

婚商学院

“慢恋”是为了更好地承诺

现在的单身男女对“给出承诺”这件事越来越谨慎了：他们越来越慎重地做出“重承诺”。“预承诺”和“慢恋”并不能说明年轻人不看重爱情，反而说明他们对爱情更加认真



婚恋感悟

管洪芬

别在婚姻里「挂科」

一个相熟多年的朋友前几天接连向我吐槽，从公婆到老公，甚至孩子。她说，现在这种日子，她快撑不下去了。一问，发现事由很简单。朋友早年恋爱时，恋情不被婆家认同，于是从没进过这个家门，她便对公婆怀揣一肚子怨气。后来两个人终于冲破难关步入婚姻，朋友长吁一口气的同时，心里一直想，管以后世事如何变迁，她都不会原谅他们。早有人说过，嫁给一个人，便是嫁给这个人所处的整个家庭。结婚后，即使不和公婆住在一起，偶尔的交集总避免不了。可想而知，朋友带着这种怨气生活，家庭关系自然处理得一团糟。她看不惯婆婆的一切，有事没事两人便要争个输赢，吵完了还得让老公表明立场。终于有一次，在孩子的教育问题上，她和婆婆再次发生争执，家庭大战随即爆发。老公从未对她发这么大脾气，连孩子也站在了她的对立面。她越想越生气，和老公结婚十年来，俩人联手打拼，从无到有，到现在的有房有车，有儿有女，这期间的苦和累，她容易吗？老公不体贴她就算了，居然还朝她发脾气？我安慰她说：“是，你不容易，你劳苦功高。不过，有一件事你绝对做错了。其实不管婚前婆婆对你怎样，你都不应该把怨恨带到婚姻中。都说‘退一步海阔天空’，你婆媳关系处理不好，就跟考试挂科一样，势必影响整个局势。”一段好的婚姻，离不开几大要素的成全，如好的婆媳关系、感情深厚的夫妻，如果把婚姻比作一场考试，那么这几项显然就是我们的必考科目。很多女性婚后都把自己的小家经营得温暖美好，却忽略了对婆媳关系的经营。偏见、怨恨、漠视、争吵像一柄柄利刃，在伤害婆媳关系的同时，其实也不可避免地伤害夫妻感情和亲子关系。体验过在考试时某门功课挂科的感觉吧？无论其他几门功课如何优秀，就因有一门功课不及格，于是心情压抑，终日惴惴，甚至所有的学习日常都受其牵制。婚姻中，任何一个要素处理不好，便和这一样的感觉。别在婚姻里挂科，尤其在婆媳关系里让自己扣分，唯有如此，温馨的日子才会如影随形。

出承诺”这件事越来越谨慎了：他们越来越慎重地做出“重承诺”，如婚姻；在结婚前，他们会留出更多时间了解对方；他们在心理上和经济上为恋爱做更多的准备，“慢恋”成了一种流行趋势……

对于这些变化，常见的一个解读角度是：我们遇到了“亲密危机”。这种解读把“预承诺”理解为一种“承诺恐惧”，这背后，是人们对建立真正的亲密缺乏信心。

对此，费舍尔认为：“预承诺”和“慢恋”并不能说明年轻人不看重爱情，反而说明他们对爱情比上一代人更加认真——为了保证把自己认真的感情投注给值得的对象，他们需要有一个更加精细的筛选机制。

“预承诺”背后三个关系的真相

“预承诺”的流行，是因为人们对这几个“关系的真相”有了更清醒的认识。

1. 对一些人来说，了解一个人本就需要很长时间。

确认那个人是不是要跟你共度一生的“the one”，需要的时间可能比我们以为的还要多。

费舍尔曾做过一个调查，她询问了十几对已婚30多年且幸福美满的夫妻：“当你们走进教堂时，你确认对方就是那个人吗？”有一半人的回答是“不确定”。

一个更大的样本研究可能会解释这一点：费舍尔和同事对100多个正在热恋中的人进行了大脑扫描，发现那些恋爱时间小于或等于8个月的人，大脑中跟强烈爱情感觉相关的区域活动频繁。而那些恋爱时间更长的人，大脑中跟深度依恋有关的区域出现了新的活动。这意味着，我们的大脑可以快速坠入爱河——这也解释了为什么“一见钟情”那么容易让人产生激情，但深度依恋，则需要更长的时间。

2. 过早给出承诺，可能会付出不必要的“关系成本”。

我们不是在否定承诺，在一段经过确认的亲密关系中，承诺会让你对关系更有信心，对另一半更满意，在关系遇到困难时更愿意做出建设性的改变，更专一。但这些好处的前提是：这本身是一段适合你的关系。如果不是，承诺可能会带来额外的“关系成本”。

费舍尔发现，很多人有这样的经历：一夜情对象变成了长期承诺的伴侣。一个原因是，性爱会触发大脑中关于爱情的感觉，而这会造成“他就是我的Mr right”的错觉，从而给出承诺——即便这不是自己真正想要的关系。

