

# 爱一个人就要改造Ta?



## 放下评判,差异才不会变成三观不合

■ 梅亚

不知道大家有没有这样的感受,原来你以为自己已经很了解伴侣,可是当发生一些事情,或在一些生活的边角里,你会忽然发现其实你并非全然了解对方。

### 婚姻中的成长需要时间

有一天我做饭时用到大蒜,丈夫在旁边帮忙,他拿出蒜一瓣一瓣地剥,我拿出蒜在菜板上用刀一拍,然后去皮下锅。我说:“看,我这样拍蒜多快。”他说:“我不喜欢这样,我喜欢一个个完整的蒜瓣。”他剥的蒜,我留到了下一道菜用。

相识十几年,我第一次发现原来我们在剥大蒜上也有差异。这个差异其实反映了我们两个人个性中“快”与“慢”的差异。我个性急躁,做事讲究效率,喜欢快言快语,丈夫个性温吞,做事更注重周全,说话也慢条斯理。

十几年来,我们慢慢磨合,也彼此影响,我开始变得慢一些,考虑得更周全一些,性子不再那么急躁,而他开始变得更有效率一些,更果断一些,不求面面俱到。但一个人骨子里的东西很难改变,快慢之争一直是婚姻中容易引发冲突的点。

比如,前几天,我们改造院中小路,准备铺上踏步石。运石板的车开到门口,要自己搬运,虽距离不远,但石板很重,我希望车可以开到离院子近点的地方,一块一块地搬,十块石板很快就能搬完。而丈夫拿了推车,准备用推车一次全部拉回院子里。我两起了小小的争执,好在两个人都进行了退让,先按照他的方式把石板全部搬到小推车,拉到一半,遇到上坡拉不动,再按照我的方式,一块块搬回院子。这件小事,让我再一次体会到,处理快慢差异,是我们亲密关系中最大的修行。

### 不接纳差异引起冲突不断

一个个性快,一个个性慢;一个热烈,一个冷淡;这是不是三观不一致呢?其实这不是三观不一致。我曾和一位来访者讲过我那个剥蒜的故事,她说她和丈夫与我们有一样的差异。但是她的感受和

我不一样,她认为自己丈夫太笨,不够聪明,明明自己那样拍蒜剥皮又快又好,他应该像她一样才对。这件事暴露出他们夫妻关系为何冲突不断的原因。

当我们面对一个和自己不一样的人,或者对方行事方式与我们不同时,如果我们坚持认为对方错,自己对,不接纳差异,而是要求对方变得和我们一样,与我们保持一致,问题和冲突就会产生。

什么叫三观不合?你喜欢看书,他喜欢玩游戏。这不叫三观不合。你喜欢看书,他说看书有什么用,不就是装文艺嘛。这才是三观不合。

你喜欢假期去旅游,他喜欢宅在家里。这不是三观不合。但是他说旅游有什么好,就是花钱遭罪,躺在家里多舒服。这就是三观不合。

其实三观一致,并不是要求你们完全一样,而是彼此之间能够求同存异,懂得包容和欣赏。否则,你跟他分享快乐,他觉得你在显摆;你跟他倾诉难过,他觉得你是矫情。差异变成三观不合,只有一步之遥。如何让差异仅仅停留在差异,不会变成三观不合呢?最简单的方式就是:不评判或者减少评判。

但说实话,这并不容易做到,因为我们生活在一个处处评判的社会中,也总是习惯去评判好与坏。

有这样一对夫妻,消费观有差异,妻子喜欢贵一些,品质好一些的东西,丈夫喜欢实用的,性价比高的东西。他们每次发生冲突并不是因为大家的消费方式有差异,而是因为互相评判,互相看不上,互相蔑视对方。

