

感受情感温度

创造更有生命力的爱

编者按

有位心理学学者曾说过这样一句话：“婚姻是让我们发现自己内心的刺和缺口的机制。”

即将过去的一年，我们关注了婚姻家庭两性情感中的数十个话题，从两代人对婚姻态度的差异到父母婚姻对子女婚恋观的影响，从花钱分歧对夫妻关系的影响到家务矛盾对家庭关系的损害，从低自我分化拖累的亲密关系到重组家庭再入“旧循环”，从单身人士热衷的“参观式恋爱”到并未察觉的亲密危机……

婚姻是一场修行，亲密关系会激发出我们潜在关系模式中的缺陷和问题。关系的伤须用关系来修复，哪怕是早年关系中留下的问题，也需要在关系中去解决。原生家庭的烙印有美好，也会有缺陷，只有取其精华，在经历中升级自己，才能真正拥抱自己的幸福人生。

因为不同而走到一起的我们，想要通过对方的差异来延展自我。珍惜身边那个有差异的伴侣，试着接纳理解，走向融合，造就家庭的圆满。

要正视关系中的危机，它的真正含义是“危险”与“机会”，乐观的人能够看到其中的机会，直击问题点，对症下药，把“危机”化为“转机”。

远离依附心理，独立永不过时。做为独立的个体，把握人生的自主权和选择权，你有权选择经营一个幸福的家庭，也有权放弃一段不幸的婚姻。

我们不辜负每一段相遇，只有积极应对问题，才有可能获得内在修行的升级。

1 父母急着“代相亲”，子女消极“等爱情”

父母们的花样“催婚”是近几年热度不减的话题。一边是父母们心急如焚“代相亲”，一边是子女们消极抵抗“等爱情”。为什么两代人对爱情和婚姻的态度有如此大的差异？

对策：让婚姻更吸引年轻人

在婚恋观上父母和子女的需求存在巨大差别。父母这一代经历过生活的动荡，他们的婚恋偏向于实用主义，注重生活的安定。而子女一辈并没有体验过物质匮乏与生活艰辛，因此他们更想在精神世界获得与另一半的连接和共鸣。

越来越多经济独立的年轻人不想“将就”着走入婚姻，他们希望遇见能互相理解的人。因此也增加了年轻一代获得爱情的难度。年轻人要试着学会和父母沟通，进而赢得父母的理解和尊重。

对爱情的渴望是人的本能，年轻人无须隐藏对爱的期待，更不必对抗相亲，即使受挫，也要以积极的态度应对。不妨在意识层面把相亲的预期值放低一点，把社交的范围扩大点，大方去相亲，放手去追逐，付出爱，收获爱，去体会连接的亲密和融洽。

2 家务情急让家庭功能受损

家务活儿看似不大，却是一个无法忽视的问题，成为许多家庭矛盾的诱因。明明两个人生活在一起，却好像活成了两条平行线，女人负责带娃和家务，男人似乎只负责自己。看起来是两个人的家，却成了一个孤岛。这种不友好的婚姻模式普遍存在，造成家庭关系严重失衡。

对策：用“波什定律”唤起家务自觉

家务本身就是一家人的事，缺了谁都会失衡，当这种平衡一再倾斜，另一方就会不堪重负。

心理学学者、婚恋情感专家卢悦表示，让男人参与家务，妻子一定要多鼓励少批评，多赞许少指责。他认为，亲密关系理论中有个较少兴趣原则：投入越少，越依赖亲密关系的一方，他们通常决定关系的走向。对应用到家庭中，对家庭投入过少的一方，他们对家庭就不会珍惜。另外，心理学上的波什定律也很好地阐释了这一点。波什定律认为，人一旦知道自己什么地方做得好，就会努力把其做得更好。鼓励和赞美会让男人获得自尊，找到自己的闪光点，也会努力把这件事做得更好。

