



# 最好的爱由我们共同创造

编者按

“七夕”逢时而来,这个古老而浪漫的节日属于爱情。

爱情不是靠天生契合,而是在一点一滴相处中,打磨出最适合自己的恋爱节奏,两颗心慢慢调音,给彼此时间,找契合节拍,双方精心呵护,彼此成就,共同成长。许多人将爱情等同于出自本能的一种奇妙情绪,却忽略了爱作为一种能力和信念所需付出的努力。相爱的路上,无论遇到什么困难和障碍,都要心存希望,相互理解。好的爱情都会成长,好的伴侣不仅仅是伴侣,更是可以一起并肩长跑的同伴,值得付出,也值得托付。

相信爱情的人更容易脱单。相信爱情会让我们形成一种正向反馈:越相信爱情,越能体验到高质量关系,进而更相信爱情。两个都相信爱情的人,更有可能在日后的相处中,更大概率地获得正向反馈,塑造出理想中的爱情。

## 婚恋咨询室

本期做客专家  
许川,原中央人民广播电台主持人,相待心理创始人,资深婚姻家庭咨询师,中国婚姻与家庭专业委员会委员



## 相信爱情是一个由你耕种的花园

花下

“七夕”将近,在B站上,有一些专门“秀恩爱”的标签。这些up主的视频标题常常标注“八年情侣”“校园恋爱”“创业夫妻”等引人注目的标签,如果点开视频,看到的并不只有甜蜜的恋爱,更多的是两个人携手成长,一起变得更好的样子。

比如一对在英国某大学读博的中国情侣,他们一路分享如何申请、考取博士,租房,拿到奖学金,工作和科研的日常,把平淡又踏实的博士生留学生活展现在大家面前。

又比如一位科技up主发布了自由职业第四年,他和爱人租下了新的工作室,记录一起奋斗的难忘时光。他们的生活缩影其实也是一日三餐、工作学习,但比起鲜花和钻石,更让人感受到一起变好是一件多么深情又浪漫的事情。

毕竟,好的爱情都会成长。

### 好的爱情不认命:宿命VS成长

亲密关系理论把恋人们的状态分为两种类型,一种是宿命型,一种是成长型。

#### 1.宿命型恋爱:“总有一人适合我”。

宿命型的爱人总是倾向于相信恋爱是命定的事,恋爱对他们来说非黑即白,这个人适不适合、有没有将来,是已经注定的,凭借努力未必能够形成什么样的影响。

他们通常在各个方面对于择偶都有着非常高的期待,但与此同时对于自己的能力并不确信。他们在感情当中往往更加趋于保守,害怕错误的感情对自己造成伤害,也不愿投入过多的时间和精力去培养一段感情或是一个爱人。

#### 2.成长型恋爱:“好的爱情由我们创造”。

成长型的爱人相信好的爱情是通过两个人的努力去养成和习得的,彼此应该互相成就和帮助对方成长。

他们往往更敢于冒险,也对自己和他人

保持着更乐观的期待,他们在进入感情的时候往往比较感性,甚至有些盲目的浪漫。但他们有勇气和耐心去克服感情当中出现的问题,而不是单纯地责怪对方或是无法改变的命运。

尽管我们常常把“对的人”的标准挂在嘴上,似乎能够对理想恋人的标准描述得准确无疑,但社会心理学的一项最新研究发现,一味地相信宿命对于爱情来说未必是一件好事情。成长型的恋人不仅更有责任心,而且更能够被依靠和获得安全感,但宿命型的恋人更容易用“突然消失”的方式去仓促地结束一段他们无法认同的感情,甚至是友情。

正如英国社会心理学教授Gill Freedman所说:“如果你认为你一定要找的靈魂伴侶,那很有可能你是一個宿命論者;而如果你相信愛情是一個由你耕種的花園,那你更有可能栽種出美麗的花朵。”

### 同理心目标:相信爱情的成长性

演员李小萌和王雷结识时两人都还是小演员,他们在一起经历了6年爱情长跑,陪伴对方演戏、学习,互相扶持,成为演艺圈的一段佳话。每一件事他们都充分地支持对方,帮助对方完成期待和梦想,一步一个脚印陪着对方成长。

