

生活启示录

# 爱情和事业如何两全

## ■ 冷爱

在选择一段爱情时，大多数人的理解往往会停留在浪漫的层面上，直到相爱得足够深，步入婚姻，才开始逐渐明白付出和责任才是爱情的真谛。所以，经常会有人产生爱情和事业相矛盾的疑问，比如：两性关系是否会妨碍人的发展？爱情和事业是否只能二选一？

事业与爱情同时存在，肯定不是二选一的关系，毕竟事业可以构建更有责任感，而爱情则可以让奋斗之路更有动力。那么，爱情和事业应该如何两全？

### 需求分拆

爱情与事业之间的矛盾，其实是需求之间的矛盾。曾有女生跟我说，她谈恋爱

时发现男友有时缺乏同理心。男友念书时非常顺利，进入职场后事业也蛮成功，因此觉得只要努力就可以做到任何事情，缺乏宽容心，更没有悲悯情怀。

有时她工作不顺利，凌晨两三点会跟男友说：“工作上的一些事情好烦啊。”男友第二天回复：“你焦虑是因为你能力不够，与其失眠，不如起来学习。”男友的话是一种典型的父亲式发言，对于女生的情绪起不到任何帮助。

有些女生会觉得：“你怎么这么冷漠？我都已经这样了，你居然不安慰我，还要求我半夜起来学习，你还是个人吗？”但是，有些女性就能客观接受这是一个“没有错”的发言，认为他说得也不是没有道理。所以，这件事情本身没有对错，重点是自己怎么去看待这件事情和两性关系。

可以说，男友是爱女生的，只不过他的爱不是女生需要的或想象中的那种。女生寻求的是情绪支持或同理心。

很多女生在两性关系

中想要一站式男人，即要一个男人解决自己所有的人生问题、满足自己的所有需求，这是很困难的。最好的解决方案是分拆，有意识地把自已的需求进行分类，找到对应的人来满足自己的需求，同时也要有能力让对方愿意来满足自己的需求。比如遇见这类男友，就把积极的人生和共同进步作为双方的共同点，而被理解、被支持的需求放在闺蜜聊天中获得，当需求经过拆分后都得到满足，就不容易生气伤心。

### 取舍

经济学有一个原理：资源是稀缺的，必须合理配置。这个原理放在爱情里同样适用。

有位咨询者说，她和先生上大学时相识，是彼此的初恋，恋爱7年，结婚7年，现定居四线城市。她结婚生子后离职在家独立带娃，先生体谅她的辛苦，婚后两套房子只写了她的名字，财权也上交。

孩子上了幼儿园后她重新工作，先生不仅希望她照顾好家庭、孩子，拥有自己的工作，还希望她能帮自己干活。因为白上班、晚上带孩子，她只能半夜熬夜或白天偷偷在公司做。即使这样，先生有时还挑剔她做得不够好、不够快。她觉得白上班、晚上带娃精力刚刚好，而先生觉得有多余的钱可以赚是好事。

很多男性并不理解女性从职场到家庭、再从家庭返回职场过程中遇到的障碍及挑战。因此，女生可以在情绪稳定的情况下表达自己的想法，甚至要

做好取舍：在不是所有事情都能做好的情况下，优先处理个人认为最重要的事情。

女性永远不要认自己是超人，要学会把解决不了的问题扔掉，着重解决核心问题。在家庭和事业不能平衡时，如果认为家庭重要，就花更多时间处理这方面的事务；如果认为事业重要，就把注意力放到事业上。正所谓求仁得仁，做好取舍。

承认自己不是超人、分配好注意力，这是最重要的。而且，取舍不代表放弃，是一种平衡方式。

### 搭配

很多人在被问及如何兼顾事业和爱情时，习惯性地将对对象限定在“我”身上，却忽略了一件事：两个人从步入婚姻的那一刻起就成了共同体，“我”应该成为“我们”。

另一位女性咨询者，孩子一岁半前她是家庭主妇。因为丈夫工资只有3000元，两个人有过非常多的争执。之后她去外地做化妆师，两年换了两个城市，有了理想的收入，她却依旧很痛苦，觉得愧对孩子，很想回家跟孩子一起生活。然而，回家工作工资很低，无社保，且工作时长、顾不上家。深思熟虑后，她决定学美容、自己开店，并且得到了丈夫的支持。

