

亲密关系：更好的自己，“成就”更好的彼此

人生并不是一场又一场的考试，而是一次又一次的创作——创作的作品就叫“更好的自己”。而亲密关系，就是一种创作形式。关系中的摩擦，就是作品打磨的过程。关系中的危机，更是逼迫双方，退后一步，审视到底哪里有了缺失。这世上并不存在什么完美的婚姻。因为婚姻并不是两个完美的人结合在一起，而是两个不完美的人，在一起变得更好。

■ 高琳

有句话说“再好的婚姻，一生中也会有100次离婚的念头”。记得10年前，我和老公陷入了一场婚姻危机，我当时认真地想过，要不离了得了？但仔细一想，离婚有太多现实的问题，想想就头大，而且好像也还不至于吧？为了给彼此一个缓冲的机会，我决定先分居。于是我开始上网找房子。20分钟之后，我发现自己已经深陷研究房价而不能自拔，边看边惊叹房租之贵，也突然意识到，我这不是瞎折腾吗？还不如直面问题，解决问题。

亲密关系中，三大干扰因素

经常有人跟我感叹：您可真是人生赢家啊，事业成功，家庭美满。每次听到这种赞美，我都不知道要怎样回应。因为在我看来，人生并不是一场又一场 的考试，而是一次又一次的创作——创作的作品就叫“更好的自己”。而亲密关系，就是一种创作形式。关系中的摩擦，就是作品打磨的过程。关系中的危机，更是逼迫双方，退后一步，审视到底哪里有了缺失。

这世上并不存在什么完美的婚姻。因为婚姻并不是两个完美的人结合在一起，而是两个不完美的人，在一起变得更好。

首先，一个人的“表现=潜能-干扰”。这是著名的“Performance = Potential - Interference”公式。作为教练，我们的任务就是帮着被教练者激发潜能，减少干扰，提升表现。那么，在婚姻中如何激发潜能，又如何减少干扰，让我们的关系表现得更好呢？不如先从“干扰”说起。毕竟大部分人走进婚姻，都是相信这段关系有无限潜能，只不过被各种“干扰”不断耗能，才让关系最终走向死亡。

婚姻中第一大干扰是“钱”。研究表明，夫妻为钱吵架的频率越高，离婚的可能性就越大。生活中要做的决定太多了，如果每个决定都要因为“钱”这个限制因素而反复纠结，就会让关系承受一些不必要的摩擦。老话说“贫贱夫妻百事哀”不无道理。

那么难道穷人就都婚姻不快乐吗？当然不是。因为大部分金钱的矛盾背后是欲望得不到满足。而很多欲望产生于“比较”，没有比较就没有伤害。

所以，关系中的第二大干扰是“比较”。想当初我老公做过5年的全职爸爸。其实爸爸带孩子有很多优势，我们都对这种分工



合作很满意，钱也不是问题。但最大问题是，每当有人问起来“你老公做什么啊”，我多多少少就会有些尴尬。我花了很久时间才学会大大方方地回答：“他在家带孩子。”

在公司，我们经常强调要“向外看”，要有“外部视角 (outside in)”，只有这样我们才能跟市场上最好的比较。但在婚姻中，正好相反。两个人要关上门过自己的小日子，不用看别人怎么过的，更不要听别人是怎么说的。因为在婚姻中，你要的不是最好，而是最适合。越向外看，越会把问题向外归因，也就越无解。最终就会变成互相指责，互相埋怨。而越能向内看，看向彼此的关系，看向自己内心的真实诉求，就越幸福。

其实，婚姻里最考验人的，是每天为一些琐事争吵。老婆嫌老公天天加班，不顾家。老公嫌老婆一心扑在孩子上，不搭理他。双方都很委屈，都觉得自己不过是为了这个家好。其实，所有的冲突，背后都是权力斗争。

