

婚恋学院

走出倦怠的泥潭需要双方的智慧和责任。擅长经营关系的人，会主动创造出相互的融合点

婚姻倦怠期 如何重拾与伴侣的深度链接



张萌

时间的流逝会如何影响爱情？我们在关系里可能都思考过这个问题。七夕刚过，在这个充满爱意的日子里，李婧夫妇的感情却陷入一片困顿。

最熟悉的陌生人

李婧与丈夫结婚7年，育有两个孩子，老大5岁，老二3岁，因为二宝是早产儿，身体很弱，就在李婧休完产假准备上班时，二宝住院需要做一个手术，无奈之下李婧不得不放弃处于上升期的工作回归家庭全职带娃。从那时开始，他们夫妻的共同话题似乎只有孩子，关于他们自己的话题越来越少，彼此没有想要交流的欲望，更不会表达对彼此的爱和赞赏，“有

时，连两个人单独的交流都觉得没有必要。”李婧说。

今年3月，二宝上幼儿园后，李婧重返职场。职业赛道从零开始，婚姻情感相看两厌，生活变得一地鸡毛……只能这样了吗？李婧想改变。

夫妻俩已经许久没有在一起聊天了，七夕这天，李婧和丈夫约好晚上一起过节。她提前下班接了孩子赶往预定餐厅，可老公却迟迟未到，后来说他有其他事来不了了。

所有积攒的压抑都不会凭空消失，它只会以另一种方式卷土重来。当晚，李婧与晚归的丈夫爆发了一场激烈的争吵，丈夫指责李婧：“你说，这两年家里的花费哪一样不是我挣来的？还整这些没用的……”

李婧则委屈到崩溃：“这么多年，你从来不在乎我在想什么，看不见我的感受、我的情绪、我的期待，婚姻过成一潭死水。我忍受着被忽略的痛苦，被你一天天磨灭了我想要表达的欲望，变得沉默无趣，每天都处在低气压、负能量的状态，原来那个热情奔放、对一切都充满好奇的自己在这一段婚姻中渐渐枯萎……”

无论是李婧的愤怒与抱怨，还是丈夫的攻击与漠视，其实只是想被对方看见，没想到，情况却更糟了。

这对已经脱离婚姻初期高度融合状态的夫妻，平常日子里被他们忽略的小矛盾，层层叠叠堆积起来，他们以为那些伤口会愈合，没想到有一天却突然断裂，像一把尖刀，毫不留情地伤害到关系，成为彼此间的一条鸿沟。

共生状态消弭后的疏离

任何一段关系中，随着关系依赖程度加深，自然而然会对对方的要求和期待增加。此时，如果对方没有像所期待

的那样给予反馈，我们就很容易失望，并因此受到伤害。久而久之，为了避免伤害，我们会放弃向对方展示自己真实的需求。

有学者曾经运用中国家庭动态跟踪调查研究，发现我国夫妻的离婚模式呈明显的“倒U型”曲线，曲线在婚后的第七年左右达到顶点。这并不难理解，孩子出生后，夫妻需要在孩子身上花费更多的时间和精力，生活压力增加，个体时间被挤压，夫妻间亲密感下降。

但婚姻倦怠不是突然出现的，它是一个逐步累积的过程，当最初的激情退却，“你中有我，我中有你”的共生状态逐渐消弭，首先从亲密关系开始，然后逐步疏远。回归各自的世界之后，稍不留意，就过成了若有若无的疏离关系，没了亲密的滋养，只剩了无生趣的一潭死水。

