

婚商学院

■ 一琳

最近，高情商的凯凯奶奶在网络上走红，人们说她嘴巧，在一声声赞赏当中，老伴心甘情愿地把活都干了。当然，也有不同的声音，说她动动嘴什么都不用干，是遇到勤快人罢了。但仔细了解后发现：凯凯奶奶并非只动嘴，尽管最近腿脚有毛病，老伴做家务时她一直在旁边辅助和陪伴。很多细活也是她做，比如，夏天她怕老伴热，主动烧火。这些无声的付出和鼓励的话语，对爷爷很受用，他的脸上总洋溢着幸福的笑容。携手走过几十年，他们的关系仍旧融洽而亲密。

如果说爷爷是勤劳的执行型伴侣，那奶奶就是一位睿智的鼓励型伴侣。鼓励对一个人来说真的很神奇。

人为什么需要鼓励

我们可以从主观和外力两个方面分析：  
**主观层面**  
心理学家班杜拉提出“自我效能”理论，指人们对自身能否利用所拥有的技能完成某项工作的自信程度。自我效能感是主观的，会受家庭、性格、外力等影响，也会出现判断偏差。每个人身上都有许多被“雪藏”的能力，如果有人肯定地告诉我们，并愿意陪伴实践，这些被压抑的能力，便可以释放出来。

**外力层面**  
心理学家威廉·詹姆斯说：“人类本质中最殷切的需求，就是渴望被别人肯定。”这句话也印证了“罗森塔尔效应”：每个人都渴望别人的赞美和肯定，更会把他人，尤其亲近和权威的人的期待和赞许内化，影响自己的认知和情感，进而改变行为。

人们对伴侣有天然的信任感，来自伴侣的鼓励也更有说服力。此外，伴侣也是最了解我们的人，更容易从我们身上发现一些未经开发的潜能，这就是“旁观者最客观原则”。有一个鼓励型伴侣是人生的一大幸事，我们会在各种激励和感染中，感受到前所未有的美好。

鼓励型伴侣具备什么心理特质

鼓励型伴侣需要拥有一套强大的自驱

鼓励型伴侣：  
一同营造良性健康的亲密关系



制图/王德新

系统，自己强劲才有能量推动伴侣进步。他们通常具有这3个心理特质：

**坚定的自我价值感**  
自我价值感高的人，不但可以认清自己的优势，无条件接纳自己的情绪和不足，还拥有极大的心理容量容纳伴侣。他们容错力强，允许自己犯错，也允许伴侣犯错，会给对方试错空间，不会因一点儿小事就责备、埋怨伴侣，能给予伴侣足够的安全感。

**深远的洞察力**  
洞察力指人们对个人认知、情感、行为动机与相互关系的透彻分析。简单说，就是透过现象看本质。亲密关系中，拥有洞察力的人会用发展的眼光看待伴侣，发现伴侣的优势；且能对伴侣的决定和评估做出客观的回应和判断，也能给伴侣很多建设性的意见。

**持续的自我成长**  
持续的自我成长能够提高自我认知能力和执行力，也有源源不断的动力来支持伴侣。当然，鼓励型伴侣也不都是完美无缺的，但他们一定会利用自身优势去助力对方，给这段关系腾出更多自由的空间，给

予对方更多支持。

没有鼓励型伴侣怎么办

没有鼓励型伴侣，就无法拥有幸福了？当然不是。毕竟，世界上最可靠的人，就是我们自己。

没人鼓励，我们就学习自我鼓励，自我养成。自我鼓励，可以通过正向的自我心理暗示来实现，它是一种启示、提醒和指令，能够引导人的认知和行动。即，我们越关注什么，就会得到什么。它能够潜移默化地改变人的潜意识。认知行为治疗中也强调，人的想法会影响情绪，支配行为。持续反复地训练这种自我暗示，可以借由潜意识的力量，让人获得成功。不妨试试以下方法——

积极的自我暗示

自我暗示是用一种委婉的方式正视自己内心的恐惧和不满。你可以事先拟好积极的自我暗示语言，例如：“我相信我可以的”“我很棒”“我值得被爱”“我值得被尊重”……然后，找一个舒适安静的环境，放松身心，再导入自我暗示的语言。反复练习后，你会获得一种前所未有的力量。

自我接纳

要意识到，无论优点还是缺点，无论是成功还是失败，都是自己的一部分。

理性地认识和接纳真实的自己，才能减少自我斗争和内耗。

增加行动力

自我鼓励是为了转化成行动力。你可以将一个大事件分成多个小目标去实现，或者将一个大工程分阶段完成。做好每个步骤，就等于成功。

总之，即使没有一个鼓励型伴侣，能把自己养成鼓励型人格也是一种能力。

学会这三点更易创造美好关系

鼓励型伴侣可遇不可求。对的人，是在相互影响、共同成长的过程中塑造出来的。双方一同向这三个方向努力，可以收获美好关系。

共情彼此

两性关系中的共情原则，能增加彼此的包容和接纳能力，让对方感受到你的善意和爱意。共情对方只需一点，即用伴侣的视角去看世界，站在对方的立场思考问题。如此，才能理解对方的困难和需求，体会其当下的情绪和感受。当你共情对方的情绪后，提出的建议更能引起共鸣。

