

# 互相理解：夫妻间最舒服的状态

文/山的那边

—

前段时间看了一个情感综艺,里面一对曾经的恋人让人很揪心。

钱健夫和李璐尔相爱 5 年,分手 5 年。两人分别以本专业艺考男生第一名和女生第一名进入大学。互生好感在一起后,又因为相同的爱好,完美的搭配和默契,让这段感情充满无限美好。本以为未来也会如大多数人所想的那般顺利,但最终的结局,让人始料未及。

当时处处追求优秀、拥有完美原生家庭的李璐尔,一直高标准要求自己。但钱健夫的成长环境却完全相反。不幸福的童年,一直跟外婆长大的他,不曾被正面肯定。因为家庭环境的差异,两人在毕业后,面对人生重大选择时,出现了不可扭转的分歧。

钱健夫因为工作不顺利,希望得到恋人的肯定和鼓励,但李璐尔没有察觉,还曾直言评价钱健夫找的工作:“一般,没觉得你很努力。”长此以往,钱健夫对感情的需求,始终没被看到和理解,两人开始渐行渐远。

钱健夫因为工作不顺利,希望得到恋人的肯定和鼓励,但李璐尔没有察觉,还曾直言评价钱健夫找的工作:“一般,没觉得你很努力。”长此以往,钱健夫对感情的需求,始终没被看到和理解,两人开始渐行渐远。

理解说起来很简单,做起来却很难。心理学家说:人人都是认知吝啬鬼。人们的大脑习惯只看表面显眼的信息,从看到的信息去判断一个人,而不愿思考藏在信息下面的情感真相,因此有时会对人产生误解。

夫妻间,这样的“认知吝啬”也很常见。认清“认知吝啬”,学着去正视它,才能避免更多的婚姻矛盾。

二

还有电视剧《我们的婚姻》中盛江川和沈慧星夫妇的婚内问题,让无数网友深感共鸣。

他们的孩子糖糖快要 6 岁,马上要上小学。按照刚怀孕时两人的约定,到孩子 6 岁时,沈慧星就可以重新找工作上班,而且作为丈夫的盛江川要支持、帮助

妻子从家庭走向职场。

但真的到 6 年后,丈夫却变相阻止妻子,甚至出言指责妻子没给他时间做好准备。沈慧星看到丈夫这般,更坚持不妥协。那段时间,夫妻俩见面还没说上几句话,就会吵起来,甚至闹到了离婚的地步。

沈慧星生气的原因,与其说不能继续实现自己的价值,不如说是丈夫对她的不理解。丈夫从来都不换位思考,只考虑自己的事业和利益,让沈慧星觉得十分失望。

有位教育家说过:“真正的爱情,不仅要求相爱,而且要求相互洞察对方的内心世界。”洞察对方的内心世界,就是要看到对方的真实诉求。婚姻中任何一个波澜,都是其中一方或双方需求不被满足而产生的,夫妻应审视关系漏洞,直面伴侣的需求。

三

曾看过一个令人深思的婚姻故事。刚步入婚姻,妻子像自己的母亲一样,全心全意持家,认真经营婚姻,一心一意爱伴侣。一段时间后,她发现自己并不快乐,丈夫好像也不快乐。

她心想:可能是地板擦得还不够干净,饭菜烧得还不够好吃。于是,更加努力地整理家务,尽力把这些事都做好。但两人还是不快乐。一天,这位妻子还是像往常一样擦地板,丈夫说:“老婆,来陪我听一下音乐。”妻子脸上不悦地说:“没看到还有一大半地方没有擦吗!”这句话一说出口,她就想起了自己的母亲。母亲在家中也经常对父亲说起同样的话,家里也总是充满矛盾。

她意识到自己正在重演父母亲的婚姻。带着这种惊愕,她问丈夫:“你需要什么?”“我需要你陪我听听音乐,家里稍微脏一点没关系呀!”丈夫这样说。

“我以为你需要家里干净,有人煮饭给你吃,有人为你洗衣服……”妻子一口气说了一堆丈夫或许需要的事。“那些都是次要的,我最希望你能好好陪我。”

丈夫回答道。原来,妻子一直用做家务的方法去爱对方,去爱这个家。但丈夫需要的却是陪伴。

此后,两人改变了相处方式,分别准备了一张自己的需求表,上面写着想要对方怎么爱自己。

两人在互相理解对方的需求后,夫妻生活比之前快乐多了。妻子也慢慢领悟到,正确地相爱,远比“永远相爱”来得更重要。你付出的爱,和别人感受到的爱,两者不能划等号。你付出了爱,对方感受到的可能是伤害,你无意的一个动作,对方反而觉得爱意满满。这种差别的产生,就是因为我们感受爱的方式不一样。

