

婚商学院

责任感与婚姻的幸福成正比,真实的关心和支持并不是空洞的承诺能给予的,而是要用实际行动来展现。婚前睁大眼睛,尽量降低婚后的风险——

婚前“选人”该考察什么？

■ 张天琦

凌晨两点半,小怡站在婴儿床边,轻轻哄着怀中刚刚醒的宝宝。连续几个晚上的不眠让她几乎筋疲力尽,她抬头看了一眼依旧沉睡的丈夫,恨恨地拍了他一巴掌,丈夫却翻身继续睡觉。

恋爱时的甜蜜似乎已经遥远,丈夫曾承诺,孩子只需要她负责,其他的事情他来管。而现实却打了她一记响亮的耳光,丈夫精准地避开了他的承诺。尤其是小怡怀孕生产后,他似乎永远听不到小怡叫他,婚后又学会了新技能,“装聋作哑”。

“我家的那个也这样,好像个聋子!”小怡发现自己并不孤单。与朋友聊天时,她们都有着惊人相似的遭遇:丈夫婚后的变化,让她们怀疑自己当初的选择。

那么,女性在婚前择偶时应该考察哪些因素,才能更准确地预测婚后的情况,避免陷入不如意的境地呢?这是未婚女性的疑问,更是许多已婚女性时常思考的哲学难题。

过去是最准的预言家

过去的行为常常是预测未来行为的一种重要依据。小怡回想起他们初相识时的点点滴滴,试图在回忆中寻找答案。

伴侣的行为习惯无疑会影响婚后生活质量。比如,丈夫在婚前就常常因“工作繁忙”忘记回小怡消息。小怡当时还以为这只是偶发性事件,没想到婚后这种“失联”成常态化。

当你准备步入婚姻,别忘了考察对方的家庭背景和成长经历。约翰·戈特曼的研究发现,人的婚姻观念常常受到他们见过的父母“分工合作”(或者是“一个人承担所有”)的影响。常听到的那句“我妈也这么过来的,怎么到你这儿就不行?”听起来就像是把婚姻经营变成了挑战底线的比赛。

当然,对方的性格也很关键。Benjamin Kamey 教授强调,人格特质会影响处理婚姻关系的方式。例如,容易焦虑的人可能更容易表现出逃避行为。如果你找到了一个和你不停吵架或者总是逃避的人,那么他应该是一个易焦虑特质的人。与这样的人相处,你不要抱着改造者的心态。



可见,婚前挑选伴侣不仅是找一个合适的人,更像是一场深度行为分析的实践。

压力冲突,最佳的“照妖镜”

在现实生活中,丈夫似乎认为,只要我看不见,问题就不存在,这导致小怡不得不成为一个人的团队。

冲突是婚姻生活中不可避免的,就像饭后谁洗碗这个难题。解决冲突是评估对方是否合格的重要标准。小怡丈夫在面对冲突时选择用“两眼一闭,爱咋咋地”的策略,结果就是问题堆积如山,小怡身心俱疲。

择偶时,你得确定对方是那种面对压力就“遁地”潜行的人,还是会真实面对并寻找解决方案的人。更留意的是,当他处于压力状态或情绪激动时,会不会出现暴力或自伤。研究表明,择偶不只是为了找个人过日子,更像是找一个能一起解问题的战友。

在选择伴侣的过程中,一定要看对方是否有足够的冲突解决能力,是否能有效地处理面临的问题。一遇到冲突就玩消失,会让

矛盾越积累越多。

有回应,还是画大饼?

回顾婚前的相处,那些甜蜜浪漫的场景让小怡深信她找到了“命中注定”的恋人。然而婚后,他却变成“画饼大师”。

言行一致和责任感是重中之重。在小怡生孩子时,朋友劝说小怡打无痛针,丈夫却说“这种针对你腰不好”“我好心疼,我真想替你痛,你忍一忍,加油!”小怡很感动,而坐月子时,他也没管妻子是否腰痛,是否会因劳累得月子病。

所以,婚前要留意对方日常行为是不是跟他的嘴一样甜,做到比说到更重要。

责任感与婚姻的幸福成正比。在婚前的相处中,千万要留意你的伴侣做事是否有始有终,你可以尝试制造一个小困扰,留出一个完成的周期,看一看在这个周期收尾时,他是否会给你一个真诚的反馈。

