



常做这7件事,婚姻想不幸福都难

2017年上半年,全国登记结婚的有558万对,办理离婚的有186万对。

也就是每3对新人登记结婚,就有一对夫妻选择离婚。

科学家研究发现,婚姻不幸会对夫妻双方和孩子带来很大的心理创伤。

我们希望被婚姻善待,却从没学过如何善待婚姻。

想要婚姻幸福稳定,我们得既用心又用脑。

有美国“婚姻教皇”之称的约翰·格特曼,经过多年研究发现:婚姻不幸福的真正原因往往不是经济问题、外遇、婆媳矛盾等等。真正的根源是失去了“亲密感”,夫妻不再互相欣赏和喜欢。

所以在畅销经典《获得幸福婚姻的7法则》里,格特曼把婚姻幸福的秘诀总结为七条原则,教我们了解爱人,抓住爱情,让我们和另一半更亲密,感情持久保鲜。

第一个法则:了解你的手掌掌纹一样,去了解你的爱人。

你了解你的爱人吗?

感情好并且情商高的夫妻,往往对另一半的生活细节了如指掌,大到TA的梦想和目标,小到TA的饮食和生活规律。

约翰·格特曼把你大脑中存放另一半信息的地方,称为“爱情地图”。

爱情地图指的是夫妻双方所了解的对方喜好、生活习惯等各种细节。

精确、细致的“爱情地图”不但可以促进你们的感情,还能帮你们抵抗婚姻中不断产生的风浪。

举个例子,有一对夫妻,太太很喜欢在家里摆放一些五彩缤纷的美丽鲜花,对麻将却非常反感。

先生外出回家时,如果带上一束鲜花,太太一定心情明媚,眉开眼笑。

若他省吃俭用,买回一台麻将机,相信太太不是双眉紧蹙,就是勃然大怒,因为不喜欢的东西令人碍眼闹心。

或许先生也爱着太太,但是不了解,就会让爱成为负担,弄巧成拙。

你花钱买她不喜欢甚至很讨厌的东西,形同鸡肋,食之无味弃之可惜。

倾其所有,不如投其所好。

了解,会让伴侣心生愉悦。

廖一梅在《柔软》中有句话说得好:

每个人都孤独。在我们的一生中,遇到爱,遇到性,都不稀罕,稀罕的是遇到了解。

一些夫妻关系出现裂痕,跟不了解另一半有着不可分割的关系。因为不了解,彼此相处费力又劳神。

爱情中的相互了解,需要两个人共同努力。

只有充分了解后,还全心全意爱着,才能心心相印,天长地久。

第二个法则:是像喜爱你的钻戒一样去喜爱你的另一半。

被爱人喜欢,终究是一件令人愉悦的事。

王小波和李银河的爱情传为佳话。

其实,在结婚之前,李银河觉得王小波长得不好看,心理有障碍,为这事他俩差点闹掰了。

王小波却说:

我要去爬虫馆和那些爬虫比一比,看看我是不是真有那么难看。

一句话把李银河逗乐了。

从此,这两个“不好看”的人,彼此喜欢爱恋了一辈子。

李银河喜欢“不好看”的王小波,因为他有趣,智慧,才华横溢。

王小波爱“不好看”的李银河,因为她独立、自强、干净的灵魂。

王小波在《爱你就像爱生命》

里说过一段话:

你想知道我对你的爱情是什么吗?就是从心底喜欢你,觉得你的一举一动都很亲切。你高兴我也高兴,你难过时我来安慰你。

喜欢爱人,不是因为爱人完美无缺,而是慧眼识金,欣赏TA的优点,也毫不嫌弃、诚心接纳TA的不足。

很多夫妻被现实生活耗尽了感情,但如果你对另一半有一种发自内心的喜欢和尊重,婚姻就会历久弥新。

心理学家威廉·詹姆斯说过:人类最深处的需要,就是感觉被人欣赏。

记住另一半的优点,多夸奖对方,能帮你找回在柴米油盐里被消磨掉的爱,给婚姻生活“充电”。

第三个法则:是像经营你的存款一样经营你的婚姻。

在琐碎的日常生活中,你得让另一半觉得,TA是受重视的。

比如,一天早上,妻子告诉丈夫她做了个噩梦,但丈夫赶着去上班。

于是,他冷漠地甩下一句:“我没时间听!”