一段婚姻里，付出与收获一定是等值的。如果一个家庭的家务正常运转，那么这个家庭的整体情感功能不会有太大问题，因为家务的背后是一种家庭责任感的强化。

3 花钱分歧对夫妻关系的破坏力

一家理财网站做过一个关于钱与婚姻关系的调研，结果显示，平均每对夫妻每年会因为钱的问题争吵39次；无论男性还是女性，花钱矛盾均列在与配偶吵架原因的前三名；花钱的分歧会对夫妻关系产生巨大破坏力。

对策：按彼此都能接受的方式相处

婚姻是以法律的形式把两个人链接成一个利益共同体，即使彼此秉承财务独立，也难免落入“你的就是我的，我的还是我的”这种利益关系中。

心理咨询师、婚姻家庭咨询师叶子认为，对于恋爱中遇到的消费观差异，请不要过早下定论，给自己一点时间去进一步接触考察，不要在初期就过早地把自己原生家庭的习惯套用到Ta身上，造成彼此压抑而难以进一步发展。

两性情感咨询师黄骥认为，面对这个问题，最重要的是，双方能否彼此尊重，敞开心扉。未必要让对方的消费观和我们完全一致，但在一些共同花费上，两个人可以商量着决定，大方向有共识，细节可出入。要考虑对方的感受，各为彼此让一步。两人只有敞开心扉，才有可能找到一个平衡点，达成一定共识。好的关系不是彼此检视对方的消费行为，而是双方朝着同一个方向看，形成双方认可的财务目标与消费限额。

按彼此都能接受的方式去相处，最终你没那么抠，我也不那么乱花



钱，都因为爱，改变一点自己的消费观。

4 如何走出父母婚姻的阴影？

原生家庭是个情感经验学习的最初场所。父母的关系，是我们最早了解亲密关系的窗口，它影响着我们对亲密关系的基本认知和行为模式。无论父母的婚姻是否幸福，孩子都是见证者，他们能敏锐地感知到，并成为他们未来亲密关系的脚本。父母的婚姻和谐，子女未来的婚姻更容易获得成功。而那些相处不和谐的父母，子女如何走出父母婚姻的阴影？

对策：拿出主动权，用自己的方式去经营婚姻

作家、资深情感咨询师晚睡认为，决定一个人的不是他的环境，而是他对环境的看法。同样有原生家庭阴影的人，也会过上不一样的生活。

原生家庭最可怕的魔咒是让人无法摆脱过去，很多人的不幸都不是真的不幸，而是他们努力想要证明自己不幸。责怪父母不是问题的关键，改变父母留下的消极情感和消极思维才是成长的使命。

自我改变的方法是，当你开始产生消极思维时，先问自己：现在是在做出反应，是我，还是父母。回答好这个问题，你会明白自己是不是以父母的翻版在生活。失去对生活的主导，一定会让我们做出错误的判断。夺回生活的主动权，用你自己的方式去经营婚姻，你会发现，所有的幸福都是有瑕疵的，而你并不需要向任何人证明你很幸福。幸福会自然而然地发生，隐藏在每一天的知足和平静中。

5 婚内男女异性社交有边界

越来越多婚内男女，因与其他异性交往把握不好社交边界，而给婚姻带来困扰。在充满诱惑的世界里，面对复杂难测的人性，边界是亲密关系最好的护城河，一旦越界就会伤到另一半。



对策：保持分寸感是已婚人士对伴侣最好的承诺

成年人维护自己的情感领地是本能，既然已婚，就该懂得与伴侣之外的异性保持恰当距离。这不仅是对伴侣是否遵守关系忠诚的思虑，也是尊重另一半的表现。心理咨询师阿肯认为，人与人之间的交往分为三种边界：语言边界、行为边界、心理边界，好的婚姻双方都了解与异性交往的边界，同时自觉接受这份约束。与别人的边界越清晰，与伴侣的边界就越融合。界限感是用来约束两个人的，双方都了解交往的边界在哪儿，才好维持长久的感情。一切交往都有不可超越的界限，一切麻烦都起于无意中想突破这条界限。避嫌是爱情中很重要的品质，也是维系感情应有的姿态。