3. 花更多时间了解彼此的人，会拥有更稳定的亲密关系。

宾夕法尼亚大学社会学家保罗·阿马托在研究中发现，推迟婚姻大大提高了婚姻的平均质量。相对于二十几岁的早婚，晚婚更具粘合力，因为夫妻会更加步调一致；年龄较大结婚的夫妻考虑离婚和婚姻出问题的可能性都较小。

费舍尔在收集了3万多人与当前求爱和婚姻趋势相关的数据后发现，与匆忙结婚

的人相比，婚前约会三年或更长时间的人离婚的可能性要低39%。从这个角度讲，推迟承诺，恰恰是为了更好地做出承诺。这背后，反映的是人们爱情观的变化：爱情不再是一个需要“纵身一跃”的危险动作，它是一个需要认真筛选、面试评估、反复确认，然后才能确定的契约关系。

“预承诺”的正确打开方式

要让“预承诺”对你的关系产生积极的作用，要注意这两个方面：

对于“预承诺”阶段，双方都知情同意。陈愉在她的畅销书《30岁前别结婚》中，曾提出过一个“用猎头思维找到Mr. right”的方法，也许可以帮助我们更好地理解“预承诺”。

在她看来，一家公司要为某个职位找到一个合适的人选，尚且需要大量筛选和多次面试，更何况是一个要跟你共度一生的人？“家庭”这个公司，要找到合适的合作伙伴，需要更加积极的筛选过程。在做出承诺之前，至少需要两个阶段：跟很多人约会的阶段和只跟一个人约会的阶段。在很多人之中筛选你认为适合的人选，再进入一段排他性的关系。

但这么做的前提是：你们双方都知道，这是“可以跟很多人date”的阶段，并且都同意这样的设置。而不要让别人误以为，自己是你的“唯一”。

同样为推迟承诺，“预承诺”是为了更认真地评估关系，但承诺恐惧却更多跟回避倾向相关。

这背后是对关系的不同认知，为了更好地承诺的“预承诺”者对关系的认知总体是积极的，当确认这是自己想要的之后，也会积极地推进；而承诺恐惧却不同，他们害怕的是“承诺”本身，这可能会让他们错失一段适合自己的关系。

如果对方推迟承诺的表现让你感到困惑，沟通和确认这个行为背后的动因是重要的。

警惕进入一段“不对等承诺”关系。相比双方知情同意的“预承诺”，双方在承诺程度上的不对等会更容易伤害一段关系。

在一段承诺不对等的关系中，投入程度更多的一方会感到更多的沮丧和挫败。有研究发现，那些在结婚前认为自己比伴侣更忠诚的人，婚姻质量更低。

所以，如果你是一个喜欢“重承诺”的人，没有必要去要求自己接受“轻承诺”——你需要的是找到一个同样能给出“重承诺”的人。

同理，如果你认可“慢恋”的理念，找到那个跟你有同样节奏的人，很重要。

“预承诺”不是否认承诺在亲密关系中的重要性，而是提供了这样一个选择：我们可以让那个承诺来得晚一点，以确认自己珍贵的感情会投注给那个真正值得的人。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
肖军，湖北省荆门市心理咨询师
协会副会长、心理学普及作家，著有《情商高一点，幸福多一点——婚恋中的情商训练法》、《父母课：教心理学四步实践法》等近十部心理学普及著作



Q:

都说夫妻间最重要的是信任，刚刚结婚一个月，老公就背着我去买房，还写了婆婆的名字。我是在他电脑上无意发现了这份购房合同。在此之前，他从没告诉我有买房的想法。结婚前，我还问他要不要买房，他还说计划三年左右再买。发现后，我问他为什么要买房这么大的事要瞒着我。我说买房是个好事，你要是早点说，我手上的钱也可以拿出来，为什么要隐瞒呢？他说，是他妈妈不让告诉我，也没打算用我的钱。我很生气，这么做就是防着我，没把我当一家人看。我跟他开始冷战。

几天后，公公为了缓和气氛，就劝我说，反正他们只有一个儿子，房子早晚都是我们的，叫我别太在意。我说既然早晚都是我们的，那就签个协议吧。对我来说是个安慰，对于我们小家庭来说也是个保障，而且以后我们有钱了也不会要这套房子，我们自己买，两套都给你们养老收租都行。

结果，我和老公找婆婆签字时，婆婆直接把协议撕了，指着我的鼻子说，是我逼她要他们的房产。还说，我们家小门小户，根本不配不上他儿子……我气炸了，老公站在旁边一句话不说。现在我和老公已经搬出来住，但我心里很难受。我当初嫁给他什么都没图，可在他心里，我始终比不上他父母的分量。这段婚姻刚开始就这样，还能走到头吗？

阿丽

A:

