

婚恋学院

世上没有完美伴侣，尊重对方的生活经历、在互动模式中找转机、多共情少指责、学会建设性沟通，在感情里找到适合自己的相处方式，用正确的方式对待双方差异，会磨合出让彼此都舒服的状态

无痕“伴侣改造”让关系更美好

却生性贪玩。受疫情影响，丈夫所在的机构收入锐减，工作也不像之前那么忙，空闲时间很多。一开始，孙宁很理解丈夫，宽慰他：“正好修整一下，给自己充充电。”但转眼一年多，丈夫的闲暇时间只用于聚餐、踢球、刷抖音。孙宁有些坐不住了，建议他去学习一些课程，提高自己的抗风险能力，但丈夫却不以为然。多次催促下，丈夫很生气，认为孙宁嫌弃他、逼迫他，争吵在二人的相互指责中升级……

婚姻归因理论指出，夫妻双方面对问题的时候，常常关心的是怎么解释伴侣行为，这种对行为原因的解释便是归因。研究发现，消极的归因通常导致婚姻冲突的发生和升级，因此，面对冲突，首先应当确保充分沟通，以充分理解对方的想法，避免做出自以为的消极归因。比如，孙宁是希望丈夫通过学习提高自己的抗风险能力，但丈夫却归因于孙宁嫌弃逼迫他，他把妻子的意图自动化为消极归因，只能让矛盾更激化。

婚姻家庭治疗师、中国婚姻与家庭专业委员会委员许川认为，在婚姻当中，矛盾可以分为两种：陷入僵局型和可以解决型。

能长久。在感情里找到适合自己的相处方式，用正确的方式对待不同，会磨合出属于彼此都舒服的状态。

1. 尊重对方的生活经历
人际交往的最基本原则是“尊重”，夫妻之间也是如此。但对于有些人来说，尊重别人容易，尊重伴侣却很难。要知道，Ta 现在的习惯都是源自于Ta 的成长经历。所以当你们面对一件事有分歧时，不要打击，不要诋毁，尊重会在你们之间构建起一个信任的通道。

2. 在互动模式中找转机
亲密关系就像一个连动的轴，一个人的反应会造成另一个人的反应。英国伴侣治疗师玛丽摩根将其称为“伴侣心态”。



张萌

不是说婚姻中要学会接纳彼此吗，为什么还要“改造”？无疑，能被无条件接纳当然幸福。可事实上，我们对别人会有一种天然的要求和期待。彼此适应的关系，才能让两个人都舒服，而磨合的过程，就是彼此改造的过程。这种改变是不将就，是为了两个人共同的未来，一起克服柴米油盐的消耗。

“改造”内化成自我要求

李洁与丈夫韩伟结婚20多年了。他们是大学同学，李洁优雅漂亮、有气质，韩伟朴实好学、有担当，两个成长背景有着很大差异的年轻人相互吸引，彼此相爱，毕业后，最终走进婚姻。但随着婚姻生活的开启，两个人却摩擦不断。

在李洁眼里，韩伟有很多“坏毛病”：不爱洗澡、乱放东西、不修边幅……在韩伟眼里，李洁也有很多他受不了的“怪癖”：进门必须换衣服、卫生间安排了各种让他记不住功能的的大毛巾、袜子内衣一定要放在专属柜内、即使加班到很晚也要洗漱之后才上床……

两个相爱的人终于亲密地生活在一起了，却有如此多的不和谐。这个过程中，他们相互试探、博弈、改造，比如，丈夫

不爱洗澡，李洁会为他准备好干净的家居服，说：“去洗澡吧，都为你准备好了。”韩伟有时听从，有时周旋，有时对抗。磕磕绊绊许多年，现在的韩伟变得越来越“讲究”了。

在亲密关系中，有要求和被要求，本身并不是坏事。只要方向正确，是可以让彼此获得提升动力，得到成长的。

“我不认可你的习惯，但可以接受它的存在。”刚结婚时，当韩伟抗拒李洁让他洗澡的建议时，换成别的女性，也许会生气、会强制。但李洁只是拿出一条毯子给丈夫，告诉他：“去客房睡吧，不洗澡受的不是我。”她的态度是：你若不同意，我也不改造你；你不改，不会影响我们的生活大局。在这个过程中，她尊重对方，不强制丈夫，给对方留出很大的自由和空间。后来韩伟依据他的自身体验做出选择，渐渐内化成对自己的要求。

我们需要警惕那种权力斗争式的改造。一方认为“我是对的，你是错的，只能听我的。”另一方认为“我知道这样不好，但要是听你的，我就输了。”这样只会成为一个觉得累、一个觉得烦的糟糕情感体验。

消极归因的危害

孙宁是一位很有上进心的女性，丈夫

找到适合自己的“变式”