6 并未觉察的亲密危机

说起婚姻危机，很多人都会想到出轨和离婚。其实在这之前，婚姻已经出现我们并未觉察的危机。容易产生危机的婚姻有以下三种：吞噬式婚姻、丧偶式婚姻、冰窖式婚姻。婚姻刚开始出现问题时，通常表现出来的都是些“小事”，很多人不在意，但当问题变得严重，动摇的不仅是婚姻，还有亲子关系等。

对策：是危机还是机会，修复能力决定

国家一级婚姻家庭咨询师、心理咨询师罗丽认为，婚姻危机是一次重新思考婚姻的意义、重新拓展和完整自己的机会。是危机还是机会，考验的是你的修复能力。如何才能把婚姻危机转换为彼此成长的机会呢？

1. 提供价值。婚姻不是权力之争，想要什么，自己先付出，先做一个价值的提供者。
 2. 高质量相处。我们婚姻里的话题往往都是围绕着孩子和工作，全是“功能性”交流。这对关系的经营是不利的，二人世界的高质量相处对于亲密关系非常重要。
 3. 注重整体感受。婚姻成熟，是从“我”到“我们”再到“我”，从只注重自己的个人感受，到注重婚姻中的整体感受，再到自己通过婚姻得到成长。在婚姻中内伤伤害的都是“我们”的利益、孩子的利益、家庭的利益，婚姻中你高我低的争斗最后没有赢家。
- 真正好的婚姻，不是不会出问题，而是不怕出问题。考验的是一人包容异己，重新认识自我及建立自信的过程。

7 被“妈宝男”拖累的婚姻

婚姻中的问题常常暴露我们内心最隐蔽的一面，人们总希望伴侣成为自己坚实的依靠，而事实上，许多时候我们无法强求对方足够完美并能永远被依靠，这时就会出现种种问题，无论是现实中的“妈宝男”还是“恋爱脑”，都是自我分化较低拖累亲密关系的典型。

对策：找到拥抱“我们”与坚持“我”之间的平衡

“自我分化”概念是家庭治疗大师恩思提出的，是一种自我思辨的能力，代表一个人能否在与世界相处时坚持自我，在体验亲密关系的同时，依旧保持内心的独立性，用理智将情绪化行为反应中剥离开来。自我分化水平高的人既能在婚姻中保持独立，又能和对方亲密，知道自己要什么，因此在婚姻中能处理好自己的、伴侣的、共同的关系，这种人才会在婚姻中给自己和别人带来能量。

1. 理清自己与父母、核心家庭与原生家庭的界限。当伴侣指出或自己发现过度依赖原生家庭时，要有意识地从原生家庭中分离出来，意识到家庭的界限在哪里，更多考虑伴侣的感受，不轻易被别人的看法左右，自己解决自己小家的课题。
2. 向内求提升自我分化水平。自我分化功能较低的人，会把自己的遭遇归结于没有遇上对的人。恩思指出：伴侣共处时处于什么样的状态，部分取决于自己是怎么做的。所以，不妨把视线从指责抱怨对方中抽离，投注到自己身上，打破原有的思维模式，不断自我梳理和反思，可以有效提升自我分化水平。

8 婚姻进入“零沟通”

与伴侣的交流越来越少，内心压抑了许多不满和失望，感觉自己的婚姻就像鸡肋，食之无味，弃之可惜？这种现象已成为现代婚姻极为普遍的状况，身处其中却不知道问题出在哪儿？

对策：学会从关系视角看关系

心理咨询师红雨认为，出现这种现象，是因为没有把婚姻放在关系里去看，就没有容纳对方和自己存在差异的能力，就会对两个人精神世界里的碰撞充满恐惧，就等于没有真正走进婚姻关系。而婚姻最需要的就是情感能量的流动，分享、交流彼此的感受，表达自己的需求，相互理解相互融合。在关系层面才能有互动的能量出来，经过不断探索和调整，才能在精神层面构建深度的链接。

