2025年3月14日 新世界时报 NEW WORLD TIMES

# 婚姻最大的危险，是你不了解这个真相！

怎样的婚姻算是美满？

要是放在3年前，新婚燕尔的Jenny能一口气列出50多条标准，而且每一条都是以她和老公为榜样。

现在，她依然可以一边大口吞着榴莲千层，一边就这个问题聊整整一个下午。只不过，正例全都换成了反例，总结成一句话，就是：

“你最怕的事情，有90%以上的概率会出现在你的婚姻里。”

当幸福成为义务

婚姻中有两大“送命题”：

我和你妈同时掉到水里，你先救谁？

今年除夕夜去谁家过？

无论怎样选择，都一定会结下疙瘩。

和很多夫妻一样，Jenny和老公为问题2吵了无数次。

今年最生气，本来说好回娘家，爸爸妈妈欢天喜地，连房间都收拾好了，结果，婆婆一句“又不是上门女婿，哪有在丈母娘家过年的道理”，让老公果断变了卦。

吵，冷战，讲道理，哭……年年岁岁花相似，这春节前夕的剧情也长盛不衰。

在《新周刊》最近发布的《2016国民婚姻状态报告》中，有一个很有趣的数据：45.71%的人认为，春节是婚姻矛盾最高发的时段。

这举国欢庆、阖家团圆的时刻，居然刀光剑影、暗流涌动？并不奇怪，借由春节的契机，三大棘手问题在短时间内集中爆发：

1、夫妻之间的矛盾。

2、核心家庭中亲子之间的矛盾。

3、三代人之间的矛盾。

“年关”之时，夫妻双方如同置身于360度都是镜子的房间里，之前隐藏着的矛盾不仅无处遁形，还往往会通过投射的方式，不断被放大和激化。

你不愿意去我家过年，就是不尊重我的父母，也就是不够重视我。

我不想作为媳妇去伺候和取悦一大家子人，你不愿意陪我回娘家，就是自私，就是不爱我。

内心深层对亲密关系的恐惧、自卑、不安全感，通通被翻腾了出来。

如果夫妻双方或其中一方恰好又没有理顺与原生家庭的关系，潜意识里对父母仍然存在抗拒甚至反感，问题就更加复杂。

他们很容易将有关父母的负面意象投射到公公婆婆或岳父岳母身上，将内在小孩的形象投射到自己的孩子身上，竭尽全力阻止糟糕的“父母”继续“毒害”下一代。

而在“把春节过好”的义务性要求下，为了避免内疚感，多数人选择忍耐和转移，不再“折腾”，但表面的平静之下，怨气和委屈仍然持续累积发酵着，蓄势待发。

爆发的时机，也许是之后的某一天，也许是下一个年关。

有一种恐婚，叫“我想恋爱一辈子”

有人说，真爱都没有好结果。流传千古的爱情故事，几乎全部中枪。

牛郎和织女天河遥望，一年才能见一次；

贾宝玉和林黛玉生死相隔，有前世因缘也没用；

梁山伯与祝英台死后同穴，双双化蝶。

“情深不寿”“世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆”，在我们的集体潜意识中，深度的情感联结既危险又无用，对于婚姻更没有实际意义。

传统的婚姻观念认为，只要循规蹈矩，相敬如宾，保质保量地繁衍子孙，就万事大吉。至于夫妻是否相爱，是否能获得幸福和满足，那并不重要。

所以，在几千年的历史中，人们一直以制度和道德来维系婚姻。

传统社会中，家族为婚姻提供保障，即使丈夫纳妾，也不会动摇正妻在家中的地位，正妻有权处置小妾；计划经济时代，单位就是大家长，无论结婚、离婚，都需要经过单位的同意。

熟人社会除了从制度上保障婚姻稳定，还会给予柔性的支持。从《红楼梦》里的贾母，到80年代街道办事处热心的大妈，都承担着维系婚姻家庭稳定的任务。

在中国从熟人社会过渡到陌生人社会的过程中，旧有的制度和道德失效，“肛欲期”式的限制和规则也被打破，社会心理退行到“口欲期”，巨婴普遍存在，规则失去约束力，欲望横流。

与此同时，选择更加多元化。只要你愿意且法律允许，婚姻关系可以不分年龄、不分国籍、不分种族，甚至不分性别。不用拼死拼活争取婚姻自由了，对婚姻质量的要求便随之提升。

夫妻之间，不仅要有亲人般的熟悉感，还要有深层的情感链接。激情、亲密和承诺，铁三角缺一不可。

一边是日益降低的出轨机会、成本和高涨的欲望，一边是对维系高浓度情感的要求，矛盾尖锐，晚婚族、恐婚族比例持续上升。

大多数女人依然向往着美好的婚姻，可是，正如我一位闺蜜Lilian所说，看看身边那些结了婚就化身怨妇的姐妹们，你敢说你一定能幸福吗？

既然这样，还不如一辈子像小姑娘一样谈谈恋爱就好。虽然没有法律保障，但起码情感黏度高啊，还能享受他的呵护备至。

许多已婚或未婚的女人，终日惴惴不安，忧心婚姻、爱情出现问题，或是期待下次人品爆发，找到真爱。在恐惧和期待中往往会忘记，学会预防问题，修复问题，以及从创伤性的关系中走出，才是通向理想婚姻的必经之路。