当双方涉及婚姻时,承诺的重要性远超过我们想象。丈夫在婚前的甜言蜜语让小怡

陶醉,而当实际问题出现时,他的行动却与承诺大相径庭。我们常说婚姻需要信任,而言行一致,遵守承诺则是构建信任的关键。记住,真爱不是煮一碗粥,不要被廉价的付出所感动。

在压力情境下看对方的状态

婚姻将两个完全不同的人放在同一屋檐下,要求他们彼此理解。人们常说,尊重和谅解是伴侣关系的基石,可惜这个基石在小怡丈夫这里有些松动。夫妻应当是彼此的战友,特别是在重要的人生时刻。孩子的降生本该是双方共同承担的重任,但丈夫的逃避让这个画面变得有些苍白。

真实的关心和支持并不是空洞的承诺能给予的,而是要用实际行动来展现。在选择伴侣的过程中,我们不仅要关注对方的甜言蜜语,更要留心他是否有实际行动来支持和陪伴。

相比于繁重的家务和照顾孩子,更困扰小怡的是沟通受阻。

孩子的到来让他们面临了更多挑战和压力,而丈夫的沉默和逃避让这些问题愈发严重。有效沟通不仅能增进理解解决问题,还能增强双方的信任和亲近感。夫妻在做重要决策时应该坦诚交流,一起面对困难,共同解决问题。

婚前相处时,不妨多观察对方在面对问题时的沟通方式和协调能力。

有人说,婚姻是一场“豪赌”。婚前睁大眼睛,尽量降低婚后的风险;我们多次提到的“留意”,这就像是一个班主任主任在的时候,大家都会有所收敛,而班主任不在时,大家的行为才最接近真实,此时若偷偷趴在窗后,你就知道谁是真的“本分”,谁在伪装。

爱情也是如此,恋爱初期我们往往会展现最好的一面,而真实的一面只有在不经意间才更容易展现,比如在压力情境下或面对一些问题时,看对方的态度。这时的状态才会相对真实。

如果婚姻的压力和困扰超过了我们的承受能力,或者伴侣无意为改变现状付出努力,选择适时止损,也是对自己的尊重和保护。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
冷爱,国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师,“冷爱”公众号主持人、花镇情感创始人,湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《切情感问题的答案》等作品。



Q:

我和老公相差18岁,在一起4年,恋爱两年后结婚两年。初识时,他是我单位的实习生,所以我清楚他大概的年龄,而他因和我不同团队不清楚我年龄,只通过同事得知我单身、离异未育,后又因巧合得知我属鼠,就以为我比他大6岁,实际上比他以为的属鼠大一轮。我在他明确表白时告知他我的年纪,几天后他说慎重考虑过了不在乎,我就在惊喜和惶恐中接受了他。

我俩都算高颜值,恋爱初期我一直接受与逃避中挣扎,每次都是他坚定地给了我信心,我经过艰难的心理过程后,嫁给了他。他性格传统、单纯而强势,认为家庭中就应该老公养家,赚的钱全部用于我俩的开销,有剩余的就交给我存着。四年来对我的疼爱丝毫没有变化,甚至越来越好。

他父母那边我们按照他的要求隐瞒了我年龄,说比我大6岁。他父母就开开心心地给我们操办婚礼了。

没结婚时,他就主张“丁克”,他也是一直这样跟父母说的,父母也抗争过,可能由于他还有个弟弟的原因,也没有十分过激。我父母知道他的年龄时,一开始激烈反对,后来也无可奈何地默认了。

目前我们的婚姻没有问题,只是无论他对我再好,我内心还是对我俩的未来有些许不安,您觉得这样的婚姻能到白头吗?

亚冰

A:

亚冰,你好!