拥有关系的视角，就是要看到关系里相互影响的力量，比如在家里一个人承担太多，另一个人就会乐得少承担一些。抱怨对方疏于家务，这个责任可能也有你一直以来的放任或过度承担。

当我们想抱怨对方时，最正确的角度应该是考虑我们可以做些什么来影响对方。站在这样的角度看问题，沟通就是有效的。

如果你厌倦了目前关系的冷漠，就不妨打开你的心，尝试先让自己投入关系，从自己做起，调整自我认知，通过改变自己带动对方的改变。

9 重组家庭如何避免再入“旧循环”

重组家庭不像初婚那样简单，再婚后，也许要面对对方的孩子、前妻、前夫及亲人，错综复杂的关系让人心力交瘁。同时，夫妻间缺少信任，猜忌过多，也很伤神。重组家庭的问题越来越成为困扰家庭关系的典型性问题。

对策：提升再婚应对能力

如果在进入一段新的关系前感到焦虑不安，就应该冷静下来仔细审视一下自己的内心，理清感受，明白问题所在。同时要对自己在爱与被爱中的模式有觉察，否则就会带着旧有模式进入新的关系，导致重组关系陷入旧循环。

1. 在真我层面创造一段新的关系。家庭问题资深分析师董如峰认为，“创造”一词对于重组伴侣非常重要。要赋予关系一份新的幸福关键是，要确信自己不是过去伴侣的替代者，你们彼此是两个全新的人。所有深刻持久的伴侣关系，都是卸下面具和伪装，自由地做自己，也允许对方自在做自己，在真我层面相遇，在真我层面相爱的。
2. 保持弹性边界，允许亲密差异。

重组家庭与初婚家庭系统的成员不同，因此需要在不同的家庭成员，如配偶与前配偶、配偶与现配偶、继子女与他们的父母、继子女与继父母之间，发展出一个有弹性的边界。

著名家庭治疗师沈家宏教授认为，再婚家庭的关系系统在联结度和亲密度上是有不同层次的，继父要允许和接纳这些亲密度差异的存在，并依据原先的关系程度以及性质建立不同层次的关系。再婚家庭应当允许孩子自由地在几个家庭间来往。需要为有婚史的配偶和前伴侣、继子女和他们亲生父母开放沟通的渠道，这个渠道开放得越好，再婚家庭就越容易经营。

在再婚家庭中，对待这些角色和关系，既要保持界限，又要保持弹性，这种灵活性对于经营彼此的界限非常重要。

10 纸上谈兵的“参观式恋爱”

现在，有一个值得关注的社会现象叫“参观式恋爱”。有不少单身人士热衷于在网上“参观恋爱”：如追情博主的视频，把观看别人的恋爱当作自己的情感代餐；在各个平台参与爱情讨论，根据别人的恋爱经历总结方法论，划定各种界限和标准……这种对爱情并喷式增长的关注并没有对脱单助益，相反，似乎想真正谈恋爱越来越难了。

对策：打破不合理期待，寻找成长型恋人

心理学家雷蒙德·尼通过关系内隐理论，将爱情观分成了宿命型和成长型。沉迷于“参观式恋爱”的人更接近前者，当他们发现对方和自己理想中有所差距，会因为这种落差感到深深的失望，进而放弃这段关系。而成长型爱情观的人，则会将这种落差解读为一种自己开始深入了解伴侣的信号，认为落差是由于自己正在认识真实的Ta。

相信“命中注定”的人，更容易在感情中停留在幼稚阶段，他们总是在等一个完美的另一半，而不是试图改变自己，从而错过了一次次幸福。而那些相信“真爱是可以通过努力经营出来”的人，更容易找到真爱。他们虽然可能也会有短暂的失望，但他们接受这种差距，不仅不会因此给伴侣或这段关系扣分，还会在日后相处中看到伴侣的改变和成长时给Ta加分。

所有的理论知识在被实践运用前，都只是纸上谈兵。每个人的感受都大不相同，在对情感关系中的各种变数有所准备的前提下，全情投入，在真实的互动中，我们才能更了解自己。