一次,妻子在一个工艺品店里买了两只漂亮的碗,丈夫气坏了。丈夫认为妻子不懂得过日子,爱慕虚荣;妻子的认为丈夫抠门、小气、一副穷酸样。进而两个人由相互评判扩大化,男人觉得以后这日子没法过,家会被虚荣的女人败光;女人觉得跟着这样小气又斤斤计较的男人,以后活得一定憋屈。

其实这些都是评判,都是指责和否定,没有人喜欢被评判、被否定,如果仅仅看到差异,而不去评判这个差异的好坏,就不容易引发冲突。

一般来说,很多差异仅仅是差异,并没有对错之分,就像剥大蒜的方式可以有很多种,很多事情只要不伤害到别人,不破坏社会规则和秩序,其实是没有

好与坏的。可对于很多人来说,看到别人和自己不一样而不去评判,这是个非常大的挑战,因为我们的思维习惯去评判。

### 放下评判 关系更和谐

《非暴力沟通》一书中认为道德评判、进行比较和强迫这三点都是异化的沟通方式,蒙蔽了爱。

我们的评判会让我们忽视他人真实的模样,评判往往也是双标的,这对他人而言是不公平的。不评判,这看似沟通的技术,其实背后蕴藏着一个很深的东西:我们到底能不能真正地尊重和看见一个人。这很考验我们到底能不能跳出自恋,跳出自我的优越感,不会觉得别人只有和自己一样才好,真正接受差异,包容不同,认可别人与我们不同也可以很好。

要做到这一点,也不容易,因为人都是自恋的。这一点也是婚姻经营困难的地方,就是你要克服自己的自恋,克服自己的自我中心性。

有一位来访者小维,她和丈夫是一对结婚一年的夫妻,他们有一个很有意思的差异,就是每次进家门的方式。小维习惯进门时喊:我回来了。丈夫却觉得,回来就回来,还搞那么大阵势。他通常对小维没有回应,这让小维觉得丈夫对自己很冷漠。相反,丈夫每次进门都默不作声。小维有时正在做自己的事,丈夫忽然出现会吓她一跳。

他们刚开始因为这个差异吵架,因为彼此相互评判,小维觉得丈夫冷漠无礼,丈夫觉得小维做作又麻烦。但当他们深入看自己为何会有这样的进门方式时,发现来自原生家庭。小维的家庭氛围比较热闹,彼此的关系比较紧密,丈夫的家庭氛围比较冷清,彼此的关系比较疏离。当他们相互交谈之后,就理解了彼此差异的由来,还看到这个差异也是当初彼此吸引的原因。于是,更容易放下评判,更多了理解与包容,亲密关系也变得更加和谐。

总之,在关系中,当遇到彼此有差异时,如果我们能放下评判,看到差异背后的原因,学会求同存异,懂得包容和欣赏不同,我们就可以拥有更好的关系。

(作者系心理咨询师)

## 让对方因差异受益

■ 梁朝晖

一个伶牙俐齿,家里家外都麻利的女子,嫁了个内向、木讷,长相英俊,家境不好的小伙子。这门婚事,家人和朋友都不看好,但人家过得挺踏实。也会偶尔吵架,她嘴不饶人,丈夫不说话。她疾风暴雨过去得快,一会儿像什么事也没发生。他心善手巧,不惜体力,业余时间干些兼职,钱都交给她。这是发生在我身边的一个故事。

性格、收入、相貌、家庭差异大的人要过得好,结婚后就别拿差异说事,因为是你选的。更重要的是要把差异当做让对方受益的特质。外向能张罗的人,你就主动把家里家外的事都揽过来。内向安静的人,踏实不惹事,家里多安详。能挣钱的人,别趾高气扬,分享给配偶时,千万别贬损对方无能。能力差些的人,脾气好些,毕竟享受了对方的红利,受点委屈也是成本。

别改造对方,激发对方对差异做出贡献,你也不能吝啬分享。过不好的原因,多是把差异当成眼中钉,又让对方占不到一点便宜,对方无利可图,又过得不爽。彼此都成了精神和物质的负资产,有朝一日,分手不心疼?并存差异,分享拥有,和谁过都不会太差。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