平淡相守有多难？

那些看星星看月亮，谈人生谈理想的情侣们，后来都怎么样了？

甜到发腻的琼瑶剧桥段，能过得了没车没房、前任骚扰、家长反对、分隔异地的重重难关，却在一地鸡毛面前不堪一击。

就像著名CP小李子和凯特主演的那部电影《革命之路》。天雷地火的相互吸引，高山流水的知音之情，都无力阻止婚后琐细的现实一点点蚕食掉宏大的梦想。

怎样的女人才能拥有童话般的婚姻？

她们只是多了一点主动和勇敢，做好了以下3件事：

1、正视权力争夺期。

最美好的爱情，也免不了要经历三个阶段，激情期、权力争夺期和整合期。

激情期至多维持3年，然后你就会发现，你的另一半变了，不再每天3个电话嘘寒问暖，不再准时接你下班，记不住情人节和各种纪念日，看足球看到天昏地暗，完全无视你……

“差异”是权力争夺期的关键词，两性差异、原生家庭差异、生活习惯差异、三观的差异，构成了冲突的基础。

与此同时，随着彼此熟悉程度加深，身体中分泌的血清素水平上升，促使两人从彼此亲密的状态，趋于客观、冷静和疏离，来审视伴侣和关系。

激情期的共生感消失，佳偶变成怨偶，交流以争吵冲突的方式展开，试图改造对方。在权力争夺期，有的夫妻选择离婚，有的继续吵架，还有的保持疏离，只有一小部分携手顺利进入整合期，解锁了更高质量的关系。

我愿意接纳彼此的差异，接纳关系中的不完美，并且深入地理解自己和对方，保持敞开、信任与分享的状态。

权力争夺期很痛苦，你需要面对的不仅是当前的问题，还有各自的旧伤。不要太入戏，适当抽离，看清争吵背后的真正诉求，寻找更有智慧的解决之道。

2、练习共情。

妻子：“又这么晚回来！你眼里根本就没有这个家！”

丈夫：“你有病啊！我拼了命工作，不就是为了这个家吗！”

这场景，似曾相识吧？

妻子借由愤怒来合理化内心的恐惧，她真正想表达的是：“我体验到了被抛弃和忽视的感受，这挑动了我的不安全感。我希望我们的相处和互动时间可以更多。”

而在丈夫生硬的回应背后，有一个更真实的声音：“我以努力工作的方式来表达对你的爱与重视，也期待我的付出得到你的认可。”

好心没好报，大多是由于暴力性的沟通方式。

所以，如果你能在失控发飙之前，先尝试换位思考，并确定已经足够了解了对方的真实意思，那么，恭喜你，你兵不血刃地化解了80%以上的冲突。

除了共情他人，还需要学会共情自己。

接纳情绪的波澜之下，那个更深层的伤痛：类似的感受，你在你的生命历程中是否已经经历过？当时发生了什么事情？引发了你怎样的情绪？诚实地对待自己的感受，而不是通过攻击别人而发泄转移。

然后，去和你的另一半谈谈彼此的旧伤和恐惧，建立更深度的信任和默契。

3、适当求助。

一段高质量的关系，有着疗愈内在创伤的功效，你可以从中重建自我价值感、安全感，学会非暴力沟通……但是，这要求你的另一半同时承担父母、心理咨询师等高难度的角色，还要做到无条件的接纳。

我们常常期待天上掉下来一个全知全能的真命天子，从此过上幸福的生活。

这样的人与关系可遇不可求，对另一半的过度期待也是引发冲突的敏感点。此时，请本着对自己负责的态度，去主动求助专业的咨询师，获得更有针对性的帮助。

这样，你就不必再像长不大的小孩一样，苦苦向他“讨爱”，在希望与失望之间相互折磨。

不要担心你在自作多情，在单方面地努力变好，而你的另一半只是坐享其成。自我心灵的成长，永远是一本万利的投资。

不难为自己，不揣测他人，是亲密关系的最好状态。让人不安的不是婚姻本身，而是对自己“控场”能力的质疑。

既然没有“完美婚姻会从天而降，正好砸中我”的自信，不如认认真真地在关系中修炼。

# 能让婚姻更幸福 他好我也好 丈夫开心

丈夫是否开心影响婚姻的幸福程度

一项新的研究发现，婚姻的幸福是由丈夫的健康及态度决定的，但事实并非这么简单。

芝加哥大学近期做了一项研究，研究对象为年龄在63到90岁间的已婚及同居伴侣，这些研究对象的伴侣关系已平均持续39年。

研究者发现，当丈夫身体状况不好时，妻子认为两人更易发生矛盾冲突。但若是妻子身体差，却不会影响丈夫的婚姻质量。同样，当丈夫表现很积极时，婚姻中的冲突就会少很多。但若妻子表现积极，却不会对婚姻有任何改变。总而言之，丈夫开心与否影响着婚姻的幸福程度。

