

真正会爱的人,都懂得“克制”

有人说：“爱情千般美好，婚姻万种不易。”的确，相爱容易相处难。婚姻不易，人间烟火，鸡零狗碎，既要经得起柴米油盐的平淡，也要耐得住岁月消磨的考验。

想要过得幸福，需要夫妻间的共同努力和经营。掌握经营之道，婚姻才会更加牢固、更加美满。经历越多，越是懂得，好的婚姻，都离不开这一点：伴侣双方的克制。

克制过高的期待

婚姻中，对伴侣期望过多，一旦事非所愿，就会陷入“现实”与“期待”的落差，被失望、悔恨、懊恼的情绪所困扰。

身边有一位朋友，时常抱怨自己的丈夫：“没结婚之前，觉得他哪里都好，长得又高又帅，对我又体贴。结了婚后，才发现他又懒又邋遢，脏衣服脏袜子满屋撒，做家务时，只有叫到他才会动一动，眼里根本没有活。”

对伴侣期望过高，往往会放大对方的缺点，长此以往，婚姻难免出现问题。与其抱怨伴侣没有给自己期许的婚姻，不如降低自己对婚姻的期许，以宽容的心态来对待伴侣。

我另一位朋友，老公在外地工作，一个月回来一次，什么忙也帮不上。她要照料俩孩子，每天早早起床准备早饭，送两个孩子上学，之后再赶着上班。

有人问她：“你一个人这样里里外外一手揽，不累吗？”她说：“累啊，老公离得远，指望不上他，其实他也挺辛苦，工作很忙的。”

其实，她的老公心里也觉得对妻子和孩子很是亏欠。每次回家，他都会和妻子一起分担家里家外的事情，花很多时间陪孩子。两人相互体谅，夫妻的感情很好。

身处婚姻里，我们必须要学会的一堂课，就是克制对伴侣的期待。当期待降低，你会发现所有遇见都是礼物，生活得全是惊喜。

克制改造对方的欲望

戴建业教授曾说：“对爱情婚姻万万不可‘胸怀大志’；志向‘越大必然痛苦越深，要求越多收获越少。两人世界里，你可以对自己‘高标准’，但不可对伴侣‘严要求’。”

他还说到了自己曾经和夫人的相处。他来自农村，太太是城里人，家庭条件好，两人从小的生活环境与生活观念都不同。他受不了太太的大手大脚、挑三拣四，太太总是数落他的吝啬小气、大男子主义。

两人都不依不饶，想按自己的标准来改造对方，以为按自己的方式能让对方脱胎换骨。结果不但没有改变对方，反而伤了感情。后来，两人经过反思，开始学着包容彼此，才找回了婚姻的幸福。

夫妻来自不同的家庭，都有自己不同的习惯、性情、爱好，一味地要求对方改变，是不切实际且自私的想法。很多婚姻，都是“死”在了令人窒息的改造欲上。

有人说：“爱不是打造一个完美的人，而是学会用美的眼光，欣赏那个不完美的人。”婚姻中，与其总想着改变对方，不如改变自己心态，学会理解和体谅。原则之外的事情，不要太计较，不要太钻牛角尖。

面对伴侣，少说一句“你应该如何”，多说一句“我会怎么做”。惟有如此，婚姻才会呈现美好的一面。毕竟，爱一个人，就应该爱其所是，而不是爱己所愿。

克制责备的语气

听过一句话：“责备，是亲密关系的杀手。”想来确实如此。好些时候，杀死婚姻的，未必是出轨、家暴等难以忍受的大问题，而是容易忽略的指责。

有一位网友留言说：结婚6年，突然对婚姻彻底失

望。原来，她老公工作比较忙，经常加班或是出差。她一个人带娃，买菜做饭，上学接送，辅导作业。

每次，他老公回家总是劈头盖脸地指责：“卫生做了没有，洗手台上怎么有头发？怎么搞的，衣服放多久了还不洗？咋辅导的，孩子名次又下降了！如此责备，无休无止。这位网友说，她想离婚。真令人唏嘘。生活的琐事，因为指责和挑剔，成了压垮婚姻的稻草。

