

# 所谓的“神仙爱情”，不过是做到了这3点

1  
说谢谢

在《妻子的浪漫旅行》中，霍思燕在热气球上隔空喊话杜江，她扯着嗓子喊道：“我这一辈子最开心的一件事，就是遇见了你，我没想到生活这么的幸福，我特别感谢你，这么多年对我的包容。你为这个家，付出了太多努力和汗水了，我真的觉得你特别棒，你是全世界最好最有力量的人！”

杜江，你就是我的太阳，霍思燕就是你的月亮，你累的时候回到家，永远有温柔乡给你，你老说我有孩子就不爱你了，错，其实这个世界上，我最爱的人就是你！”

这段话喊哭了杜江，也喊哭了屏幕前的我们，在爱情里我们是多么渴望着听到这样的表白。

积极心理学家Fredrickson等的研究显示：表达感谢，能使他人体验到更多幸福感，这种积极情绪会不断循环，产生螺旋上升的正面体验，让彼此关系更亲密，增强生活满意度。

多少感情走到最后死水一滩，不是因为爱没有了，而是因为羞于表达，拒绝了沟通。

知乎有个热门话题：分手的前兆是什么？

高赞的回答是：我不联系他，

他也不联系我。两个人谁也不主动说话，在冷战中不知不觉就有了猜疑、误解、矛盾，感情也就凝固了起来。心理学研究调查表明，平均每周做一次深度沟通的夫妻，要比从来不做深度沟通的夫妻婚姻持久度高出65%。

在好的感情里，不仅仅看见了你所有的付出，懂你所有的好，还要不吝惜赞美，勇敢地表达出来。所以记得简简单单，大大方方地说一声：“亲爱的，谢谢你。”

2

多包容

相爱没有那么容易，每个人都有他的脾气。在爱情里，“神仙”也会吵架。

杨绛和钱钟书伉俪情深，相濡以沫一生，被誉为“最好的爱情”。但杨绛在《我们仨》中有写到他们婚后的一个小插曲。1935年钱杨乘船出国到英伦留学，在船上两人为了bon的发音吵了起来，杨说钱的bon有乡音，钱不服，彼此都说了伤害对方的话，最后请了一个地道法国人裁判，杨胜出。

但杨绛说：“我虽然赢了，却觉得无趣，很不开心。钱输了，当然也不开心。”后来两人决定以后再不为小事闹别扭，允许“各持异

议，不必求同”。

婚姻中，来自不同的家庭，有着不同成长环境，不同兴趣爱好的男女，要在同一屋檐下风风雨雨几十年。异议、摩擦、冲突尽管不可避免，但是聪明的人懂得怎样在差异中找到解决办法。

张爱玲笔下“旧式婚姻罕有的幸福例子”——胡适与江冬秀，他们一个新文化运动的先锋，一个乡村小脚夫人，然而胡适与文盲妻不仅相处融洽，还甘心受其制约，提出好男人的“三从四德”。

三从：是太太外出要跟从，太太的话要听从，太太讲错要盲从；四德：是太太化妆要等得，太太发怒要忍得，太太生日要记得，太太花钱要舍得。

现实中有多少爱情赢过了生死，却败给了鸡毛蒜皮。有的人因为吃饭口味不同而吵架，有的人因为对方不讲究卫生而大发雷霆，更有甚者因为对方不能理解自己的爱好而想要离婚。

很多时候两人矛盾的开端是“小事儿”，但说到结尾就变成了“上纲上线”的大事了。究其原因：以自我为中心。无视男女、原生家庭不同的客观存在。

记得之前看过一个漫画，土豆和西红柿结婚，合适吗？聊得来

吗？土豆把自己变成了薯条，西红柿把自己变成了番茄酱，天作之合了！

每个人都有自己的出厂设置，学会钱杨的“各持异议，不必求同”、理解胡适的“三从四德”、懂得土豆和番茄的变通，婚姻就因为彼此的理解包容而不断升华。

3

共成长

姚老师离婚了，她跟我说：“婚姻就像爬山，刚开始手牵手一起出发，可爬到半山，他不愿意继续了，拉着他的手也不愿意。没有共同目标，没有相同的步伐，真的是很难走到最后的。”

知乎上有篇题为《大数据：2019年离婚率高达44%，是什么打败了婚姻？》的文章写道：民政局统计，2019年中国大陆有760万对夫妻离婚，拒绝成长是婚姻无法长久的重要原因。

就如同姚老师夫妇。结婚当初，前夫是给政府领导开车，姚老师在成人学校做后勤。二十年过去了，姚老师通过自学，拿到法律援助资格证书和二级心理咨询师证书，而前夫呢，不读书不看报，不思进取，成了坐冷板凳的驾驶员，现在驾照早就不是稀罕物了。