什么样的人更擅长经营一段成长型的感情呢?答案是:在感情里把你的事放在心上的人。

人们对于人际关系往往有两种类型的自我认识,一种是个人形象目标,另一种是同理心目标。

个人形象目标负责经营我们的对外形象,支撑着我们的自尊,感知我们在别人眼里是一个什么样的人,从而不断修正自己的行为。而在爱情当中,个人形象目标强的人更容易去比较、控制甚至是打压对方,因为他们需要展示足够好和足够强的个人形象来维持自尊。

同理心目标指的是我们的行为会对他人造成什么样的影响,这就包含着激励我们支持他人、与人为善,不伤害他人,从而营造一个友善和谐的人际生态圈。把爱人的事情放在心上,就是在亲密关系里拥有极强的同理心目标的体现。因为相信你和我的命运息息相关,我们的想法对于对方来说十分重要,所以才会希望通过自己的行动,让对方变得更好。

构建同理心目标的前提包括:1.处在一段互相承认且信任的关系当中;2.对他人的强共情,能够感同身受对方的处境,并富有责任心;3.拥有支持性的能力,能够切实为对方提供帮助。

一个拥有较强的同理心目标的爱人,更相信自己对于伴侣来说是一个有建设性意见的支持者。爱情对于他们来说是一个互相促进的进阶之路,而非此消彼长的竞争或“零和游戏”。

### 最好的恋人,应该不是恋人

夫妻双方在对对方受伤时心疼照顾,同时又把自己的信任毫无保留地留给对方,这种“战友式”的夫妻关系,让他们战胜了一个又一个困难和挑战,成长为无所畏惧的结合体。

如果你也想知道,你的感情是否处在一段对对方成长有益的关系中,可以从以下几点做个小测试:1.愿意为对方排遣情绪,照顾对方的自尊心;2.为对方取得的成就发自内心地感到高兴,并乐于庆祝;3.在大小的规划当中都以“我们”为出发点,但独自一人时也能够自在生活;4.愿意为对方提供实质性帮助,包括时间、精力、专业知识和真诚的建议,甚至是危急时经济上的援手;5.感情出现问题时能够商量解决,而非拒绝沟通转身就走;6.认为对方不仅是伴侣,更

是最好的朋友和人生的战友。

选择恋人,本来就是从单机模式,切换成了双打模式。我们可以享受到伴侣带来的视角、信息,以及我们原本疆界之外的世界,也伴随着更多不可控的探险。如果两个人停留在原地,不仅容易失去新鲜感,也容易对对方生厌。

好的爱人,绝不仅仅是爱人,更是可以一起并肩长跑的同伴,值得付出,也值得托付。



## 恃爱而骄的我婚姻亮起了红灯

Q:

我和老公相识7年,结婚5年,刚开始时,我对他并没有感觉,是在他的热情追求下,我们才开始相处。虽然在相处过程中也会发生一些矛盾,但每次都在他的包容中化解。比如每次吵架,他都会主动道歉,来接我下班,带我去吃好吃的……无论我如何发脾气,他都会耐心地哄我。

婚前前几年,他也非常珍惜我,会照顾我的情绪,舍得为我付出,那时,我对我们的婚姻非常满意,觉得他很爱我。有了孩子后,他渐渐变得没有耐心,因为工作或生活中的一些事情,我会情绪不稳定,有时会和他发脾气,每当此时,他不再像之前那样在意我的情绪和感受,而是逃避、冷战,甚至和我大吵。不久前,因为换房子的事,我们大吵一架,他居然出去住酒店了。我发微信问他什么意思,他说彼此冷静一段时间再说。我就赌气也不再理他。那天他回家取东西,我把心里积攒的怨气用最刻薄的语言一股脑抛给他。最后,他说,他受够了,离婚吧。这几年,虽然我也觉得我们的爱被消耗了,但我从未想过离婚。现在,我想要挽救又无法扭转处境,充满挫败感,该怎么办?

魏然

A:

魏然,你好!