为了能赢得并不不断巩固自己在家庭中的话语权，有的靠努力工作赚钱，于是工作、加班就成了干扰。有的勤勤恳恳做家务，照顾孩子，这时候家务、孩子就成了干扰。其实，工作本身不是干扰，孩子更不是，而是各种琐事的分工、各种选择中该听谁的那个问题成了干扰。比如养孩子，要不要为好学校买学区房？该不该鸡娃？要选择高考还是出国？每一项决定都需要提前做，也没有回头路。亲密关系就在一次又一次的选择和冲突中被磨平了……

第三个干扰因素是“第三者”。其实，“第三者”从来都不是问题的根源。问题的根源是关系中出现了缺失——爱，温情，浪漫，认可，责任……

不爱自己，跟谁结婚都不幸福

当关系出现问题的时候，家人、朋友以及来自外界的声音可以是支持，但更多情况下是进一步的干扰。本来两口子吵架没打算离婚的，回家跟父母一说，越说越气，父母

再跑到男方家一评理，这婚不离也得离了。所以啊，还是那句话，向内看。

《爱自己，跟谁结婚都一样》里说：“不爱自己，跟谁结婚都幸福不了。”作者是一位德国的资深记者，她曾与丈夫走过了一段痛苦、支离破碎的婚姻，后来运用书中的理念，两人重修旧好，走上健康甜蜜的婚姻之路。

在书里她写道：危机是健康的，正常的，没有任何伴侣关系不是在危机的伴随下健康成长的！你仅仅只需接受这一观点，就会感到放松。在一段漫长的婚姻关系中，危机也可以成为拐点，让彼此更加了解自己，了解对方。

正如书中所说：“想要改变你的伴侣关系，就要首先改变你的生活。当一个人好好爱自己时，她(他)就不会将过分的、不切实际的期望放在他人身上。因为只有自己完整了，你才不会从别人那里获取你自己没有的。你喜欢自己的时候，你才能发自内心地对自己好，一个对自己好的人才能对别人好。”

提升关系的潜能，关键在于沟通

关系是一种能量，它是有生命力的。而想要让它更有生命力，就需要两个人不断地互动，让能量在关系中流动。这就是沟通。

但是在沟通中，男的总觉得女的“不讲理”“太矫情”，女的又觉得男的“不走心”“太直男”。问题是，家本来就是一个讲情的地方，而非讲理的地方。越讲理，越有问题。

前两天我家换了个电子锁，我不太适应新锁，有几次我以为门关上了，但其实没有关死。老公回家以后发现门一推就开了，就跟我说让我下次注意。为了掩盖自己的低级错误，我就开始撒娇、耍赖，说他买的锁不好，为什么之前的锁没有这个问题，还指责他批评我的态度太严肃了。

老公也不跟我辩，只是说：“好好好，我错了。”你看，这就是聪明的男人——我撒娇、耍赖就证明我已经知道错了，还非要继续争论对错非但毫无意义，还消耗彼此的能量。

因此，在争论中，夫妻双方都需要问自己的一个问题是：“你宁愿自己是对的，还是幸福的？”而作为男人尤其需要知道，吵架的时候，对你最有用的两句话就是：“我错了”“我饿了”。

“我错了”——并不代表你真的就错了，而是你认识到在这件事上，她和你的认知不同。

而此刻她认为自己是 对的，所以认为你是错的。所以啊，“我错了”，其实是“你认为我错了”的缩写。那她认为就认为呗，你要是真爱她，为什么就不能让她“认为”一下？而说完“我饿了”，俩人就可以高高兴兴做饭吃饭去了。饭进肚子里，嘴就堵上了，还吵什么吵？

不过，婚姻中能吵的夫妻最起码还有沟通，怕就怕俩人在一起时间长了，连吵都没啥新鲜的了。但你有没有想过，新鲜的体验是两个人共同创造出来的，不是等来的。

说到浪漫，就不得不提到“幽默感”。幽默感是沟通的润滑剂，更是禁得起时间考验的浪漫。幽默感不需要学，当你放下想要在关系中“表演”得更好，能够真实呈现自己的时候，幽默感就在那里了。所以说，幽默感不是一种能力，而是一种状态。这种状态来自真实地做自己、爱自己。