婚姻是成年人的选择，走出倦怠的泥潭需要双方的智慧和责任。擅长经营关系的人，会主动创造出相互的融合点，这些点能够让我们重新找回深度链接的感觉。

主动创造彼此的融合点

发现问题，才有解决问题的可能。带上觉察和反思，调试自己在关系中的状态，和伴侣开展一次坦诚而深度的谈话，梳理彼此心中的结，无论结果如何，都将是一次成长机会。

1. 积极共鸣是最深刻的亲密。

一项发表在《人格与社会心理学》上的研究长期追踪了154对中老年夫妻后发现：夫妇间“积极共鸣”时刻越多，他们就越有可能保持健康的伴侣关系。

积极共鸣的意思是伴侣之间共同体验积极情绪时，通过行为和生理同步而产生联结感的时刻。比如爱人之间的对视、

会心一笑或是彼此熟悉的亲密动作。它之所以特别，是因为与我们传统认知上对爱“持久而不断”的理解不同，积极共鸣是人们在日常生活中经历的一系列“微小的积极时刻”。

加州大学伯克利分校的心理学家们发现，积极共鸣由3个具体的动作构成：共享积极情绪。比如不约而同地笑、相似的肢体语言和接触，和对方分享生活中的有趣时刻。

每天练习相互的关心与关注。比如互相的对视、微笑、点头等，或为对方倒杯水，下班回家时带点对方需要的东西等。

行为上保持同步和连接。是指伴侣之间具备切实的感官和身体联系，两个人都在同一个地方，可以看到对方，听到对方的声音，沉浸在彼此的存在中。

研究者发现，较高的“积极共鸣”频率预示着未来更好的关系。

积极心理学研究领域的领军人物弗雷德里克森认为，这些产生积极共鸣的微小时刻，是关系持久发展的关键因素。它让两个独立的个体体验到温暖、幽默和情感的激增，并产生一种“合一感”。这种瞬间的共鸣是最深刻的亲密，也是爱最具体的形式。

2. 正面与负面互动达到5:1比率。

夫妻之间发自内心的赞美，能减少非常多的麻烦。心理学家约翰·戈特曼在研究中发现，关系出现问题的伴侣之间，负面互动与正面互动数量相等，而长期幸福相伴的伴侣之间，正面互动数量相当于负面互动的5倍。这一结论被称为“戈特曼比率”。

很多婚姻幸福的夫妻不是不争吵，但他们争吵后会用热情和善意加以弥补。婚姻情感专家建议，正面互动与负面互动5:1这一比率，可以维持长久的爱情和健康的婚姻。

3. 敢于袒露真实完整的自我。

婚后，浪漫的爱情会逐渐减弱，但这并不代表我们只能眼睁睁地看着它流失。

曾有研究者对96对已婚夫妇进行了为期6周的日记追踪。结果显示，在日常生活中，较多的自我暴露和伴侣暴露都有助于增加亲密感。这不仅表明充分的自我暴露，可以增加彼此的亲密感，有利于婚姻的维系。更提示我们，除了保持自我暴露以外，对伴侣做出回应也在亲密关系中同样重要。

当一方向另一方传达信息时，作为回报，倾听者须有相应的回应，表现出对对方的理解和关心，即伴侣的回应。只有在有所回应的情况下，一个人才能持续不断地自我暴露。

表露、回应、接纳不完美，永远不放弃沟通与理解的尝试，才是两人在亲密关系中最动人之处。

没有哪一桩婚姻十全十美，却总有人能在平淡的时光里白头偕老，并非因为幸运，而是他们懂得用一颗积极的心去经营婚姻。我们都需要学习爱的能力，更好地认识自己，当我们彼此都打开心扉去爱和被爱时，关系便会步入新的成长。

婚恋咨询室

本期做客专家
晚晴，作家、情感咨询师，喜读解复杂情感迷局，关注女性独立与成长，著有《晚晴谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品



Q:

我与老公原来是同事，结婚5年，孩子3岁。所有人都认为他是个好人，正直、孝顺、上进、义气、不酗酒、不打牌……可我就是感觉不到幸福。

他喜欢看小说，打游戏，婚后的业余时间基本都是这样度过的，不做家务，也不陪孩子。我是一个很安静的人，不会吵架，更不会作，我试过主动沟通，找话题聊天，可是最多改两天，之后他仍然是漫不经心地“嗯”“哦”，我也不愿再主动了，现在基本没有沟通。就这样维系至今，我所有的感情好像都被消磨殆尽。