姚老师说：“刚开始，我还会督促和强迫他读书，毕竟这个时代一直在变化，推不动也就放弃了。后来发现两个人能聊到一起的话题越来越少，我感觉说不到一块儿去，他觉得我给他压力太大。”

热播剧《完美关系》中的斯黛拉，作为成功的职场女精英、公司高管的斯黛拉工作强悍、理智又干脆，而丈夫崔英俊是个“软饭男”，在家洗衣做饭、打扫卫生，包揽了所有家务，最终两人的婚姻因为老公出轨告了终。

斯黛拉和崔英俊婚姻关系破裂，源于夫妻二人关系不对等，女强男弱，没有交流的基础，生活中也没有相互的欣赏，婚姻也没有持续的动力。

没有永远的婚姻，只有共同成长中的夫妻。最好的婚姻从来都不是寄生关系，实力弱的一方依附于实力强的一方，它应该是共生共成长的关系，就像《致橡树》中“木棉”致“橡树”的那样，彼此比肩而立、各自独立又互相依厚、相互扶持。

神仙爱情并不神奇，无非是嘴巴巴一点，时常说上一句，亲爱的，谢谢你；心大一点，看不惯时，提醒自己要对方多包容些；目光高远一些，激励自己：为了自己和对方的幸福，要不断进步和努力！

## 《安娜·卡列尼娜》：婚姻中，女人有3次救赎自己的机会

大家好呀，我是梅也。

特别喜欢一句话：“幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各个不同。”

那么，一个家庭的幸福从何而来？又是什么导致了家庭不幸呢？

今天，梅也要为大家分享一本列夫·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》会告诉大家答案。

小说主要讲述了主人公安娜出身贵族，婚后不安于墨守成规的生活，出轨年轻的伯爵。在爱与恨、婚姻与爱情中一步步走向灭亡的故事。

有人说，上帝给了安娜作为女人所梦寐以求的一切，容貌、家庭、名利、地位，甚至在人生几次的重大转折点上，冥冥之中，也给了她救赎自己的机会，可她却没有把握住，最终导致卧轨自杀的悲惨结局。

世上没有相同的两片树叶，任何人都不能感同身受别人的人生。

安娜用她短暂而热烈的一生告诉已婚女人：在漫长的婚姻长河中，人有3次救赎自己的机会。

**好的婚姻需要共谋**

热情而美丽的安娜出身贵族，从小跟着舅母长大。

在安娜18岁那年，舅母把她嫁给了年轻有为的政治家卡列宁，卡列宁比安娜大二十岁，但这在从未经历过情爱的安娜看来，并没有什么不妥之处。

婚后的安娜很快有了儿子谢辽查，儿子聪明懂事，丈夫在政界叱咤风云，她一边忙于照顾家庭，一边为丈夫出入上流社会的交际圈，生活的一切都在既定的轨道上，有条不紊的运行着。