我们经常说婚姻“伴侣”，通常的关注点都在第一个字“伴”——彼此陪伴过日子。但却忽略了第二个字“侣”。这个“侣”字，其实是“僧侣”的意思——指的是两个人是彼此修行的伴侣。

婚姻是一所修行的庙宇。如果有了孩子，那就是另一场修行。祝愿各位在婚姻的庙宇中，彼此携手同修，成为更好的自己，成就更好的彼此。

读书，就是“拼爹拼妈”。除了有钱，更重要的是拼爹妈的素养。有的父母是孩子的全科教师，甚至教起来比老师都好，这样出来的孩子，想不是学霸也难。有的父母更是孩子的“教科书”，他们的理想信念、人生规划、言行举止，都成了孩子学习的榜样。

■ 张元

又到了一年一度的高考季，此时我想说说读书的秘密。

读书不是独木桥，而是阳关道。曾几何时，有人把高考称之为“千军万马过独木桥”，听起来很可怕，很多人心生畏惧。事实上，当年改革开放初期的高考录取率也有10%以上，更何况现在，只要你愿意，在大学里刻苦勤奋，基本上能学到一技之长，为自己的人生开启阳关大道。而那些没有好好读书的人，或者认为读书无用的人，大概率会走上人生的独木桥，挣扎徘徊度过余生。即使是360行，行行出状元，但读书依然是成本最低的一行。

要赢在起跑线，更要赢在途中跑。“不能让孩子输在起跑线上”，这句话家长们再熟悉不过了。在起跑线上就被拉下太远，追起来会很困难，这一点上过体育课的人都知道，除非你天生是刘翔。当然，万一起跑线上落后了，也不要慌，不能失去信心，先跟着不要掉队，才有可能伺机超越。

“不必赢在起跑线上”，最多只能理解成“不计较最初一时的得失”，而不能傻傻地躺在起跑线上，等人家跑远了。赢在起跑线上的，也不要学那只兔子，否则就算对手是乌龟，也能追上你。

必须承认天分，更要相信努力。天分，是命运赋予的，即使是同父同母生的，智商也有很大的差别。天分高也分两种，有的是会读书，有的是音体美劳强。会读书的也分两种，有的是多门功课都好，有的是某门功课很好。考试拼的是总分，这就需要“扬长”以拉开与别人的差距，“补短”以缩小与别人的差距。有天分的人是幸运的，但是如果 不努力，有再高的天分也没有用。

教科书里有一篇《伤仲永》，不管孩子小时候天分有多高，起跑线上跑得多快，如果不努力，照样没戏。

高分不等于高能，但低分往往低能。不要老想着用“高分低能”来安慰自己的低分现实，因为现在的家长越来越注重孩子全方位能力的培养。这些年来，我见过很多学霸，除了读书能力强，其他的人际社会活动能力往往都很强。尤其是他们强大的自主学习能力，在这个知识频繁迭代的学习型社会中，未来会有巨大的优势。

读书，就是“拼爹拼妈”。不用回避这个问题，其实从古到今都是如此。比如古代那些中进士后做官的，如果没有父母家族的财力支持，几乎是不可能完成的任务。换句话说，当时读书是有钱人的专利，拼的就是爹妈。从目前看，除了有钱，更重要的是拼爹妈的素养。

有的父母是孩子的全科教师，甚至教起来比老师都好，这样出来的孩子，想不是学霸也难。

有的父母更是孩子的“教科书”，他们的理想信念、人生规划、言行举止，都成了孩子学习的榜样。

其他不行，学好语文。如果很不幸，你孩子的读书能力确实不行，可能连大学都考不进，那么我的建议是，无论如何要——学好语文！学好语文，至少会让你掌握三种能力：一是能说，二是会写，三是理解。这三种能力，是人生必备的三种武器。

喜欢老师，成绩更佳。如果你去观察一下，平时每一门任课老师的身边，总会围着三五个学生。这三五个学生往往是老师的得意门生，他们之间的关系非常好，是一种亦师亦友的关系，这种关系甚至会陪伴他们的一生。作为一个学生，如果你喜欢一个老师，通常你就会学好这门功课。