事情虽小,但这种疏远另一半的态度,让妻子感觉被忽视。

如果丈夫这样说:“我赶时间啊,咱们现在可以说说,晚上我们再仔细聊聊。”这就是靠近对方的做法。

另一半感受到你的关心、喜爱和支持,婚姻中的浪漫和情感由此产生。

作者教我们做一个“婚姻账本”,经营婚姻就像经营存款一样。

批评、鄙视、辩解、冷战这四种负面互动方式被称为婚姻中的“末日骑士”,负面互动会带来气愤、疏远、不满、抑郁等负面情绪。

末日骑士”是给婚姻减分的,它意味着对另一半忽视、疏远。

相反,如果你上班时给另一半打个电话,问问Ta今天过得怎么样,忙不忙啊,晚上想吃什么等等关心对方的事,就给婚姻账本存一分。

那些彼此关系靠近的亲密夫妻,都是在往“情感银行”里不断存钱。

《内心》里说:“每一句小小诺言的兑现都是存入爱情银行的金币,请及时充值,不要让感情透支。”

情感积蓄能为婚姻中的冲突和压力,起到缓冲作用。

第四个法则:是像重视天气的变化一样去重视你的爱人,允许爱人影响自己。

我们在爱人的同时,都非常重视是否被爱,是否可以互相影响。

重视另一半,最直观的就是,有什么事互相商量着决定。

另一半说得有道理,就听人劝,而不是我行我素,固执己见。

格特曼曾对130对新婚夫妇,做了长时间研究。

他发现,允许另一半影响自己的男人,比不愿意妻子影响自己的男人,婚姻更幸福,离婚的可能性更小。

而当男人不愿意被妻子影响时,婚姻破裂的可能性高达81%。

女生也一样,很多人在日常生活里就是不愿意听另一半的,甚至你说东,我偏往西。

长此以往,两人感情会越来越淡漠。

比如,妻子喜欢吃醋溜土豆丝,可丈夫偏偏要凉拌,非常强势,一次也不肯妥协。

再比如,丈夫每次从沙发上起来,沙发垫都凌乱不堪。

妻子让他收拾,他偏偏“屡教不改”,还让她别管,惹得妻子心情不美丽。

生活中有分歧、有冲突是正常的,不可能永远和谐。

陈小春和应采儿结婚后,他一

改从前那种炫酷高冷惹不起的模样,签下了不平等的“卖身契”。

从爱逛夜店的浪荡公子,变成“老婆奴”,两人婚姻生活甜如蜜。

婚姻幸福的真谛是,像重视天气变化一样去重视你的爱人,做一个情商高的丈夫和妻子,允许另一半影响自己。

第五个法则:是在发生冲突时,及时踩刹车。

夫妻间难免会为一些鸡毛蒜皮的事发生争吵。

如何避免战火扩大升级,作者的建议是进行情感修复尝试。

也就是,一方要及时踩刹车。

电影《大内密探零零发》里有一个经典的夫妻吵架片段。

周星驰饰演的零零发,觉得自己每天在外面做事很辛苦,便和饰演他老婆的刘嘉玲吵起来了。

他把在外面受的委屈全撒在老婆身上。

用他自己的话说:“因为我跟你熟,所以就拿你当我的出气筒!”

老婆气呼呼地摔门而去,零零发拎着她的衣领推她进屋。

又对她发了一通火,说她每次躲在桌下,没有新鲜感,然后又又是跪地咆哮,又是脱鞋摔鞋。

眼看着两人愈吵愈烈,山雨欲来风满楼。

这时,刘嘉玲转过身,柔声细语地问他:“你会不会肚子饿啊,我下碗面给你吃?”

龇牙咧嘴的零零发表情惊愕,慢慢合上了嘴,拉过老婆紧紧相拥。

之前两人吵得面红耳赤,好在刘嘉玲及时踩了刹车,和好如初。

夫妻双方发生冲突时,及时踩刹车,一场狂风暴雨的家庭战争就会偃旗息鼓。

比如一些表达感受、道歉的语言,或者微笑、拥抱、善意的眼神小动作。

当一方发出这样的信息,另一方要领会并且接受它。

第六个法则:是面对矛盾和僵局,善于让步。

很多人结婚后才发现,自己和伴侣之间兴趣爱好不同,生活习惯不同,三观不一致,矛盾重重。

比如休假,你想去爬雪山,他却想宅家;你觉得炒股不靠谱,他却特别喜欢,天天看大盘等等。

面对这些矛盾和僵局怎么办呢?