直到伏伦斯基的出现，打破了这看似宁静的生活。

安娜在一次回莫斯科的探亲

过程中，两次遇到风度翩翩的伏伦斯基，她的内心开始不自主的发生某些微不可见的变化，但无形的道德感让安娜本能的抑制住了情绪的蔓延。

面对精神上的出轨，安娜并没有采取任何的理性措施，却在内心里将丈夫的无趣和伏伦斯基的才气教养拿来比较。

回到彼得堡后，她一反常态的不再乐意参加精神上的交际圈，开始频繁的和伏伦斯基在“半上流社会”的舞会上见面。

不久，安娜在舞会上的亲密举动引起了旁人的闲言碎语，丈夫提醒安娜要注意社交礼仪。

可是，丈夫的提醒在无形之中加剧了她的反感，她开始公然地抱怨丈夫的木讷无趣，开始看不起丈夫的表里不一，甚至连最爱的儿子谢辽查也不再是她想象中的样子。

随着时间的流逝，和伏伦斯基发生关系后的安娜，从此陷入情网不能自拔。

有人说，安娜是不幸的，在懵懂时期便进入一段无爱的婚姻。

可在我看来，安娜的婚姻悲剧，并不完全归咎于婚姻中没有爱情，而在于在这一段婚姻中，安娜并不明白，婚姻，其实是一场夫妻间的共谋。

丈夫卡列宁曾多次表达出想要和她坐下来聊一聊的想法，可她却只用感性来敷衍和嘲讽他，她拒绝和解，即使内心愧疚，可她依然故我。

在偏离家庭的这条轨道上，安娜单打独斗，和内心的自己作斗争。她可以理性的调节好别人的婚姻关系，却从未想过在自己的婚姻中开诚布公，及时止损。

**及时取舍，当断则断**

不久，安娜怀孕了，为了明确自己的身份地位，为了自己的内

心不再感到耻辱，她不顾道德的谴责，与整个上流社会为敌。

上流社会的教会制度明确表示，夫妻离婚，必须提供一方对婚姻不忠的证据，这对视名誉为生命的卡列宁来说，离婚，几乎不可实现。

为了保住自己的名声，卡列宁用儿子谢辽查的抚养权威胁安娜。在爱情中勇敢果决的安娜，这一次，放弃了挣扎，为了儿子，她选择等待丈夫的宽宏大量。

在经历了难产、情夫伏伦斯基的自杀未果后，没有等到丈夫同意离婚，安娜背负卡列宁妻子的身份，身赴异国他乡，过着和伏伦斯基的幸福生活。

对眼前生活的满足和对儿子的愧疚，促使安娜的内心敏感而又矛盾。她一次次的写信给丈夫，请求丈夫的宽宏大量，让自己见儿子谢辽查一面，可愿望始终不得实现。

困惑孤独的卡列宁在安娜哥哥的劝导下，终于同意和安娜离婚，只要安娜写一封信。

写一封信，丈夫的做法在安娜看来只是一宗阴谋诡计。他只想让自己低头认错，显示他的宽宏大量。

她恐惧得到丈夫侮辱性的答复，并且满心觉得自己的幸福给虚伪冷酷的丈夫带来痛苦，也未尝不可。

可伏伦斯基并不理解安娜的做法，他想让安娜名正言顺地嫁给自己，让自己的孩子不用姓卡列宁，让安娜可以重新出入上流社会，从此不再背负骂名，他只想让安娜离婚。

想法的不合导致争吵不断，甜蜜的爱情渐行渐远。

这是安娜第二次抓住幸福的机会，遗憾的是她并不知道及时取舍。因为儿子，困住了自己，可并不全是因为爱。因为憎恶丈

夫，不愿低头，错失了离婚的机会。

**当断不断，反受其乱。**

安娜的爱情悲剧，在于她内心没有真正的放下别人对自己的看法。想要儿子，是因为儿子已经具备了评判自己的能力。想要离婚，可又不愿向丈夫低头。想要重新进入上流社会，却又一直逃避世人的眼光。

她没有看到眼前幸福的能力，一直活在别人的世界里，折磨自己。

**在感情中，看见自己**

那倒不是因为长得美，也不是因为她整个姿态所显示的风韵和妩媚。在短促的一瞥中，伏伦斯基发现她脸上有一股被压抑着的生气。

爱情中的安娜是幸运的，放荡不羁的伏伦斯基在这场爱情中并没有欺骗的成分。

在爱情历经波折后，当伏伦斯基为了安娜远离家乡，放弃名誉与地位时，安娜对自己的未来充满了希望和热情。

他们旅居欧洲，在意大利的夕阳下作画，过着安宁而平静的生活，安娜一度觉得这是一场不可饶恕的幸福。

但慢慢地，伏伦斯基对异乡日复一日的习画生活感到乏味，他们决定重新回到上流社会的交际圈。

可是，彼得堡上流社会的交际圈接受这场舆论的男主角，伏伦斯基，却将女主角安娜看作道德败坏的女人。

于是她很慌张，没有儿子，失去了家庭，她一无所有。就连和伏伦斯基之间也只有没有任何保障的爱情。

她想得到伏伦斯基的欢心来化解自己的焦虑。

伏伦斯基从事农业、建筑业，她就研究大量的专业书籍提供相

关的理论依据。

伏伦斯基想要建造医院，她亲自帮忙安排，出主意。

甚至为了减少和伏伦斯基的争吵，她竭力克制自己的情绪，平静的忍受他的冷淡……

可这些付出并没有引起伏伦斯基的理解，他处处能感受到来自安娜身上的压抑。

最终，一句无伤大雅的话成为了导火索，使两人甜蜜的爱情渐行渐远。争吵后的安娜陷入了强烈的自我怀疑，觉得自己失去了一切，最终选择了卧轨自杀。

不断讨好付出，

不断自我怀疑，

不断紧抓关系。

安娜并不知道，使她的爱情走向覆灭的真正原因，是她把自己的价值全部定义在了爱情上面。

关系好的时候，觉得生活充满幸福。

关系不好的时候，觉得自己被整个世界遗弃。

在这场爱情中，安娜考虑了所有人的感受，唯独忘记了自己；她短暂而热烈的一生，都活在了别人的眼里。

安娜的一生似曾相识

人总在拥有失去时，因为天长地久而熟视无睹；失去后，却因不曾珍惜而倍加痛苦。

正如张爱玲所说，娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”。

娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粒子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。

这个世上没有一劳永逸的婚姻，它就像一门生意，需要我们用心地经营。

很多人在经历了外面的风景，走过了内心的山山水水之后，才发现，原来最好的一直在自己身边。