她和丈夫之间有很好的感情基础，双方都对生活充满希望。基于这样的前提，他们坚信小富靠勤，同时，愿意为了一个目标去共同努力。

要想家庭蒸蒸日上，夫妻就要共同努力，比翼齐飞。事业和爱情孰轻孰重，不在于选择，而在于心态。无论如何切切在谋求事业的路上不要抛弃良知，在谋求爱情的路上不要放弃自我。

（作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师）

## 婚恋咨询室



### 晚睡

作家、情感咨询师。喜好解读书情感迷局，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。

本期做客专家



我们结婚3年，孩子两岁，我跟孩子住在我父母家，丈夫工作40天休假20天，放假在家里。第一年我们感情还可以，后来就经常吵架，有几个原因：

一是他把我家当成旅馆。回来不做家务，时常打游戏，偶尔把孩子当玩具玩一会儿。这与他父母有关，他爸曾看到我在我家干活，就说他该当成家丁使唤，他因此就什么活儿都不干了。他觉得我父母带孩子理所应当，我母亲住院前一天我们吵架，孩子没人带我只能带孩子到医院去。

二是不能提供情绪价值。长期异地，我们感情越来越淡，最近只要吵架他就收拾东西回他老家，拉黑我，还跟我提了几次离婚。

三是经济问题。我们婚后共同买了房子，首付他父母出得多，我家也出了一部分，我的公积金一千元交月供，但房本上只有他的名字。现在要装修，他让我出资。他每月只给我1000元养孩子，其他都不承担。其实，我们现在的状态跟离婚没什么两样，可是不想让孩子单亲，也希望有个男人陪伴，很纠结。

诗舒



诗舒，你好！

你婚姻的失败，就错在娘家太好心。女儿结婚了，女婿在外地工作，父母舍不得女儿受累，让她搬回家来住。娘家搭钱搭人，孩子有人带，女儿没有离开父母，一家人皆大欢喜，其乐融融。唯一不高兴的是女婿。他没有自己的小家，需要面对微妙的客居感。

女儿一家希望女婿看到岳父母的付出，懂得感恩，回家来投身到家务中，买菜做饭带孩子，补偿自己不在家那段时间的缺失。这是很正常的心理，但也非常理想化。

女婿长期不在家，缺乏基本的家庭观念和付出意识。他想象中的家是可以让他舒舒服服地待着，想做什么就做什么。可在岳父母家他没有主人翁的感觉，情感上融不进去，生活习惯上又不熟悉，自觉形单影只。如果这时岳父母不注意尊重女婿的感受，妻子也没有关照到丈夫的“弱势心理”，男人就会越来越游离在家庭之外。最后，他不仅丧失感恩之心：“你父母帮助的是你，和我没关系。”甚至还对妻子滋生出抱怨之心：“还不是你不够能干，才需要你父母的帮助。”

这就是非常真实的人性。婆家付出多的婚姻容易稳定，娘家付出多的婚姻反而容易失败。

在我见过的与岳父母同住的婚姻模式中，绝大部分都走向了一地鸡毛。偶有和谐的，也是岳父母非常懂分寸，给女婿很高的地位，妻子懂得维护丈夫的感受，还有很重要的一点是女婿一般都很成功。成功男人更豁达，因为他在很多方面都能够得到认同，自尊心没缺口，而小男人很容易纠结，自己能力不行，又非常在意别人有没有高看自己，是否在两性关系中占据上风。

你和丈夫，大概就是小女人和小男人的结合。小女人不怎么独立，需要依靠父母的关照。小男人不怎么厚道，得了便宜还卖乖。你背靠娘家，在他每个月只给1000元钱养家的情况下，也把这个家撑持下来了，但他并不为此感激你。从他嘴里说出的都是他的错，我相信让他说，也是满腹苦水。你们走到这一步，两个人各承担50%的责任。