最后，祝愿所有的考生和家长，带着六月的栀子花香，乘风奔向美好的未来。

有很多人觉得海南没有春天，似乎只有初夏、盛夏和晚夏的区别。其实季节轮转的密码，更隐藏在一个地方，那就是菜市场。虽然不太会煮饭，菜市场却是我最爱逛的地方。

心情低落，只需去趟菜市场

■ 沈荻

2023 年整个春天，我一直住在海南。很多人觉得海南没有春天，内地飘着三月桃花雪的季节，海南的炎热和紫外线会令人感觉一秒钟穿越到了夏天。在这里，似乎只有初夏、盛夏和晚夏的区别。而只有在岛上待久了，才会隐约地察觉到季节的变迁。

比如说，此地春夏多雨，秋冬干旱，凤凰花在盛夏开，冬天是水棉花开，一年四季都红的则是火焰木，比三角梅开得还欢乐。其实季节轮转的密码，更隐藏在一个地方，那就是菜市场。虽然不太会煮饭，菜市场却是最爱逛的地方。

心情低落的时候，只需要去一趟菜场。山野菜被菜农们洗得清凌凌的，堆满一个个

菜筐；鲜亮的小番茄似红宝石，新鲜玉米扒好了皮，被堆在路边，带着乡土甘甜的气息；黄灯笼辣椒一只只地躺在筐里，瞧着胖萌乖巧，其实辣度爆表，简直是饮食小怪兽。本地的毛薯不甜但糯，本地的水库鱼也特别嫩，芒果螺、带子和各种贝类养在浅水槽里，干净肥美。哪怕什么都不买，只是从头到尾地瞎逛一通，看嬢嬢们慢条斯理地称着菜，三块五块地挣着一日的生计，再浮躁的心情，也会逐渐平静下来。

春天的时候，野菜最多最嫩，小鸟菜名副其实，菜叶子只有小指甲盖那么大。一大束买回家，慢慢地择出半盆，下油锅一炒就塌，嫩得如同半流质，但只要开了米粒大的小白花，就瞬间老去，无论怎么炒，都如枯草般嚼之不动。

雷公根，其他地方叫积雪草，海南人喜欢拿来煲排骨汤，可以清热降火，它的清淡的确适合热带天气；捞叶，也叫假蒟，据说是一种药用植物，本地人喜欢它有特殊香味，拿来炒鸡，可以中和油腻，拿来煎蛋，又多一层奇香；五指山野菜也叫革命菜，茎矮叶壮，颜色翠绿，不管怎么炒，入口都是脆生生的，很有骨气，我在其他地方从来没见过这种菜。

此时的空心菜也最嫩，只取顶上一根长叶，细心地扎成小把，一把可卖五块钱，便宜，这大概是它植物生涯中最高光时刻。再过一两月去菜市场，风格就粗犷起来，枝枝蔓蔓的一大抱，随随便便堆在路边，买一把，真得抱着回家，否则就拿不下。

除了蔬果，菜市场还有更多好玩的隐藏

关卡，阿婆颤巍巍地挑来的扁担上，纠结一团的干黄草叶没准就是煲汤圣品，貌不惊人的枯树枝也可能是治胃良药。刚从水库打鱼回来的阿叔将一只口袋往地上一倒，满地的鱼、鳝鱼、青蛙到处乱跳，胆子小的姑娘就得一边尖叫一边逃跑。鱼的价格全看阿叔心情，明码标价就是十块钱四条，要是他开心呢，就随手乱抓，抓到几条就送你几条。

每次去菜市场，总有一种去探险的快乐。我就在这个探险的过程中，喝过了本地人的山兰酒，吃过他们爱嚼的土槟榔，开始习惯用青桔挤汁取代调味醋，以至于到后来，连说话的口音都开始向本地人靠拢。

那段时间有朋友问我，为什么在岛上待这么久还不回来？嗯，我想我大概在等夏天的菜市场吧。