夫妻带着不同的成长环境,走到一起组成家庭。性格和相爱的方式,很容易存在差异。但相互理解的夫妻,懂得改变自己待人的方式,体谅对方的感受,找到两人都舒服的婚姻节奏,婚姻自然甜蜜美满。

四

婚姻遇到问题时,有很多解决的方法。多倾听、多沟通、懂得换位思考……其实,这些方法都有一个核心,那就是去理解对方,爱的本质是理解。

电视剧《人世间》里周父和周母就是如此。在那个时代,周父因为工作,长年累月和妻儿分隔两地。

记得当周父要去外地工作时,在火车临走前,周父握着周母的手,没有说太多话。周母也只念叨了一句:“写信。”周父知道妻子的牵挂,回了一句:“你辛苦了。”虽然没有很多言语表达,但是相互扶持几十年的老两口,早就知道对方想表达的意思。

如果说世界上最浪漫的爱情是什么样的?一定少不了伴侣之间的不离不弃和互相心疼。

“我懂你”比“我爱你”更加动听,这 3 个字能化掉生活中的心酸和不易。

泰戈尔说过:“爱情是理解和体贴的别名。”主动理解爱人,夫妻关系自然和谐,夫妻俩同甘共苦相互理解,幸福美满的婚姻也水到渠成。

## 对于婚姻而言,“保养”远远好过“维修”

婚姻从好变坏,就像风化的过程,水分渗透岩石,使得岩石开始产生裂缝,夜间温度下降时水结成冰,裂隙加深,岩石逐渐变为碎块,最终变成松散的碎屑和土壤。对于婚姻而言,“保养”远远好过“维修”,好好经营婚姻,比等到婚姻出现问题再去修复要容易得多。婚姻出问题,会有哪些前兆?

冷漠

有一对夫妇,因为一次争吵,冷战了三个多月。

妻子始终沉溺在争吵的愤怒中,丈夫也是整日在外和朋友花天酒地,不愿回家。知道丈夫的事情后,妻子更加生气了,她大吵大闹,可丈夫却置若罔闻,依旧是下班后去和朋友胡吃海喝,不愿搭理妻子。

夫妻本是世界上最亲密的人,两个人之间有信任、有甜蜜、有包容、有爱护。情感需要流动,需要多沟通,多交流,多赞美。但如果冷漠成为夫妻之间的常态,婚姻便很容易出问题。当婚姻中出现夫妻沟通减少,沟通时不耐烦的征兆,一定要及时改善。

欺骗

说了个谎,就要用一千个谎言来圆。有一位太

太,便被“善意的谎言”欺骗。她丈夫是一位创业者,每天压力都很大,但是公司业绩一直在稳步增长,这些只是她自以为的现状。

实际上,她丈夫在外欠债几十万,为了不让她担心,只能不断地借钱来维护她们的生活,知道事实后,她很愤怒,却不知道该如何是好。

一方面,丈夫骗她的确是不想让她承受过大的压力;另一方面,她心里觉得很痛苦,因为夫妻本该同甘共苦,她却让丈夫独自扛了这么久,或许她早一些介入,债务可能不会有这么多。

夫妻之间朝夕相处,彼此陪伴几十年,所以夫妻之间一定要有足够的信任,足够的诚恳。信任与诚恳的前提就是夫妻二人之间的信息共通,你知道我,我理解你。

婚姻里,不管是什么性质的欺骗,都不能有。欺骗只会伤害夫妻之间的感情,一定要及时止损,不让欺骗对婚姻造成更大的伤害。

责备

有的伴侣做错事情永远不知道反思自己,下意识

会把错误推卸给对方。这种不负责任的行为与态度,只会让夫妻之间的感情越来越淡,距离越来越远。

责备是一件无用的事情,不能解决现状,也不能改变结局。遇事不责备,共同寻找解决办法才是夫妻之间该做的事情。一定要多一些赞美,少一些责备,这样婚姻才能过得幸福。婚姻需要经营,夫妻之间需要信任。爱也有讲究,真正的爱是有分寸的,理解对方的痛,懂得彼此的需求。

相爱容易相守难,一生很长,也很短。千万不要做一些让自己后悔的事,好好经营自己的婚姻,好好爱护自己的另一半吧。

据《东方女报》