积极沟通和回应

积极沟通是亲密关系的润滑剂和黏合剂，不但可以增进感情，也能消除误会，让关系一直保持正轨上。实操步骤如下：发现问题、真诚沟通、提出需求、积极反馈。提出问题、描述需求，会让伴侣感觉被尊重、被需要；积极的反馈和回应，也能让伴侣感觉被关注、被爱。这样的沟通不但能更有效地解决问题，还能使双方感情更加稳固升华，而稳定的感情又会促进沟通更为畅通。

设立界限

过度依赖伴侣的人会逐渐失去方向，给对方造成压迫感，相处越来越累，这样的关系如同沙堡般脆弱。要知道，即便再亲密的关系，也要有一定的界限感，允许彼此有各自的独立空间。两个人在一起时，全情投入，提供高质量的陪伴。分开时，又能各自在独立的空间里补充能量，自由做自己。好的关系是相互成就，相辅相成的。有独立空间、有界限、和而不同的伴侣才能一同营造良性健康的亲密关系。

心语小贴士

伴侣出轨，你需要想清楚几件事

■ 柠檬

被出轨是一件令人伤心气愤的事，如果你不幸遭遇了这类事，在处理情绪之余，还需要理清清楚这几件事：

**第一，你想要的到底是什么**  
爱人背叛，有的人选择果断离婚；有的人则因为太害怕失去，把离婚等同于被抛弃，为了避免那个可怕的结果而选择当作没发生、原谅对方。两者并没有绝对的对或错，就看你想要什么。

但事实上，多数受害方在选择后者后心里根本过不去这个坎儿，时间过去越久，这个伤口就越痛，追根溯源，之后的家庭矛盾大多是因为出轨，受害方的内心煎熬，有可能情绪走向了崩溃。对此，建议受害方找一个能让自己感到安全的空间好好想想，或者跟自己信任的人、咨询师聊聊，明确自己内心的真实感受再做决定。

**第二，不要忽视你的伤口**  
如果选择分开，受害者需要修复受伤的心，别因此失去对爱情、对异性的信任，这不利于以后建立新的亲密关系。但是，在没有修复之前不要谈恋爱，否则你的创伤会继续伤害你并且破坏这段感情。如果选择留下，受害者要先疏导自己的情绪，跟好朋友一起痛骂对方或找个安全的方式发泄。

**第三，原谅、回归不是结束而是开始**

你需要分析和复盘，到底是什么导致了这一情况的发生。然后，跟对方交流你们彼此对对方、对你们的婚姻的看法。只有经过深入沟通，你们才能了解潜藏在婚姻深处的问题，共同解决。同时，重建新的婚姻情感模式。

■ 薛元策

日前，河南省信阳市淮滨县发生婚礼闹剧。新娘兄长在接受当天，要求新郎另支付18万元彩金，否则不准妹妹出嫁。新郎新娘欲乘车离开，新娘兄长以身体挡车。经当地政府训诫并调解，新娘得以顺利出嫁，新郎支付新娘娘家购置嫁妆费3万元。

此事引发舆论关注，其中一种声音认为，这是继天价彩礼、彩礼不该退还之后出现的又一个新问题——彩礼所有权之争，认为“彩礼文化长期以来复杂且不规范”，“该给谁？怎么给？并无定例”。有评论甚至称，“彩礼打入新娘账号是彩礼归属的一种主流方式。作为新人组织家庭的启动资金，彩礼是一份珍贵的礼物，应带着祝愿与祝福，不应被贪婪与自私所玷污”。

不难看出，上述言论以彩礼合理化为

前提，客观上承认了新郎前期支付的18.8万元彩金的正当性。同时，该言论割裂地看待此次彩礼纠纷，聚焦于彩礼所有权之争并进行提炼归纳，从而模糊了此事的全貌和基本性质。依此逻辑，彩礼归属之后，还会出现彩礼支配、彩礼转移、彩礼回馈、彩礼再分配等更多的彩礼研究细目。但显然，彩礼的本质是一种陋习，而不是一种文化；我们承认这种陋习的影响深远，但不能因此赋予它所谓“规范”；我们希望拥有勘破彩礼现象的洞察力，但并不意味着视其为“一份珍贵的礼物”而为其正名。这应当是所有彩礼现象批评的基本前提和态度。