当初结婚时，因为他家条件不好，我们是裸婚，婚礼上收的钱我还主动拿出一部分帮他父母还债，许多事情我都觉得自己做得不错，我以为他会懂我的好，更加珍惜我。

可当我去医院检查是否怀孕时，他说自己累了，在家睡觉等消息，确定了怀孕之后他没有任何激动，只说了一句：恭喜你；婚后，他不记得我生日，后来这几年婆婆帮他想着，生日是过了，但我并不开心。

很多生活琐事让我意识到，当时的奋不顾身，并没能换来理想的婚姻，日子反倒越过越生分。我也常常在反省，是自己要求太高了吗？可我已经很懂事了，一直在理解他，包容他，我到底做错了什么？ 文清

A:

文清，你好！

你们虽然在一个家庭中，每天睡在一张床上，但实际上，两个人之间竖着一个透明的玻璃屏障，你们之间有很深的隔膜。冷，疏淡，寂寞，孤独，这就是你的感觉吧？

看到你们的婚姻，我觉得那些吵闹不休的夫妻都自有好处，起码他们有纷争也有默契，有侵入也有融合，都是真的心意，谁也不委屈，彼此活在不设防的状态中。

但这是谁的错？当然他一定是有问题的，自私、懒惰、沉浸在自己的世界中，把完美都给了世人，唯独把不完美的一面给了你。

不过在批评他之前，我希望和你一起照个镜子。你让我想起了一位朋友，做事非常平稳，讲话滴水不漏，对谁都很好，初初相遇，你会觉得这个人简直是完美。但时间长了，一个问题就会浮出水面，她太周全了，缺少了一份真实性情。她的完美背后，是克己，也是压抑，她不喜欢展露真实的自己，因为害怕别人会不喜欢，她想让所有人都说自己好。隐藏自我，开始时是一种自保策略，后来就变成了习惯，改不掉的性格弱点。

太习惯自我压抑的人就像戴着一个面具，你的情绪有面具，你的情感也有面具。你们夫妻俩其实有一个共同的问题，那就是你们都觉得选择即是结果。

于他，是觉得爱一个女人的方式就是娶了她，和她结婚生子，组成一个家庭。然后她就像家里的承重墙一样，永远在那里，不需要过多的关心，也不再需要了解。他是有老婆的人了，老婆负责操心一切，他负责打游戏看小说，活得十分滋润。于你，努力去爱，努力懂事，不争不抢，然后他就该理解你，或者生活就应该给你同等的回报，你会得到你认为自己应该得到的一切。这些都是错误的看法。

所有的怨偶都曾相爱过，爱很容易，难的是相处，是将爱融化在生活的细节中。

一次奋不顾身换不来终生幸福，幸福从来都不是一锤子买卖，从来不是你只要能豁得出去选择一下，然后就一辈子享用不尽。幸福是漫长生活中的经营、调整、妥协、比拼，不是谁有多猛，还是谁有多聪明，谁有多智慧。

像你所持有的那种“我做到了什么，你就应该做到什么”的观点，是完全被动的人生观，最容易孕育出委屈、别扭、扭扭的幽怨。

主动的人懂得自己想要的，需要用正确的方式去争取，懂得手段永远比动机更重要。你想要被爱，第一是满足对方的情感需求，第二是能够提出自己的要求，第三是有足够的影响力让他愿意满足你的要求。

男人不让你满意，为什么不理智气壮地要求，理智气壮地责备，理智气壮地拒绝，为什么要把一切都做得完美，为什么不肯在他面前痛痛快快地吐露心声？

我不知道当你做到了以上这些，当你丝毫不妥协，当你指出了他的问题，他不会真的改变。但我可以保证，当你舒展了自己的身心，你知道如何表达自己，你真实的自我被唤醒，你会获得另外一种满足和快乐。这种满足来自你的心底，和男人无关，当你打碎了心灵的枷锁，那个活生生的你就会跳出来，她知道如何带领你去生活，去追求。