为何丈夫的心情影响婚姻质量？

关系专家April Masini说，“其实男性比女性更敏感。同样条件下，男性比女性更易产生低落或不快乐的情绪。男性很敏感，当他们不快乐时，就会影响婚姻的幸福指数。”

耶鲁大学心理学教授Susan Nolen-Hoeksema的一项研究发现，随着女性年龄的增长，失望、焦虑及自杀率都会降低。年长的女性比年长的男性更容易利用精神、情绪及关系中的长处来处理问题。因此，遇到困难时，她们不易产生失望及焦虑情绪。离婚协调者Nancy Fagan曾接触很多50岁到70岁间的伴侣，她说，“85%的离婚都是由女方提出的，因为她们厌倦了男士对婚姻的不上心。但在面对妻子提出离婚时，男士总会想办法挽救婚姻。”

在家庭中，似乎妻子更擅长处理问题，所以说男性的幸福影响婚姻的质量是有道理的。

幸福婚姻的法宝

想要婚姻幸福，夫妻双方必须共同付出。心理理疗师Tina B。Tessina说，“男性重视能力及解决问题，而女性在乎夫妻间的亲密及情感沟通。而每次成功解决问题后，夫妻双方的关系就会更亲密。”

“真实与浪漫之间的距离究竟有多远？同居的男女关系最能体现。男人，从认识女人的最初认为女人是精神的，到同居感悟出女人是物质的，也仅仅只是一个浪漫到真实的转变。”

# 婚姻or分手 住在一起的尽头是什么？

同居，浪漫到现实的转变

我肯定已经度过了沉醉在幻想里的年纪。对于追求者捧着鲜花拿着大钻戒跪在大街上求婚的憧憬已经随风散去，虽然在电视上看到类似的情景仍旧感动，现实生活里，我依然努力把握真实。

真实与浪漫之间的距离究竟有多远？同居的男女关系最能体现。男人，从认识女人的最初认为女人是精神的，到同居感悟出女人是物质的，也仅仅只是一个浪漫到真实的转变。

同居女人错把承诺当“债权”

很多女人错把男人的承诺当作了债权，以为握在手中最终就能实现自己的权利，其实不然。承诺没有白纸黑字，即使白纸黑字了，产生法律效力了，也不能强买强卖的。他承诺他爱你一辈子，他在爱情的最初承诺会娶你，要娶你，最后他不娶了，怎么办？拿到手的才是真实的，握在手里的百万欠条与荷包里的十万现金，哪个才是真实？

女人，最怕被蒙在鼓里。一心一意的经营着同居天地，等待着婚姻的实现，岂料对方早已经没有了永远的打算。朋友A就是一个例子，与一个比自己年纪稍微大一些的女子恋爱了，同居了，时间久了却发现女子不合适娶回家做妻子。母亲对该女子不满意，A与自己的朋友在一起时也表现得明白，偏偏女子自己蒙在鼓里。每次看见女子甜蜜温婉的笑，我心里都止不住泛上一阵阵微寒。婚姻，或许在女子心里还是一个能触碰到的美梦，而旁人，没有吹破肥皂泡的责任。

女人十次分手都是假，男人一次就是真

我相信女人说十次分手十次都是假的，我更相信男人说分手一次就是真的。

吵架了，女人闹分手；生活枯燥了，女人说分手；抢电脑了，女人埋怨着想分手；出轨了，女人一把鼻涕一把泪的要分手……最后呢，只要哄哄，僵局就挽回了。我是不愿意听男人说分手的，我也不知道如何面对男人的坚决。冷静吧，心在流血；哭闹吧，对方更厌恶；不做表示吧，不甘心……最后呢？真能挽回男人分手的决心，以后的生活也是战战兢兢的。但是，男人不会轻易说分手。

在同居的生活中，最不应该的想法就是“为什么我该这样而对方不主动这样”。无数次触摸到自己和别人的这些该与不该，辛酸的感觉就扑面而来。女人，该做饭?！男人，该挣钱?！那么女人若不做饭，男人若不挣钱呢……一系列的矛盾在芝麻绿豆的小事里积累，到了最后，男人累了，因为他们习惯忍耐，但他们心里在想着要不要忍耐一辈子。这时候，又到了该结婚的年纪了。

同居的尽头未必是婚姻

大多数苦恼同居的对方不愿意结婚的都是女人，哎，女人。苦恼自己的青春，苦恼自己的付出，苦恼那一时半会儿得不到的红本本。

同居并不是婚姻的条件，正如婚姻并不是为爱情买保险。做了同居这个决定，有同居的胆量就要敢于承担后果。婚姻对于同居来说应该是个自然而然的过度。同上了同居这条船，却过不了婚姻这座桥，临到桥头了，总不至于一头撞死吧。