你的问题是忽略了建立小家庭的重要性。结婚第一年你们感情好，是因为在一起生活，你们都身处婚姻的主场，他有当家做主的感觉。之后你住父母家，他失去了主场，同时也失去了小家庭的结构，他很难像你一样和你的父母在情感上快速融入。你和父母越亲密，对他越是一种强刺激。

这就是我不赞成年轻人和父母同住的原因，不独立走出原生家庭便不会从心理和情感上真正树立起“成家”的概念，会继续本能地做自己父母的孩子，而不是谁谁的妻子或者丈夫。

你们的婚姻正在摇摇欲坠，很明显，他已经做好离婚的准备了。因此，在情感上、经济上他都不想继续投入了，他希望你出钱装修，如果你肯，他会坚持一段时间，反之，他对你彻底失望。当然，你也很清楚这一点，你们互相提防，害怕人财两空。

我赞成你保护好自已的财产，但为了不离婚，你应该做一些努力。

第一，最好搬出父母家，可以让父母帮着带孩子，但不要一起住。保持小家庭的独立性，同时给他创造一个对婚姻履行责任的环境，让他有当家做主的感觉，有问题都找他，有压力都让他扛。

第二，增加家庭吸引力。想让男人爱回家，家庭首先应该和谐。学会良性沟通，正面表达情绪，不要指望用吵架或者激烈的态度能解决问题。想让他回家，就说我想你了，伪装得坚强没有用，温柔也是一种力量。

# 为什么娘家付出多的婚姻还不被珍惜？

## 婚恋智慧

### 和谐之道

# 结婚多年，婚姻越来越平淡怎么办？

## ■ 许川

咨询者森森说：她和丈夫是初恋，双方父母反对这段恋情，为了在一起他们不惜跟家里断绝关系。那时，还是恋人的他对森森照顾得无微不至，为了给森森治病甚至去卖血。没想到，曾经轰轰烈烈相爱的他们，在婚后十多年间逐渐变得彼此话越来越少，每天的对话简化成：“吃了没？”“几点回？”她感到窒息，有时两个人会吵架，再也没有相爱的感觉了，她为此很痛苦。

其实，这对夫妻的状况具有普遍性。刚开始时，男方对女方无比热情、主动，体贴入微：秒回消息、分享日常、嘘寒问暖、上下班接送、一日不见如隔三秋……然而，随着结婚、生子，在一起的时间越久，感情也会趋于越淡——对妻子的消息丈夫经常不回复，他出门也不再报备，妻子生病了丈夫熟视无睹、没有实际行动，夫妻间逐渐没有了分享欲，甚至会出现争吵、相互攻击、恶语相向、冷战等状况。

曾经相爱的两人为什么会变成这样？是对方变心了、不爱了？其核心原因是：感情有发展周期——

### 婚恋思悟

# 婚姻顺不顺与这几点有关

## ■ 柠檬

在亲密关系中，两人相互滋养，彼此感觉甜蜜、顺心。然而，偶尔彼此之间也会有磕磕绊绊，以至于两人关系陷入紧张。一些常见的错误思维和做法容易导致这些裂痕。

### 对伴侣期待过高

如果你期待伴侣无所不能，完美无缺，那么，一旦对方表现得稍有瑕疵，你就会失望。比如你希望妻子在家务上勤快，工作要出色，赚得多，外貌和身材也要保持得好。这种心态势必会毁了这段关系。

你的期望过高，对方很难达到，你就会经常处于不满和失望之中，无法真正享受亲密关系。同时，这也会给伴侣带来巨大压力，对方可能感到无法满足你的期望，产生自卑和焦虑，甚至对你产生敌意，开始摆烂。

### 对自己要求过高

这类人有一种信念：我必须完美无缺，才能得到爱和尊重。在没有达到自己想要的目标之前，不敢提任何要求，总觉得自已没资格。比如，你喜欢的人，刚好也喜欢你，你却觉得自己一无是处，不配得到对方的爱，拒绝了对方。其实爱一个人，不是因为对方有多完美，而是各花入各眼。你觉得自己上台演讲磕磕巴巴，很失败。可说不定就有人觉得，你在