世上没有完美伴侣，只有互相磨合才

婚恋咨询室

本期做客专家
晚晴，作家、情感咨询师，
喜好解构复杂情感迷局，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:

我和老公是校园恋爱，当时，他非常主动，我也认为他很靠谱。幸福的婚姻持续到四五年前，当时我事业处于上升期，有孩子后，又有忙不完的事，从那时起，两人渐渐疏远，亲密度下降。

婚后，我们的收入各自管理，共同负责房贷和孩子开销。但他的收入是我的几倍，却从不告诉我他的存款。还总打击我，现在我知道他是有意无意在PUA，从不尊重和认可我。

朋友说我太贤妻良母了。我妈妈认为他有野心，他打击我是因为我膨胀，也可能是禁不住诱惑在做坏事。我爸则认为他是个靠谱有涵养的人，比很多男性强，值得我想办法维持。

但我内心总隐隐不安，感觉这段感情在往坏的、不可控的方向发展。我们该怎样相处？

莹然

A:

莹然，你好！

你的婚姻问题非常典型，值得进行一次全面剖析。

首先，你们的关系具有中国传统婚恋模式的特点：男人主动，女人被动。这种模式看起来没什么问题，其实隐患很大。男人会将感情当做一种征服的结果，在过程中他们可能用伪装掩盖真实，用手段代替真情，做出很多其实不愿意做的。而女人却是抱着这些便是未来的全部想象走进婚姻。

这就引出第二个问题：男人结婚后表现会怎样，女人结婚后地位会下降。

婚前百依百顺的男人，婚后改变的几率越大。而婚前非常矜持被动的男人，往往在婚后变得非常依赖家庭，因为她们维系婚姻的迫切需要比男性更高。所以很多夫妻在婚后的位置有一个转换，男人将精力用在自己身上，女人则更关注家庭和子女。

第三个问题：男性的自我发展能力超过女性。传统的婚姻模式下，很多家庭都会优先支持男性的社会发展，而选择让女性照顾家庭。婚姻中还能持续自我增值的女性不多，能做到这一点的不仅自己需要有承担更多压力的自觉性，而且还要得到男性的理解和支持。

在某些家庭中，这种安排或许会成为平衡，但在很多情况下，这样发展下去的结果就是失衡：男人拥有更多资源，女人则完全失去了对男人的掌控。

以上三点，在你们的关系中都有淋漓尽致的体现。

你们之间的最大问题就在于，婚后你在他心目中的地位在下降。或许是因为你们缺乏共同语言，或者是因为你的依赖性太强，总之你对他的吸引力不够了。他对你逐渐生出了轻视之心，而你这一切后知后觉，这是你们之间问题的关键症结。

你单纯、善良、愿意付出，是个好人，但也仅限于此。这种好人其实非常吃亏，你做得很多，但你缺少能抓住一个人心的能力。婚姻改变了你们的关系，你的优势在贬值，他的优势在增值，而他清楚地认识到了这一点。借助着外在的优势，他内在的心理优势也在增大，我不认为他对你使用了PUA手段，他只是有点看不起你而已。

你父母对你的评价泾渭分明，说明男女所站的角度是不一样的。你母亲看到的是表象，是情绪，你父亲看到的是本质，是理性。男人更容易理解男人，我赞成你父亲的意见，这还是一个值得花心思挽救的男人。现在你能意识到婚姻中存在的问题不是坏事，顺势成长才是正确的选择。

每个人都有慕强的心理，我们都会更尊重把时间用在自己身上，能够不断自我提高的人。

要强起来的不仅是事业，是一种生存状态。这种强，是增强生活的主动性，你所想要得到的，你都要先明白需要用什么去换来，怎样才能做到双方经济收入的透明化，不能再放任你不喜欢的事情发生，而不去改变。这种强，也是剥离过度的依赖性。

如果你把生活的全部掌控权都交给对方，就不要怪对方不尊重你的意志和感受。真正维系婚姻的，就是你和伴侣能够在精神和情感上的深度捆绑。这种强，是始终不要忘记自我成长。

婚姻不是堡垒，只是一种生活方式而已。你要经常问自己，如果离开婚姻，我还能不能活得很不错，如果答案是否定的，那么说明我的自我成长是不够的。

要改变你们的相处模式，让他参与到婚姻的具体事务中，知道你的辛苦，而你也得增长对外的阅历和见识。

每个人都应该成为我们的际遇。伴侣是我们的一面镜子，从对方身上可以映照出我们自身存在的问题。

聪明人都懂得权衡利弊，如果对方知道你是他能够得到的最优选项，他会非常慎重地对待你。所以真正的恩爱夫妻都是彼此的最优选。

婚姻正走向不可控，我该怎么办？

心语小贴士

梁朝晖

「低碳」爱情向内求
“碳达峰”“碳中和”是近几年的热词，那感情为什么不能“低碳”呢？对物质需求少，对外界的情感诱惑屏蔽，对内过一种内耗小、情绪污染少、减少痛苦的相处模式？