作者认为,所有的夫妻都要学会带着这些分歧一起生活,保留各自的习惯和梦想。

如果一方有梦想,另一方要善于让步,尊重另一半的梦想。

进一步说,尊重另一半的梦想有三个层次:

第一个层次,是向另一半表示,虽然你并不认同TA的梦想,但你能理解TA的想法,愿意听TA讲述自己的梦想;

第二个层次,是主动支持TA实现自己的梦想。比如,虽然你不喜欢炒股,但你能接受另一半拿出家里的一部分钱去投资试试看;

第三个层次,是和另一半拥有一样的梦想。比如有个同学爱写作,起先她丈夫不认可,后来跟她一起加入写作群,两人齐心协力,共圆写作梦。

如果对另一半的梦想做不到第三层尊重,至少也要达到第一条。

力克·胡哲在《爱情不设限》中说过:“婚姻中要彼此谦让、矢志不渝、细心体谅,而不是把自己的需求放在首位。”

第七个法则:创建家庭文化。

所谓家庭文化,就是一家人共享一些仪式感,创造积极向上的价值观。

生活除了柴米油盐酱醋茶,如果没有一点仪式感去点缀,就会过的一成不变,枯燥无味。

男女之爱,从包容开始

世间有万物,人却总是自私地认为自己是世界的主人,而事实上,世间万物众生,都是平等的。有些时候,放下我们自私的心态,真心地感谢天地众生,真心去爱他们,我们所得到的回报,便是幸福。

百善孝为先,对父母,我们无论说出多少感谢他们的话,都不足以表达他们无边的爱。唐代诗人孟郊写道:“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”这是关于父母恩情的感人描述。无法体会父母之情的人,是很难有一份持久而真挚的感情的。这样的人,永远都不可能付出真心,不可能在社会上获得成就,体现价值。

除了父母,我们至亲的人,便是爱人与孩子。百年修得同船渡,千年修得共枕眠。

相逢即为有缘,哪怕只为我做过一顿饭,在我渴了时倒过一杯水,冷的时候披过一次衣服,病痛的时候陪我去医院,无助的时候,牵着我的手,让我靠在他肩上,给我勇气,哪怕这些生活中的小事,他只为我做过一次,我们也该怀着虔诚的心感恩吧,那也要百年才修到的缘份啊,不要轻易伤害或是错过。

当两人成为了夫妻,我们就不是爱人,爱情升华到了一种浓浓的亲情,因为有爱,我们才有子女,才有了幸福的家。因此,爱人于我们,不只是有爱,他们还是对我们有恩,全力付出,给我们幸福生活的人,我们不可以再去伤害和背叛。

我们都曾失去过一些东西,我们也该从中吸取一些教训了,从中得到宝贵的经验。

那些曾经的痛苦希望提醒我们不要再犯同样的错误。我们不能总是在伤害对方的这个误区里,要学会接纳失去的事实,不管人生的得与失,不要为过去掉泪,努力地活出自己的生命。

上天在造人的时候,便注定了男女之间的差别。

古人在发明“安”字时,就表示了男人把心安在女人身上,才

能成其为家。女人享受的是家的温馨。拥有一份爱,拥有自己的儿女,拥有一种家庭的氛围,便可以构成女人想要的全部。

有着闯荡和奋斗天性的男人,总是在外打拼,回家后便希望妻子能给自己一个温馨的,充满爱情,和谐的家。

试想一个男人在外面饱受风雨和压力,回到家还要看妻子的脸色,终有一天,他会无法忍受,无法与这样的女人生活下去,自然这样的婚姻也就会破灭。

在承受外界压力的男人眼中,回归家庭,回归心灵才是最大的安慰。回家,感受家的温馨,便是他想要的全部。

男人需要被崇拜,哪怕只是在他讲话的时候,能静静地听,并且带着崇拜而欣赏的心情。这就是他想要的女人。

与男人相反,女人该是家的代表。

在一个家庭中,如果一个男人过份要求决定权,会让妻子觉得失去了做主人的感觉,一定会舍弃丈夫去寻找值得她欣赏的人,以至于造成婚姻的失败。

因此,在一个家庭之中,丈夫应该尊重自己的妻子,那些繁琐的小事情,不妨交给她去管理,不要再插手,相信她也会管理得很好。

男人代表头脑,女人代表心灵,只有当头脑与心灵完美结合时,才能使家庭与婚姻和谐。

女人都是水做的情感动物。

男人需要让女人知道,自己是爱她的,关心她的。在下班时为她买上一朵玫瑰,让她体会到爱情的美好;在父母与朋友面前夸她持家有方,让她自觉地变得勤俭;称赞她现在的衣服很漂亮,刚好遏制她永无止境的购物欲望……

女人是需要赞美的,赞她的品味,赞她的美丽,赞她的贤淑,赞她的厨艺,她自会回报你最温馨的家和最深沉的爱。

做女人,要懂得承受,要学会担当。而男人既被喻为女人的天,那就意在包容,男人一定要有足够的包容心,气量大,方才为大丈夫。