台上战战兢兢的样子很可爱。爱情，让人捉摸不透，这正是它的美妙之处。

### 过度解读伴侣行为

有些人敏感，内心缺乏安全感，往往根据自己的情绪和偏见解读伴侣的行为，忽视了其他可能存在的合理解释。比如，看到伴侣与异性交谈，立刻猜疑或消极解读，认为伴侣可能与他人有染。这种猜忌行为，会让伴侣感到受监视，很不自在，导致亲密关系中的不信任感增加，彼此疏远。

### 不表达感受和和需求

有些人不愿意告诉伴侣自己的感受和需要，期待自己什么都不用说，对方就能懂，如果对方做不到就生闷气。如此，

多具体的事情上表现出对自己的爱。比如，森森叮嘱丈夫的事他没做，她就会觉得丈夫不重视自己；他态度冷淡了一些，森森就认为丈夫不爱自己了，这些都会刺激她，使她变得焦虑、易怒，经常发脾气或指责对方。

但是，丈夫需要的并不是被照顾，而是有没有被支持、被理解。在感情的磨合期和平淡期，他们很少考虑自己的行为带给伴侣什么样的感受，对于伴侣的焦虑、易怒，他们认为是小题大做、无理取闹，觉得伴侣不理解自己对她的爱。

因此，在磨合期、平淡期阶段，如果夫妻双方没能好好磨合、沟通，感情会被消耗，有可能变得越来越淡，逐渐不想和对方说话了，甚至会因此而分手。

为了避免这种状况的出现，夫妻需要知道怎么应对感情的不同阶段，调整自己的心态，采取正确的方法，在这两个阶段多交流，求同存异、在原则问题上达成一致，及时修复感情，如此，才有机会渡过危机。

（作者系相待心理创始人、资深婚姻情感咨询师）

# 以良性的沟通方式代替翻旧账

## ■ 佳霖

吵架时翻旧账，是最破坏伴侣关系的行为之一。

从心理学的角度看，翻旧账可能源于人们的情绪和记忆方式。吵架时，人们更容易想起之前的矛盾，将对对方过去的不满跟当前的问题联系起来，通过强调对方过去的错误和过失，让自己居于高位，更好地赢得这场辩论。

翻旧账恰好反映了我们内心深处最真实的需求：希望那些被忽视的被看见、被放在心上，从而有治愈的可能。伴侣只要清楚动机，用良性的沟通方式代替翻旧账，关系就能健康地发展下去。

### 遭遇翻旧账怎么处理

坚持避免争吵升级，阻止对方翻旧账

当对方开始翻旧账时，最好保持冷静，不要让争吵升级，尽量尝试理解对方，不要让自己陷入对方的情绪中。同时，明确提出当下的问题，阻止对方继续翻旧账，引导对方走出过去的矛盾。

谈论事实，表达感受

当对方试图翻旧账时，你可以直接表达出自己的感受，让对方知道你并不喜欢被翻旧账，尽量避免情绪化的讨论，只讨论事实、行动和解决方案。

认真对待，知错就改

面对伴侣翻旧账，你应该认真听，及时将对方拉回当下的问题，发现确实是自己错了，及时道歉。因为如果不道歉、不解决，新账就会变成旧账，会在以后的日子里反复出现，伤害你们的感情。

### 如何停止翻旧账

人要学会翻篇。伴侣双方对彼此畅所欲言，将过去的不满、矛盾一次性聊透。然后，共同制订出合理的解决方案，分四步尝试非暴力沟通——

#### 观察

观察当下的具体情境和行为，以事实为基础，描述清楚对方的行为和事实。

#### 感受

明确自己的真实感受，勇敢地表达出来，避免使用责备或者指责语言，少给对方贴标签。

#### 需求

表达自己的需求，使对方了解自己生气的原因，明确提出自己的期望。

#### 请求

用请求的方式，希望对方理解自己的需求，并提出合适的解决方案，达成共同的目标。

切记，沟通时尽量少批评对方，多描述自己，这样既不用压抑自己，又不会破坏关系。