事实上，依据当地年人均可支配收入，18.8万元的彩礼已经属于天价彩礼了。无论彩金去向如何，都掩盖不了索要天价彩礼这一基本事实。因此，彩礼最终进了谁的口袋，不可能也不应该成为此次闹剧的真命题，更不应该成为公众舆论关注的

焦点。相比彩礼归属，更值得关注的是，发生在婚礼日的这一幕，导致新娘两次欲跳楼，将给新人蒙上多大的情感阴影，又将给包括肇事者在内的家庭成员造成多重的情感伤害。鉴于彩礼的唯一性和纪念性，这一情感创伤带来的影响就尤其值得重视。同样不能忽略的是，真正导致此次无妄之灾的罪魁祸首依旧是彩礼陋习，以及这一陋习所表现出的顽固和极端。它再次向人们印证，只要彩礼陋习存在，对婚姻和亲情的伤害就永远存在。

近年来，中央已连续多次对高额彩礼、大操大办等移风易俗重点领域突出问题提出工作要求，相关部门也确定了32个全国婚俗改革实验区，极简婚礼和零礼金婚礼越来越受到年轻人的欢迎。以此为背景，当彩礼纠纷个案发生时，公共舆论应该摒弃技术性思维，站在破除婚姻陋俗、维护婚姻权利的高度，向彩礼陋习大声说“不”。

和谐之道

情绪稳定才能更好地掌控感情

■ 许川

那些感情顺利、婚姻稳定的女人，都有这个关键素质：情绪稳定。当一个人情绪稳定的时候，身边的一切都会稳定；反之，他遇到的所有事情都令他绝望。

一个内心不稳定的人，会对身边的所有人抱有很高的期待。因为感受到自己渺小、无助、脆弱，才会寄托身边的人强大、完美、理想。比如，当配偶本该回消息却没有回，当配偶总是忘记纪念日，当你在教了他100遍如何辅导孩子学习，他却还是不得要领时，你会情绪崩溃，歇斯底里，觉得配偶太让你失望了。而你潜意识里真正想表达的是，为什么配偶不能像你理想的一样完美？为什么配偶不能给你最好的情绪体验？为什么所有事情都要你一步一步推着走？

这一切的本质，都是因为你的内核并不稳定。因为，你无法接受一个真实的人就是有可能忘记回复消息、忘记纪念日，学不会辅导孩子学习。可是，你却寄希望于配偶完美。一旦配偶没做到你就会崩溃，觉得自己特别失败，没有被这个世界好好爱着。

而那些情绪稳定，能够承接伴侣情绪的人，并不是因为他们的伴侣有多么完美，而是因为他们自己的内心非常强大，当身

边发生的事情不如意时，他们的攻击性不会指向自己，不会绝对化、灾难化，也不会削弱自己存在的价值。

为什么一个人的情绪会不稳定？其原因很可能是他曾经受到的伤害比较多，而且大多是从小没有经历过完整的情绪体验。比如，父母嘲讽打击，让他觉得自己很渺小、很卑微，需要花很多努力得到他人的认可，同时也很介意伴侣身上出现父母那样的特征，比如爱大声说话、爱吵架，这会触发他对过往的恐惧。再比如，身边的人总是忽略他、霸凌他，也会让他怀疑自己存在的价值。没有办法客观看待自我与他人的关系。在感情里永远都会害怕自己被抛弃，被看不起。因此，对伤害变得特别敏感，一旦身边发生不如意的事情，会下意识地想怎么又发生这种事？这个世界是不是在针对我？

当一个人的所有精力都用在对抗过往创伤、让自己表面上更像是一个“正常人”时，他就没有更多精力让自己的情绪稳定，看见伴侣的需求，与伴侣产生精神层面上的对话。

在婚恋关系中，一个情绪不稳定的人如果想让自己摆脱过往的恐惧，体验到真正的安全感，可以慢慢学着跟自己的情绪

和平相处。当你感到焦虑不安的时候，积极拥抱这些情绪。

（作者系相待心理创始人、资深婚姻情感治疗师）



图片来源/网络

婚恋咨询室

晚睡，

作家、情感咨询师。喜好解  
读复杂情感迷局，关注女性独立与成长，著有《晚  
睡谈心》《帮你看清己  
婚男人》《你配得起更好》等作品。

本期  
做客  
专家



Q:

2014年认识现任老公时，我32岁，他41岁，我工作稳定，年收入15万~20万元，有房、独立、形象气质佳，注重生活品质。因为离异带着女儿，希望对方收入是我的两倍，不带孩子。当时他符合条件，也很真诚，执着地追求我，经济上对我很大方。