你为很多女性做出了榜样,会给很多大龄女性、离异女性、姐弟恋女性带来信心。现在,姐弟恋已渐成趋势。接下来,我从正反两个方面来详细回应你。

1.正向面。

首先,要恭喜你在这段关系中有一个很好的开局,进入一段高开的关系。

男方很坚定地和你在一起,四年来对你的疼爱丝毫没有变化,甚至越来越好。另外,他的坦诚很值得欣赏,在男方表白时你没有刻意隐瞒自己的年龄。

同时,你的故事也可以激励很多大龄女性和离异女性。因为在很多女性心中有一个误区:我年龄大了,我二婚了,会很难找对象。这其实是很多女性的一种执念:“年龄执”“二婚执”,这些执念就像牢笼一样限制了很多人。

你们初识时,他是你们单位的实习生,你比他大18岁,你们在一起四年了。所以,你应该是40多岁了。为什么你们能够在一起,是因为他希望找一个成熟的女性。其实,很多男性都希望找一个成熟的女性为伴侣。需要注意的是,如果一个女人只长了年龄,没有长智慧,到了三四十岁依旧很幼稚,那就不是成熟女性了。或者如果一位成熟女性被困在“年龄执”里,觉得自己已经老了,那么人生就很难绽放。

所以,在任何时候,只要你是有阅历的成熟女性,你都有你的魅力。你就是个很鲜活的样子。

很多男性需要的正是一种抱持之爱的母性能量,而这种能量在成熟女性身上很鲜明。我们身边有不少类似的情况,应该发挥自己的优势。大龄单身未婚,没关系;离过婚,也没关系。年龄不是问题,离过婚不是问题,能量才是关键。

2.反向面。

如果我只是告诉你很好,就这样继续下去,其实你还是无法安心,你需要一个清晰的指引。

你说你在惊喜和惶恐中接受了对方的。接下来,我想接引一下你的惶恐,因为你很担心这段关系不可持续。你过去是被动地接受了这段关系,没有足够多的能力来经营这段关系,也没有足够多的能力来和这段关系一起成长。

在姐弟恋中,其实有一个心照不宣的规则,姐姐有责任、有义务在关系中创造动力,姐姐是能量的重要提供方。你总担心有一天自己的能量不够了,或者担心对方想去找一些新的东西。

你肯定希望这段关系能避免高开低走,能够高开高走、继续扬升。那么,怎么避免高开低走呢?

你一定要修炼自己的内心。这段关系的经营和持续,靠话术是远远不够的,要靠内功。你要从惶恐到不安,然后从不安到安心,而后从安心到心下大定。心下大定是一个非常有力量感的词。

怎么内修呢?你要先放下对于“白头偕老”的执着。《道德经》中讲“无执故无失”,如果没有执念,就不会有所谓的失去,也就不害怕失去了。当你不害怕失去时,你才能给对方稳定的抱持之爱。你要把对未来的担心,转化为用心地活在当下每一天,珍惜你们在一起的日子。活在当下,我们才能心安;活在当下,未来自有答案。

婚恋感悟

■ 贾贤莉

婚姻需要一个倾听角落

婚姻是一座千姿百态的花园,需要我们悉心呵护,耐心浇灌。然而,我们却时常忘了给予对方最基本的关怀,比如倾听。我们总自以为了解对方的想法,却不愿花时间去聆听对方的心声。久而久之,沟通渐渐变成了互相指责和抱怨,爱情也随之枯萎。

有一次,我和老公因为一件小事起了争执。他说我不体贴他,不关心他的感受。我说他自以为,不懂得珍惜我。我们互不相让,最后闹得不欢而散。吵架次数一旦多了,我们的婚姻就好像走进了一片荒芜的土地,几乎没有了生机。

就在这时,我无意中看到一个视频,讲述了一对夫妻如何通过倾听来拯救他们的婚姻。他们在家里设置了一个倾听角落,每当他们有什么心事或烦恼时,就可以坐在那里说出来。另一方则只需安静地听,不反驳也不反驳。他们说,这样做让他们感受到了对方的尊重和理解,也让他们更加了解彼此的需求和感受。他们的婚姻因此重获新生。

我被这个视频深深打动了。我想,也许我们也可以试试这个方法。于是,我在卧室的角落摆上两把椅子和一张桌子,在墙上贴了一张纸条,写着:倾听角落。我把老公叫过来,告诉他我的想法。他先是一愣,随即露出一个心领神会的微笑。

从那以后,每当我们遇到烦心事时,我们就会坐在倾听角落里娓娓道来。有时我先说,有时他先说。我们都会认真地听对方说话,不插嘴也不苛责。我们发现,在这样的环境下,我们能够更加平静和理性地看待问题,也能够更加体谅和包容对方。我们之间的误会和隔阂也逐渐消失了。