夫妻恩爱却走到离婚这一步,背后逃不过三个原因。我观察了很多没有出轨、没有原则性错误,却走到离婚的夫妻,发现他们的婚姻都是从内部开始瓦解的,有以下几个共性。

1.在爱时找不爱的证据,在不爱时找相爱的痕迹。

很多一开始相爱的夫妻,被爱的一方通常会恃爱而骄。

刚开始的时候,男方热情追求、非常珍惜你,你们有过山盟海誓,他会照顾你的情绪,舍得为你付出,你在这段感情里的待遇很高。这种高甜度的感情,会给人一种错觉:他很爱我,所以即使我发脾气他也会包容,我们会一直走下去,不会离婚的。

所以,因为对方的“完美”,拔高了你对爱情的期待,以前他做到8分,下一次他做到7分,你就会隐约失望,开始怀疑他没那么重视你了,会给自己设定一些验证标准:这次吵架,他必须亲自来接我下班,带我吃好吃的,不然就不原谅他;如果他在乎我,我发点脾气也不会散,他还是来哄我……

结果就是,伴侣也会累,当你爱的标准越来越高时,你很难被细小的付出满足,会发脾气、吵架、冷战,一点点消磨了对方的爱意,最终对方累了,在某次吵架后提出离婚。

你一开始会不相信,还跟他赌气,最后发现他真的铁了心想离开你时,你慌了,去认错、讨好、卑微挽留,去找曾经相爱的痕迹,你们的地位改变了,以前热情的他变得冷漠,最后还是走到离婚这一步。

这种婚姻,其实是最可惜的。而背后反映的是我们没有婚姻经营意识,觉得幸福就是伴侣付出,就能相爱一辈子,而实际上,爱会被损耗,再相爱的人也有可能离开。

#### 2.不会吵架。

好的夫妻是需要吵架的,那种客客气气、一团和气,从来没有吵过架的夫妻未必真的好。但吵架不是说要向外攻击,把心里所有委屈不爽变成刀子,刺伤自己,刺伤伴侣。

吵架是让真实的感情问题浮出来,让平时隐忍、压抑的感受表达出来,可惜很多人吵来吵去,根本不知道彼此到底在吵什么。很多时候话赶话,沟通越来越尖锐,最后情绪被点燃,都觉得被否定,被指责,于是开启自我保护,要么对吵,要么冷战,感情消耗了,问题还没解决。

其实,很多激烈的争吵是可以避免的,只是我们不懂如何吵架,因为吵架背后往往是我有情绪了,我想让你接着,安抚我的情绪,可是,我表达的方式反而没有让你承接我的情绪,而是让你来攻击我,或者让你觉得自己被攻击了。再有爱的夫妻,都经不起这样的折腾。

#### 3.不懂对方的需求。

很多人,其实并不清楚伴侣的需求。那如何去看懂伴侣的需求?其实男女需求是有很大差异的,比如男性需求是尊严、被认可、被支持;而女性偏向于被在乎、感受到被爱。当我们不懂时,就无法去满足、回应彼此的需要,我们也不会表达自己的需要,进而产生很多误解。当需求一直没有被满足时,就会怀疑不爱,怀疑不合适,想要去找可以满足自己需求的人,就有可能出轨或离婚。

这几种情况是你和老公之间存在的问题,也是很多夫妻走不下去的痛点,如果你和伴侣间的爱被消耗了,自己无法扭转处境,又很舍不得对方,针对以上几个问题来调整和解,就会让爱重新流动起来。

## 没有人喜欢被俯视的感情

书君

“最不喜欢和什么样的人在一起?”和朋友一起吃饭时聊到这个话题,朋友的答案是:我最讨厌那些在恋爱关系里喜欢当救世主的人。在一段关系里,我们满怀憧憬、偏见与自我陶醉。他们以为为自己付出的是爱,其实只有同情而已。

奥地利著名作家茨威格的《心灵的焦灼》所讲述的,正是一个错把同情当爱情的悲剧故事。书中有一段话:同情有两种,一种同情怯懦而感伤,说白了只是心灵的焦灼,面对他人的不幸,急于从难堪的情绪中尽快脱身。这种同情,绝不是共情他人的痛苦,只是本能的防御,免得自己的心灵受到波及。另一种同情才算得上真正的同情。它毫无感伤的色彩,但富有积极精神。这种同情清楚自己的目标,坚决果断,耐性十足,能共同经历一切苦难,直到用尽最后一丝力气,也绝不罢休。