宁可在爆发中宣泄，也不要沉溺于绝望。优雅不代表什么都要隐忍，而是内心有足够的底气不与世事计较。有条件的时候优雅，没条件的时候就要强大。

婚恋智慧

薛兆平

「储情罐」里平凡的爱

君言

我家有只特殊的小宠物，那是我们的“储情罐”。我俩被分配到乡镇工作那年，他给我买的。最早在我的单身宿舍放着，现在摆在了我家电视柜上。

这个“储情罐”要比一般的储钱罐大两倍，放在案上既可以盛放我们生活的点滴感动，也可以作为装饰点缀情调。平时，我们会把生活的点滴感受写在小卡片上投进小象肚子里，我们约好了每年只打开一次，盘点我们的过去。

去年结婚时，我们打开过一次，算是告别单身前的最后盘点。我们一起看那些卡片，上面详细记录了我们的生活细节。一张卡片上写着：“由于工作原因我常出差，每次都会给燕子写封信。我知道这信是单程的，可我很幸福。”

看了这张卡片后，我翻找出一张我写的：“常常收到他来自全国各地的来信，他在一个地方的时间不会很长，我无法给他回信。可每次我都写封回信存着，信是单行的，而爱却可以远航。”

盘点一下结婚前的事，竟然那么幸福感动。当然也有遗憾，“我多么想像别人一样拥有一枚结婚戒指，可我没有。”这是我结婚前投进的一张卡片。我们按时顺序整理好，收到柜子里，开始了新的生活。

“套路”二字容易令人反感，但如果加上“专属”两个字，是否就多了几分浪漫和温情？那些幸福的感情，无不都是双方掌握了合适的“套路”，拥有了获得幸福的主动权。

孙颜和老公陈晨结婚多年，是大家都羡慕的模范夫妻。忍不住问孙颜是如何把感情维持得这么好？孙颜说：“因为他太懂我了，有时候我话还没出口，他就知道我的意思；我一个表情甚至一个符号，他就能看出我的心情……”

其实结婚前，陈晨就是靠“套路”将孙颜追到手的。两个人在一起之前，陈晨已经暗恋孙颜一段时间，他听说了孙颜喜欢花草草，就特意学习绿植如何养护的知识，在一次朋友的生日会上，陈晨送了朋友一盆绿植，“顺带”给了孙颜一盆。两人就此打开了话匣子，有了延续至今的共同话题。

对于孙颜来说，“我爱你”三个字固然动听，但比它更难得的是陈晨费尽心思的“我懂你”。这不同于随口拈来的讨好之词，更不像那些徒有其表的甜言蜜语。陈晨的套路，源于对生活的热爱，对爱人的关心。

两者最大的区别，在于前者总是希望用投机的方式，实现感情中的利益最大化。而后者则是选择用恰当的方式，将满满的爱意恰如其分地表达出来。

总有人抱怨，结婚多年，没了当初的激情和憧憬，感受不到刚在一起时的美好和悸动。诚然，感情的不同阶段有不同的特点，随着年岁增长，感情必然会平淡几分平淡。老夫老妻间的美好，在于默默无声中的冷暖互助，在于悄无声息中的鼎力支持。

这世上有很多人能给你带来惊喜，但只有Ta懂得如何用最合适的方式，给你的生活带来温暖。这样的感情之所以牢固，就在于双方对彼此而言，都具有了不可替代性。可见，不断加深了对方的了解，总结出适合两人的专属“套路”，才是婚姻持久的正确打开方式。

那些长久的爱情，并非双方都一成不变，而是两人都懂得与时俱进，不断调整相处的方式，总结出新的“套路”让感情保鲜。感情就像“两人三足”的游戏，取胜的秘诀不在于是否跑得够快，而是双方能够步调一致，不断适应彼此。

婚恋思悟

幸福的感情都有专属“套路”

