在家庭中的角色高度相关。

首先是数据层面的印证。约七成的离婚由女性主动提出，全国离婚纠纷案件中由女性主动起诉的比例更高达 73.4%。这说明，女性对婚姻质量的敏感度更高，对不幸婚姻的容忍度更低。这本身是社会进步，女性经济独立之后，不再需要靠婚姻来“兜底生存”，对婚姻的需求从“活下去”升级为“活得舒服”。

其次是机制层面的解释。多项研究证实，女性往往是家庭情绪的“调节器”。俄亥俄州立大学的研究发现，妻子的满意程度会显著影响丈夫乃至整个家庭的幸福感；当妻子对婚姻不满意时，即便丈夫自认满意，也感受不到幸福。北京大学相关专家也指出，母亲是家庭的情绪中心，她的状态像空气一样，无处不在地影响着每个家庭成员。

这就带来一个耐人寻味的结果：一个家庭的氛围，很大程度上由女性的情绪状态所决定。女性温柔、稳定、松弛，家就是港湾；女性抱怨、指责、紧绷，家就成了战场。从这个意义上说，现代女人确实在很大程度上决定了一个家庭是分崩离析，还是和谐安定。

当然，必须公允地补充一句：把家庭内耗完全归咎于女性并不客观。研究也表明，女性之所以更容易成为家庭的“情绪中枢”，是因为在传统分工下，她们承担了更多的情绪劳动，也承担了更多的养育责任。换言之，她们之所以影响最大，恰恰是因为她们付出最多、承担最重。家庭从来是两个人的事，男人的缺位、冷漠与逃避，同样是内耗的推手。但正因如此，当女性能够自觉地管理好自己的情绪、经营好家庭的温度时，她对整个家庭走向的影响力，也就格外巨大。

六、温柔的力量：示弱不是软弱，而是智慧

如果说强势是一场双输的战争，那么温柔与示弱，就是家庭里最高级的智慧。

有一种观察朴素而深刻：一个家庭，女人越温柔，家庭越温馨；男性越有力量，后代就更有生机。这不是要女性退让或隐忍，而是说，一个懂得在适当时候示弱的女

人才是真正的智者，才是人生的赢家。示弱不是软弱，它是一种懂得给彼此留出空间的成熟。

陈道明与妻子杜宪四十余年的婚姻，常被当作范例。陈道明在外是公认的“硬汉”，回家却会收拾屋子、做手工、给女儿做衣服，更从不吝啬对妻子的欣赏与支持。正是这种被尊重、被滋养的氛围，让杜宪始终从容淡定。可见，女人情绪的稳定，很多时候是被家庭氛围“养”出来的，这也再次说明，家庭的温度是双向的，男人的尊重，正是女性温柔的前提。

而把视角拉回女性自身：一个懂得收敛控制欲、把“我说了算”换成“我们商量着来”的女人，一个能在一贫如洗时依然把日子过得有声有色的女人，才是真正有本事的人。她给男人的是尊严，给孩子的是空间，给家庭的是向上的生机。

有人说，天下男人都是女人生的。这句话的分量在于：女人既能成就一个家庭，也能轻易地毁灭一个家庭。这份力量本身没有对错，关键看它被用来建造，还是用来消耗。

七、结论：给男人留尊严，给孩子留空间

回到开头的问题：一个家庭最可怕的，不是贫穷，而是有一个不停制造内耗的人。贫穷会让人辛苦，内耗却会让人绝望。语言是家庭里最廉价也最昂贵的工具，它可以是暖人的炭火，也可以是伤人的利刃。

本文的核心结论可以概括为三句话。第一，家庭内耗的核心是语言暴力与情绪消耗，它比贫穷更具破坏性，且会改变大脑结构、跨代传递。第二，女性作为家庭情绪的中枢，其状态与相处方式，在很大程度上决定了一个家庭的走向；强势看似掌控了一切，实则摧毁了丈夫的自信、扭曲了孩子的成长，并埋下代际轮回的种子。第三，真正的强大不是攥紧，而是示弱；不是审判，而是包容。

别让自己的强势，磨灭了丈夫的雄心壮志；别让自以为是的认知，毁灭了孩子的快乐。给男人留一点尊严，给孩子留一点空间，也给自己留一份松弛。唯有如此，一个家才能从内耗走向共生，从分崩离析走向兴旺发达。

家庭的兴衰，从来不是由房子的大小、存款的多少决定的，而是由屋子里那几句最常说的话、那几分最常见的情绪决定的。而这，恰恰握在女人的手里。