我们在家，彼此不一定交流，各干各的事。只是相视或一笑，体验在一个屋檐下的存在，不就是岁月静好的陪伴？

把家收拾得清爽些，把囤积太多的、长期不用的东西扔掉，看着置身于整洁家中的彼此也会顺眼许多。

过生日、纪念日，丰简量力而行，若需要对方送礼物，直白告知。有礼物好，没有也无妨，反正也不是生活必需品。

生病时情绪不好，对伴侣的依赖也会增多。调整好情绪会利于恢复，不要要求Ta做过多的负面情绪的承载。

工作遇到压力和挑战，别和对方发牢骚，这是自己的生存之本。努力练本事，心大了，能力强了，就会越能接纳差异、化解问题。

对婚外情感，我们要保持界限和尺度，同事间职业化互动会简单高效，异性朋友间相处，人家给予帮助要感恩回报，不用暧昧和身体交换。更别总想在婚外找灵魂伴侣，多数情况下会让灵魂落入万劫不复。

我们读同一本书，多了围绕书的话题和谈资，少了鸡毛蒜皮诱因的争吵。

低碳感情的宗旨是向内求、少向他人要求；少幻想和追求理想化的感情，踏实朴素地过日子。因为生命的主体是你自己，任何人都不是过客和点缀。
(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋智慧

真正让人舒服的，不是你为他做了什么，而是他的内心是否被看见。当一个人内心深处的委屈、恐惧、脆弱被看见后，就会生出巨大的改变动力——

真诚是改变对方的动力

丛非丛

咨询师李女士常因丈夫而生气，基本都是因为丈夫没有按她想的、说的、要求的去做，因为不符合她的期待而生气。李女士心里有种想法：他应该按我期待的去做。然后为了实现自己的目的，开启讲道理模式，企图扭转对方的意志和行为。

往往生气时讲道理的人认为：我只要证明我错了，他错了，他就会改变。但事实上很难。因为你讲这些道理，很难让他认同自己错了。即使他知道自己错了，也很难因为错了而改变。

别在错误的维度上较劲

道理有时只是伪装，你真正想要的并不是谁对谁错，而是谁让谁舒服。如果他按你的道理来改，那结果就是：他让你更舒服了，他却让自己更不舒服了。

李女士说：“他在家抽烟，我很生气，希望他不要在家抽烟，对家人和他自己都不好。”有理有据，但从双方感受来说，李女士觉得“你不在家抽烟我就不焦虑了，也会感觉到被你重视和在乎”。而丈夫觉得“在家里都不让我抽烟，都被要求、被控制，不自由也不自在”。

别人不改变，不是因为他不知道自己是对是错，而是因为改变让你不舒服却让他不舒服。对于自己不舒服的事，即使错了也不一定想改。所以，如果总在错误的维度上较劲，没有任何意义。



“我赢你输”让关系更对抗

一个可以改变对方的动力就是真诚：我希望你做一些事，因为我希望你爱我。

而不是：我希望你做一些事，因为你是错的。

短期关系中，你可以用指责的方式让对方害怕而不得不向你妥协，你可以用讲道理的方式让对方无法反驳而妥协，但这些都是我赢你输的方式。长期关系则只有一条出路：共赢。我让你舒服，你让我舒服。我满足你，你满足我。

讲道理让人不舒服。讲道理只会让人觉得被侵犯而更抵抗，很难导致一

个人因为知道错了而妥协。让人满足，则可以带来别人让你舒服。

意味着如果你想建立长期关系，你需要同时也做一些事让对方舒服。

有的人觉得很委屈，凭什么，我我不要讨好他。你不要讨好他，那他对为什么要讨好你呢？也有人觉得，我也照顾过他的感受啊。别说“有过”，那是以前，你现在正在用愤怒、道理让他不舒服，都抵消了。

共情是改善关系最好的方法

真正让人舒服的，不是你为他做了什么，而是他的内心是否被看见。当一个人内心深处的委屈、恐惧、脆弱被看见后，就会生出巨大的改变动力。那是很深的共情，你能走到对方内心深处去，他会愿意为你做很多的改变。

每个人都是渴望被看见的。放下道理，真正去理解：他怎么了？这就是共情的开始。共情是改善关系最好的方法。

共情是带有消耗的，因此你必须弄明白：这段关系，你还想要吗？如果你不想要了，就赶紧离开。如果你对这段关系有留恋，就尝试着维护。你要相信：共情在关系里带给你的收益，远大于你的付出。

成年人的世界，除了用对错去解决问题，还可以去权衡去解决：我想要什么，我可以付出什么，我愿不愿意。

至于怎么去共情，就是看到他的脆弱，替对方说出他说不出的脆弱。

(作者系心理咨询师)