现实中,有那么一种人,专门喜欢找弱势对象谈恋爱。施与对方同情和关心,然后居高临下地说:我帮助了你,你应该好好感恩我。这样的人沉醉在幻想里,把自己当成救世主,关爱别人只是他们来自恋的工具而已。

没有人喜欢被俯视的感情,这只会比PUA更伤害一个人。在任何一段感情里,唯有平视、尊重,才有可能健康相处,互相给予温暖和爱情。

## 找准“恋爱节奏”,让爱更甜蜜

路悦

浪漫“七夕”,单身的朋友都在期待脱单。但当真正谈恋爱时,节奏不合拍的问题却让人不知所措。调节恋爱节奏其实就是协调彼此的关系阈值,找到双方都适应的节奏。

心理学中关于“恋爱节奏”的解释为亲密关系中的阈值。阈值是指每个人心里对于执行某个行为的要求,比如达到什么程度可以牵手,什么程度可以拥抱。

在亲密关系中,阈值越高节奏越慢,关系推进越慢;阈值越低节奏越快,关系推进越快。因此,如果两个人阈值差异较大,就会产生“恋爱节奏不一致”的感受:一方觉得已经到了做某件事的时机,另一方觉得没到,于是提出拒绝。这种情况下,双方容易产生误会。比如,被拒绝的那一方,会认为对方是因为不够爱自己,才不愿意做某件事。而拒绝的一方,会觉得提出要求的人操之过急,对这段关系不认真、不够谨慎。

面对节奏不一致的情况该如何调节?

#### 1.解决问题前,先解决情绪。

解决问题前,先解决压抑的情绪。坦诚交流自己的想法和感受能帮助我们有效释放内心的压力。但要注意,在表达过程中只关注情绪本身,不要过分执着于观点产生分歧。我们可能会说出一些过激的言论,但那并非我们真正想要表达的内容,它们只是一种情感宣泄的方式。

请用温和、理性的方式表达,并给予时间与空间来化解难过或生气的心情。

面对恋人之间的争执,我们应意识到负面情绪会模糊视野,阻碍理性沟通。所以最好的办法是在讨论问题之前,让双方先平静情绪,倾听内心,站在对方角度设身处地地理解,

而不是仅凭主观臆断。

#### 2.真诚地表达感受和需求。

要解决冲突,还是要回到沟通上。沟通中容易出现的误区是把节奏是否一致和爱不爱联系起来,一致了就代表爱,不一致就代表不爱。

实际上从心理学方面讲,只是双方在感受和 demand 上不一致而已,所以要真诚地告诉对方自己的感受并提出需求。

#### 3.4R法则。

针对“如何同步亲密关系”的问题,专家

提出了“4个R”的解决方法。

Reveal:坦诚分享。意识到节奏不同,以及这样的不同如何影响关系,与对方敞开心扉。

Revalue:重新评估恋爱节奏。针对目前的状态,找寻彼此恋爱节奏中的积极部分。比如,当恋爱节奏过快让你产生反感时,你可以回想,也许当初正是因为Ta的快节奏,主动出击,你们才走到了一起。

Revise:重置节奏。针对分歧点,讨论哪些行为按谁的节奏来,或商议新节奏。在讨论过程中,能加深对彼此的理解,阈值会有所松动。如果分歧过大,可以把接受对方观点,当作提升自我灵活性的机会。

Rehearse:排练新节奏。通过每日/每周/每月的练习,逐步同步。

如果这个恋爱节奏试行一段时间后,我们都感到舒适自在,那就找到了彼此契合的节拍。爱一个人不应该只有一种节奏,重要的是能互相体谅、互相接纳。

主动沟通与持续维护是关系和谐健康发展的关键。

#### 4.设置底线,适时放弃。

在协商与磨合的过程中,要给自己设置底线:我最大让步可以到什么程度?最多坚持多长时间?

很多时候,我们对伴侣有“理想化执念”:希望把对方改造成自己想要的样子,并觉得只要坚持就能实现。而这,恰恰会蒙蔽我们对感情的正确评估。如果对方的要求和协调时间都已超出底线,要学会适时放弃。

其实不要纯粹地提节奏不一致看成问题,它更是一个信号:提醒着我们对伴侣的了解还不够深入,也提醒着我们需要进一步厘清自己对关系的期待。