如果你是“期望”的那一方,请尝试放下无效的自我保护;如果你是“被期望”的那一方,请尝试去了解你爱的人心里的念头和想法。

## 面对爱情中的失落感

■ Juno

在很多亲密关系中,我们常常会对伴侣有不同的期望:期望Ta对自己好;期望Ta能记住自己说过的话;期望Ta会为自己而努力改变……然而,我们总是会失望,于是为了避免失望,渐渐学会了把自己的期望值调低。

但事实却是,即使放下了期望,也很难摆脱内心的失望感。因为很多时候,这只是一个让人比较容易接受的自欺欺人的方法,我们的需求并没有消失,而是被压抑下去了,所以一旦最后的结果不如愿,我们便会感到愤怒、失望,并转而贬低对方或这段关系。

若长期压抑和堆积负面情绪,再好的亲密关系都有一天会被消耗殆尽。这也让很多情侣在关系中陷入了两难:当一段关系中堆积了太多的失望,是否应该抽身离开?

内心成熟的人,是这样面对爱情中的失落感的:

### 1. 调整那些不切实际的期望

首先,你要知道你的期待是什么,对于大部分人来说,自己的期望都是明确的。

然后去评估期待的合理性,哪些期待是合理的,哪些期待是不合理的。可制定出循序渐进的期望,如这次做到第一步,下次做到第二步,如此类推。如果期望本身是合理,那就把过高的期望细分成合理的步骤,而不是简单粗暴地一刀切。

### 2. “失望并没有那么可怕”

失望并没有我们想象中那么可怕。

心理学家在研究母婴关系时发现,即便是最好的母亲,也会经常对婴儿做出错事,但这并不导致母婴关系的损害。因为好的妈妈,会在关系破裂的时候,主动地进行情感沟通,化解冲突。

亲密关系也是如此。只要是一段能被修复的关系,那就是好的关系;而沟通是修复亲密关系中的一剂良药。

### 3. 沟通你期望背后的愿望

我们的每一个行为背后,其实都有心理上的动机和需求。因此,与其告诉对方的期望,倒不如直接告诉对方期望背后的情绪和需求。如:我想生日时收到你的礼物,只是希望异地时有你为我挑选的东西陪伴我;我想你这样为我,只是希望可以感觉到你更在意我……

当对方真正明白了你的想法和心意,才能理解你心中那些大大小小的期待,并尽努力为你一一实现。

## 结婚半年,如何度过磨合期?

A:

悦韵,你好!

大概婚前他就是这个性格,但那时你的标准是不一样的。吸引你的,正是他和你的不一样。

人在亲密关系中的动机在心理学上叫作“自我延伸模型”,意思是能拓展我们的兴趣、技能和经验的人最能吸引我们,如果和伴侣在一起能获得更丰富的活动、才能和体验,那我们就会得到很大的内在满足感。

这就是为什么恋爱刚开始的时候人们都会很快乐的原因,一段新建立的亲密关系通常都能够带来一些新的知识、刺激和自我发展。按照这个自我延伸模型理论,恋爱时你浪漫热情,他成熟稳重,你得到了很多新奇的体验,也让你觉得很有安全感,是个当丈夫的好材料。

至于他那些与你不同之处,你也不是不介意,只是认为结婚之后改造改造就好了。

认为自己能够改造对方是很多人对于亲密关系的第一个误区。

许多婚姻中彼此不接受对方的本性,却试图将对对方修剪成自己需要的样子,是很多中国家庭普遍缺乏尊重教育、界限教育的顽疾。爱一个人才会改造他,爱一个人才会苛求他,成了埋藏在我们基因中的认知,却成了对亲密关系最致命的伤害。