古语有云：“与人善言，暖于布帛；伤人以言，深于矛戟。”夫妻间如果一味指责、抱怨，经年累月，婚姻难免不分崩离析。相反，如果遇事体谅宽慰，心平气和地面对，就没有过不去的坎。

有位自媒体作者分享过一个故事。朋友欣欣被网络诈骗了10万元。意识到自己闯了大祸，她哭着给老公打电话。老公没有责备她，陪她报案后，只是告诉她，要吸取教训，还一个劲地安慰：“不要紧，钱没了咱们可以再赚。”

不得不说，欣欣的丈夫是一个明智的人。毕竟事已发生，再多的责备也是无济于事。一句“不要紧”，不仅给了妻子莫大的安慰，也增进了夫妻的感情。

夫妻间最动人的情话，不是“我爱你”，而是遇事时的不责备。遇事不责备，是幸福婚姻不可或缺的粘合剂，能让两颗心贴得更近。

有句话说：“决定和一个人结婚，只需要一时的勇气；守护一场婚姻，却需要一辈子的倾尽全力。”没有天生完美的婚姻，只有用心经营的幸福。真正会爱的人，都会克制自己。克制过高的期待，发现对方的闪光点；克制改造的欲望，接纳对方的不完美；克制责备的语气，大事小事好好说话。如此，婚姻才能经得起岁月的考验，才会赢得细水长流的幸福。 据《东方女报》

是什么束缚了“脱单”的脚步

你是不是这样：嘴上喊着很享受单身生活，但又渴望恋爱，找到一个灵魂伴侣，虽然努力尝试去接触异性，但是总有一种“脱不了单”的感觉。

对于想恋爱但又一直单身的人，现在你需要做的可能不是忙着相亲，而是先了解一下自己为什么很难进入一段亲密关系。因为盲目尝试，只会感觉受挫、失望，甚至对自己失去信心。只有找到原因，才有可能打破怪圈，找到幸福。一般来说，以下这些原因都容易导致单身。

生活环境影响

因为某些工作性质，你可能平时接触的异性比较少，再加上社交圈子窄，基本就是单位、家两点一线，能够认识异性的概率就更小了。这种情况就会限制“脱单”。

现实与心中的理想型落差大

你心中可能对未来另一半有一些标准要求，如身高、学历、经济条件等。

当你接触到一个异性时，发现他与你期待的样子相差太大，你会立马失去兴趣。你不愿意将就，对你而言，与其和一个不喜欢的人在一起，还不如单着。但你内心会忍不住感叹：“为什么自己就是遇不到喜欢的人。”

对亲密关系存在恐惧心理

可能因为过去有过被伤害的经历，也可能是成长过程中没有体验过真正被爱的感觉，你对亲密关系一直抱有负面消极的态度。你会害怕依赖一个人，害怕和另一个人太亲近，害怕两个人在一起后要面临很多未知的东西，这些恐惧会让你对恋爱望而却步。

缺乏爱的能力

也许你也试着去接触过异性，但因为不知道见面了怎么相处，关系很难推进，最后都没有结果。

也有可能你顺利地进入了一段关系，但是在维持关系时缺乏一些技巧，不知道怎么表达爱与被爱。两个人在这段关系中都很累，最后只能走到分开的结局。

低自尊，觉得自己不值得被爱

当你缺乏自我价值感，你不管怎么努力都会觉得自己不够好，不值得被爱。如果你自己都不知道怎么爱自己，那么别人付出再多，你也会心存质疑，缺乏安全感，不相信对方对你的爱。

当喜欢你的人在你身上一次次受挫，对方也会累的，只能选择放弃。事实上，是你自己在把别人推开。

当然，并不是每个单身的人都是被动无奈的，生活中也有人是真的主动选择了单身。

爱情通常是获得幸福感的来源之一，但有的人可以从自身就获得满满的幸福感，不需要从其他地方来获取，所以对他（她）而言，爱情不是必需品。

另外有的人在当下有更重要想追求的东西，比如个人发展，爱情不是现阶段的目标，自然不愿意花时间和精力去谈恋爱。

对照上面的内容，看看自己属于哪种情况，然后对应地去找到“脱单”的办法。比如圈子小，可以托信赖的人给你介绍一些异性资源，如果不会相处维持关系，可以去学习一些恋爱经验技巧。 据《中国妇女报》