阿丽，你好！

你后面说过，你们有了钱会自己买一套房，不要婆婆的房子，我推测：买房的钱应该都是你公婆出的，并且他们也没打算要你们分担一分钱。既然买房的钱都是他们出的，那么瞒着你购买一套房子，虽然从情感上让你不舒服，但在法律层面，他们没有任何问题。

是，从买房这件事情上看，你婆婆确实还没有把你当一家人，但是，你又反过来逼着她签协议，又何尝是把她当一家人呢。人与人之间的信任是相互的。究竟是因为她不信任你，导致你不信任她，还是你不信任她，导致她不信任你？抑或一开始就相互不信任导致了今天的局面？我觉得，应该是最后一种情况吧。

我不知道你要签的协议是什么内容，但从婆婆后来撕毁协议，指着你的鼻子说，是要你们的房产，可以推断这个协议的基本内容，无非是说这个房子属于你们夫妻，那就当然也有你的一份了。为什么一定要明确这个房子也有你的一份？难道你公婆百年之后，他们所有的房产不是都归你们继承吗？可见，你对你们的婚姻没有信心，担心婚姻破裂时，你会吃亏。而你的婆婆之所以瞒着你购买房产，也同样是对你们的婚姻缺乏信心，担心你们离婚时，他们的财产受到损失。

这样说来，你和婆婆其实都出于同样的心理。既然你和婆婆都出自同样的心理，都无可厚非，并且你和老公都已经搬出来住了，那么，这件事情完全可以不再重提了。

现在，你们急需解决的问题有两个。一是如何经营好你们的婚姻，二是如何建立起婆媳之间的信任。而这两点又是相互影响的。如果你们的婚姻经营不好，你们的婆媳关系就很难改善；而如果你们婆媳之间缺乏基本的信任，你们的婚姻也不可能得到根本的改善。

经营好婚姻，夫妻之间一定要学会沟通，要相互欣赏。更为关键的是：要时刻记住婚姻的誓言，风雨同舟，患难与共。

婆媳关系的改善不是一天两天能实现的，但是，你需要记住一点：不要在老公面前跟婆婆比分量。从亲情的角度，你永远比不过你的婆婆，但是，只要你们的婚姻有情有爱，你的婆婆就会慢慢地变得不再那么强势了。

婚恋智慧

爱并没有错，错的是毫无界限感与分寸感。父母介入太多的婚姻，注定会问题重重，因为这种做法，会从根本上破坏新生家庭的平衡与生长

幸福度高的婚姻父母参与度低

婉兮

父母总有操不完的心，他们的焦虑烦恼，几乎贯穿为人父母后的整个余生。即使儿女成家了，他们的心也系在小家庭的饥寒冷暖和欢喜悲伤上，总忍不住要去小两口的生活里巡视指点，唠唠叨叨。底色是爱，但也掺杂着无法宣之于口的掌控欲和操纵欲。

爱没有错，错的是无界限感

小妮的烦恼有多半来自于婆婆的多管闲事。婆婆是小学教师，大半辈子都在教小孩子做人做事，时常有好为人师的冲动。三天两头上门来视察指导，生怕两个年轻人的日子过不好。

小妮做的是销售，婆婆认为不稳定，所以一有空便谆谆教诲：“还是体制内好，趁着年轻赶紧去考公务员！”平日里的唠叨就更不用说了，要节约水电、要早点生孩子、要把心收回来，踏踏实实扑在家务上。

小妮烦不胜烦，但本着尊重差异和息事宁人的原则，总是随口应和两声。可孩子出生后，婆媳矛盾全面爆发。

那一次，已是初夏时分，晚饭时小妮看到孩子额头冒汗，便打算给他脱掉小棉衣。婆婆赶忙上前阻止：“这样会受寒感冒的！”

小妮解释：“这样捂着未见得就好，育儿书上说……”

“说啥？说啥？”婆婆双手护住孩子，声音瞬间高了八度，“我带大了一儿一女一个

外孙，教育也搞了大半辈子，难道经验不比书管用？”

小妮见婆婆如此强势蛮横，新旧旧恨忽然就有点刹不住。她“啪”一声摔了筷子：“跟我结婚的是你儿子，不是你！凭什么一直指指点点？”

战火一点就熊熊燃起，婆婆哭天喊地叫儿子：“我只是想为你们尽点力，难道爱也错了吗？”

爱并没有错，错的是毫无界限感与分寸感。父母介入太多的婚姻，注定会问题重重，因为这种做法，会从根本上破坏新生家庭的平衡与生长。

父母参与度低的婚姻幸福

心理学家武志红曾提出这样一个观点：“巨婴的一大心理特征就是‘共生’，这意味着没有界限。所以中国的很多小家庭乐于啃老，认为父母的钱就是自己的。老人也喜欢干涉子女的生活。”

所以，许多婆婆喜欢以爱之名，在家庭内部行使至高无上的决定权和任免权。从家务分配入手，然后批评消费习惯、干预生育计划、介入夫妻感情，最终导致