自从有了倾听角落后,我们吵架少了,谅解多了,我们的婚姻似乎在焕发光芒。不仅如此,我们也会在倾听角落分享一些快乐的事情。我们互相夸奖和赞美,分享彼此的成就和喜悦。有了这种积极的互动,我们的婚姻越发甜蜜。

婚姻之所以美满,往往是因为懂得倾听。当生活中遇到困难时,通过倾听角落,我们把彼此的心事和烦恼说出来,相互获得了理解和鼓励。

婚姻需要一个倾听角落,它就像一把开启幸福之门的钥匙,让我们及时找回那些被忽视的爱意,学会尊重和支持对方,让美好的爱情永驻彼此心间。

心语小贴士

独处时自洽,恋爱时才会恒久

■ 梁朝晖

现在,不少年轻人觉得谈恋爱太累,满足不了对方的情绪价值,物质供给也达不到,矛盾冲突不可避免,自然就没了爱的动力。

成熟的恋情大致经过四个阶段:共存、反依赖、独立、共生。这也是由人类的心理特点决定的。

电光火石的相遇,天天腻在一起都觉得时间不够,这是热恋的共生阶段。热恋时Ta对你好可能是非常态的表现。有为了与恋人厮守,放弃自己学业,到另一个城

市陪读的;有与女友约定,任何时候想和自己聊天都会快速响应,即使半夜也乐此不疲;有凌晨两三点跨越几个城区送夜宵;还陶醉于喂食的……只可惜这样的恋情大多都在第二、第三阶段夭折。

待激情消退,一方觉得被耽误的事太多了,要恢复常态,开始正常的工作与生活时,另一方就觉得被冷落,受欺骗,怀疑不爱了。争执、猜忌、冲突催生着感情的裂痕。

如何在热恋非常态的互动中,鉴别恋人的行为那些属于常态呢?标准有三:一是看其和同事、同学如何相处;二是看其和父母如何相处;三是看其如何对待陌生人。

婚恋智慧

想挽救婚姻,别错过“离婚徘徊期”

■ 许川

离婚都会存在一个徘徊期,如果能够抓住这个时机,通过谈话和互动去改善你们之间的相处模式,那么,婚姻有可能被挽救。

一般会走到离婚这一步,往往有三种可能:

1.极致的失望。

比如,你们是高低位不平衡的婚姻,你赚钱比他多,性格比他外向,一直是你习惯主导婚姻相处模式。

前期,他可能会非常迷恋,因为在你身上能看到他母亲的影子,强势的控制、安排,他不需要担心任何事。但中后期,他依旧会感到被束缚、不自由,又会想去追求小时候渴望的自由。

然而,他注定会失望,因为你习惯了高位,很容易不在乎他的感受。他一次次尝试,一次次失望,最终提出离开。

2.极致的压抑。

在和你的相处之中,他无法成为自己。比如,你在生气的时候,会对你很冷漠,让他无所适从,要低声下气地哄你。当这样的次数多了,他会在和你的相处中,感到压抑和恐惧。

3.单向付出中心理失衡。

还有一种可能是他在单向付出,没有感受过你对他的关注和爱。当他感觉自己经常情绪低落,无法释怀时,也会提出离婚。但这种是属于慢性的离婚,他不会和你激烈争吵。这种离开往往有点犹豫,在他还没有完全想好的时候,他可能会回避你,不怎么回应你。

这时候你找他谈,效果也不大,因为他很抵触,也不敢和你多说实话,怕引起更多的争吵,同时也没法信任你的承诺和改变。他会觉得这么久了你也没有改变,短短几天很难改过来,一旦和好了,生活又变成原来那样,就得不偿失。

在这个“离婚徘徊期”,如果你不舍,想要挽救婚姻,就一定要做好引导。

首先,他对你还是有爱的,只是觉得也很煎熬,不想一辈子这么煎熬下去。你要解决的是他心里的隔阂,真正搞明白他的煎熬在哪里,并和他直接说出来。

你可以说,过去的那几件事情确实没有考虑到你的感受,你对我失望是很正常的,但是我真的想知道你的想法。

其次,你要去认可他的感受,告诉他,你想如何去改变,希望他来参与。只有当他发现,你真的知道问题在哪儿时,才会愿意相信你后续的改变,而改变也是一个缓

慢的过程,不需要马上去改很多,而是在一些细节上慢慢给他正反馈,增强他的信心。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻家庭治疗师)