结婚之后你把自己在国外习来的那些仪式感、浪漫细节全都搬出来,试图建立一种你喜欢你习惯的亲密关系模板,你认为婚姻就应该是这样的。你对夫妻关系有很高的期望值,你是带着对婚姻的浪漫想象走进婚姻的。

于是亲密关系中的又一个误区出现了:对婚姻有过高不切合实际的期望值,是导致婚姻不幸的一个很重要因素。

研究者发现,那些对婚姻抱有 unrealistic 的夫妻,一旦蜜月结束之后,往往会变得非常失望,他们在结婚数年之后将变成最不幸的夫妻。相反,最幸福的夫妻是那些一开始就对婚姻生活有着最现实看法的人,对亲密关系有保守而慎重的期望。

你的那些所谓细节都没有问题,都是维持亲密关系很重要的手段,但如果过于刻意,就形成了对婚姻条条框框的束缚,进而会给你带来很大的心理压力。

浪漫是不经意之间的默契和互动,而你是把浪漫变成一种非常标准化的东西,达不到这个标准,就是及格,达不到,就是不及格。你内心其实是有很大焦虑的,对婚姻,对亲密关系,对他。正是这种焦虑导致你忽视对方对你所付出的,真正有分量有价值的东西,看不到他在用自己的方式来表达他的爱。那些

赚钱养家的责任,那些主动做家务的体贴,那些忠诚于情感的专一,那些吵架时主动认错的好态度。

他当然也是有问题的,过于迟钝,不善于情感表达,有点活在自己的世界中。这个的确是慢慢教育的,让他意识到生活中还有你的存在,关注你的感受。

要保持满意的亲密关系,有一个可供衡量的标准,那就是奖赏与代价保持5:1的原则:5份正面的行为能够抵御一份不满、苦恼或者沮丧。

我们可以通过提高奖赏与代价的比率来营造和谐的夫妻关系,却不可能彻底消除负面的东西,不和谐的东西总是会存在的,你一定要放松心态。

结婚半年正是婚姻的磨合期,磨合期最重要的有三件事:一是调整期望值;二是适应彼此的生活习惯;三是确定两个人在婚姻中的权力关系。

社交理论中的“较小利益原则”在亲密关系中也成立,就是较少依赖于亲密关系的伴侣在关系中拥有更大的权力,更为独立的那个人是两个人中更有支配地位的人。所以你并没有意识到为什么他的冷静能如此激怒你,因为这是一场权力的争夺。想要在权力关系中扳回一局,你必须对他减少过度关注,按照自我延伸模型,保持快乐的关键是创造性地发现持续个人成长的方式,你去成长,去探索生活更多丰富的层面,然后你丰满的灵魂才会给他最大的吸引。最好的夫妻相处关系不是让对方变成和你一样的人,而是互相学习。



本期做客专家  
晚睡,作家、情感咨询师,喜欢解构复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好等作品

我,结婚半年,是一个细腻并重视情感世界的人,留学经历让我的思维比较西式。我非常希望能够在婚姻初期建立起一些良好的习惯,使感情不会被平淡生活消磨。如:我希望两个人能够尽量一起睡,睡前聊聊天;尽量每周一起看一部电影;尽量不吵隔夜架;重要的日子为对方准备礼物等……有意识去营造一些属于对方的时间,但老公完全无法明白这些事情的意義。

我的问题从无数个生活细节里抽象出来:老公对我没有任何情感上的需求,他只活在他自己的世界里,我仿佛不在他的射程范围内。

我每一次情绪的发泄都像打在棉花上,有时看我情绪太失控他会大包大揽地承认都是他的错,但我知道他只是想暂时平息矛盾。

除此之外,他整体上是个体责任感的好老公。他把挣钱养家当成自己的责任,会主动做家务,也忠诚于家庭。从这些方面来讲我知足。可生活是由无数个细节构成的,我不可能终日在细节上失望又平复,平复又失望。我不知道如何解决这个问题。

悦韵