我们的生活理念差异很大，我喜欢旅行、热爱新鲜事物、勤快，他邋遢懒惰，喜欢打牌、打麻将。我们关系稳定后他想把自己的女儿接过来一起生活，我不接受。因为他只愿意承担经济责任，在家庭其他事务上懒惰怕麻烦，多个孩子会操心很多。

我们2015年同居，2017年他买房，家庭大的开支都由他负责，生活中的开支我负责。2018—2019年他年入百万元。这4年间他前妻纠缠复婚，拿孩子做武器制造很多麻烦。2019年我们领证结婚。

婚礼成了转折点，他前要坚决把孩子送过来，他也想把孩子接过来一起生活，我妥协了。孩子过来后我们小心翼翼地相处。可是，他依旧当甩手掌柜，我承担所有家务事，独自带着两个孩子，为此我们经常吵架。

2022年他的公司出现问题，没有了收入，好在我的年收入能有40万~60万元，家庭开销都由我负责，我有了离婚的念头，他也和我斤斤计较。但是，我对他还有感情，他本质善良宽容，和我女儿关系也不错。可是是生活中的很多细节都表明他不是一个好伴侣。未来的人生还很长，我希望有一个志同道合、热爱生活、讲究生活品质的伴侣。

旁观者清，希望得到您的点拨。

诺兰

A:

诺兰，你好！

你想要志同道合的伴侣，但是你是奔着这个目标选择的吗？当然不是。

你在乎的是物质条件，你知道自己年轻、漂亮、工作体面，如果在别的地方做一些让步，比如不要求年龄、性格、生活习惯，就可以找到一个收入比较高的男人。幸运的是你找到了。

在恋爱时你已经清楚他并不符合你对伴侣的综合要求，不过那时候他创业成功，年薪百万，给家用大方，金钱的光芒自动帮你遮蔽和冲淡了他的问题。看在钱的分儿上，你甚至放弃了自己不允许男方带孩子的刚性原则，接纳了丈夫的女儿。如果他一直赚钱，你们这个四口之家也能一直幸福地运行下去。可惜的是，他生意失败了。

目前，你们婚姻最大的破坏力就是他不能年薪百万了，无法用金钱来弥补他性格上的不足，你忍受不了，觉得他成了你的拖累。但人终究都是讲感情的，你嫁的到底是钱，还是老公？

10年了，你们从恋人到夫妻，没有爱情也有亲情，更何况他对你和女儿都不错，心地良善，毫无保留地付出，于情于理都应该携手共渡难关。可你在他需要资金支援的时候选择第一时间捂紧自己的口袋。你是一个只能同富贵，不能共患难的人。你对这段关系的定位是有钱就有“爱”，没钱就没“爱”，既然开始的动机不纯，日后自然经不起考验。

当然，他跟你是路人。他想要的是男人负责出钱，女性负责料理一切的家庭关系，你对他的种种挑剔和嫌弃，比如生活能力差、不爱做家务、没情趣，在他看来都是无理要求。“我都年薪百万了，还要自己干家务？”你是看在钱的分儿上和他过，他也在用钱的能量自我赦免。

很好的平衡，只是被意外的事业失利打破了。你们是两个各怀心事的人，同床异梦。

像他这样51岁年龄的男人东山再起，太难太难。你想离开，我能理解，也不反对，但最好不要用他与你爱好的不同，不能与你琴瑟和鸣，你想要真爱等借口，这挺没劲的。

你看中重物质、现实、精明，懂得为自己盘算利益最大化，这些品质永远是爱情的天敌。想要拥有真爱，人不能太精，无论男女。一睁眼，看到的全都是利弊，一动脑筋，想的全都是如何让自己赢的人，无法爱上任何人，因为他们爱的只有他们自己。你这种一点儿亏都不能吃的性格很难真正爱上谁，即使一个男人特别符合你的要求，你也只能提供一种模拟真实的气氛。

真正相濡以沫的感情是需要一起跌到过、失败过、穿过、陷入绝境过，然后，在种种极端考验下不离不弃，用真情和善意将彼此拉出低谷。

最后真诚地劝你一句，不要轻易离婚。他再没钱，也是瘦死的骆驼比马大，老底子还在。难能可贵的是，他还心地良善，不算算计，肯付出。说实话，离开这个人你很难找到完美伴侣，不是因为你年龄大了，而是你对伴侣的要求太多、太混乱了，不仅有年轻女性的物质要求，还有恋爱中女性的陪伴要求，以及小资青年的廉价情绪价值需求。所谓嫁得好的女性，哪一个找到了你心目中的完美丈夫？

即使恩爱夫妻也并不需要所有的爱好都相同，更不必时时刻刻绑在一起，可以有完全不同的生活习惯，重要的是精神层次的契合，必须互相尊重，不用自己的标准衡量别人，不轻易评判和诋毁对方的价值观。

你要的是钱，还是伴侣？