

幸福婚姻要做到“情绪同频”

何谓正确的夫妻相处之道？这个问题并没有一个统一的答案，但是，“幸福的家庭都是相似的”，的确是亘古不变的真理。

目前，明星真人秀《幸福三重奏》正在网络上热播，三对明星夫妻以最自然的生活状态给观众们讲述着他们的婚姻故事。从他们的相处过程中，我们似乎可以发现一些相似的行为模式，这也许是通往婚姻幸福的最佳实验成果。



美国婚姻心理学家约翰·戈特曼曾在西雅图建立了一个“爱情实验室”，这个实验室是一个装修精美的房间，配有沙发、电视机、厨房等等，实验室修建在一个景色优美的湖边，进到实验室的夫妻可以在这里生活一小段时间。实验室的墙上装了不少摄像机，记录夫妻的一切活动。

心理学家们通过这些摄像机，观察一对对夫妻或者情侣的互动。

通过多年的观察和分析，他们发现了不少“爱情”的秘密，甚至能够通过对夫妇的对话和互动，预言他们分手的可能性，准确率在90%以上。

最近，看了明星真人秀《幸福三重奏》，参与录制这个节目的3对夫妻分别是大S徐熙媛和汪小菲、蒋勤勤和陈建斌、福原爱和江宏杰。这个节目有点像戈特曼教授在西雅图建立的“爱情实验室”。

蒋勤勤在节目播出后接受采访说，这次录制这个节目没有剧本，节目基本呈现的就是他们平时生活的相处模式。很多人对这3对夫妻各有看法，有人觉得陈建斌“反差萌”，有人觉得汪小菲体贴、谨小慎微，有人觉得大S太矫情，有人觉得福原爱夫妇恩爱……

我看了两期，总的感觉是，这3对夫妻的相处模式非常不同，但他们都挺幸福。因为，他们在相处中，基本遵循着戈特曼教授发现的如何维持“幸福婚姻”的行为。尤其是汪小菲、大S以及陈建斌、蒋勤勤夫妇，这两对夫妻在遵循这些行为的过程中，更有示范作用。

“沟通邀请”越积极，夫妻感情越好

戈特曼教授发现一对恋人或夫妻在平时的互动中，有一种行为与婚姻幸福度相关，他把它称为“沟通邀请”。

什么是“沟通邀请”呢？就是说，在

一个人想和另一个人沟通的时候，他会做出一些行为或者说一些话来表明自己想和对方沟通。“沟通邀请”可能是一句话、一个问题、一个手势、一个眼神，或者身体触碰。越能够积极回应彼此的夫妻，他们的感情就越好。而真人秀里这3对夫妻在回应彼此沟通邀请方面都比较积极。

沟通邀请的本质是想和对方产生情感连接。产生情感连接的关键，就是要解读出来对方的情绪，然后，体谅对方的情绪，并对其作出积极反应。有人将其称为“情绪同频”。

先说大S和汪小菲。这一对看起来，大S似乎比较孩子气，汪小菲很照顾她情绪。有个场景：大S看视频看哭了，默默流泪，看到汪小菲以后，她就对汪小菲说：“因为是一个可怜的戏，我不想看了。”汪小菲什么也没说，走近安抚

了她一会儿，然后递给她纸巾，把电视关掉了。

有人觉得，安慰人就需要对方很会讲话，其实不是。安慰的本质是，我能感受到你的难过、伤心、不幸，此时，我愿意和你在一起。

面对因为视频而伤感的妻子，汪小菲一开始的情绪是“意外”，但是，很快就“同频”到了妻子的伤感情绪，他的表情也变得凝重，走到大S身边坐下来，抚摸她的头。

这期间，只有大S说了一句：“我不想看了。”汪小菲安抚了一下大S，然后坐到大S旁边，拿起遥控器关了电视。虽然没有什么对话，但是，两人的互动胜过千言万语。

蒋勤勤和陈建斌这对算是老夫老妻了，陈建斌在这段关系中似乎更像孩子，很随性，和他扮演的严肃“皇帝”角



色很不相同，常常惹得蒋勤勤既好笑又无奈。

蒋勤勤和陈建斌在超市买菜的那一段，蒋勤勤言语上虽然看起来一直在“嫌弃”陈建斌，但实际上她的情绪一直和陈建斌“同频”，她不断地被老公的幽默逗乐，还参与到陈建斌“童心大发”的即兴表演中。

从买菜的过程看得出来，陈建斌不擅长买菜，也没多少耐心。但是，在陪蒋勤勤选菜的时候，他有自己的“投入”法。陈建斌看见一个萝卜，突然开始了无厘头的表演，硬说萝卜是“胡巴”（电影《捉妖记》里的一个角色），还开始和“胡巴”对话。

蒋勤勤一开始还很无奈，笑着说了句“讨厌”，但很快就和陈建斌一起开始“入戏”了，她对萝卜说：“不会亏待你的哦。”

陈建斌回到家里就开始唱京剧，还要故意走到蒋勤勤面前唱，唱着唱着就邀请蒋勤勤唱。蒋勤勤一开始是拒绝的，但陈建斌就说了一句：“第一句什么来着？”蒋勤勤就和他一起唱了起来，大有夫唱妇随之意……

从节目中看得出来，陈建斌生活中很喜欢随性表演，甚至有些小孩子般的天真，主要负责家庭里的“搞笑担当”；蒋勤勤有时候虽然表现出“嫌弃”与“无奈”，但是，几乎从不去扫先生的兴，甚至还会投入到陈建斌的表演里。

总之，这两对夫妻的相处方式很不相同，但是，他们都挺好，因为，他们都能很快在相处中让两个人的“情绪同频”。

如何做到“情绪同频”

我们与关系越亲近的人，情感连接的需求就越强烈、越频繁。如果两人情绪经常不能“同频”，他们相处的舒适感就会下降。

怎样才能够做到情绪同频呢？

第一，伴侣之间要有足够的了解。

很多夫妻或恋人在相处中会形成属于他们自己的互动模式，他们能够准确解读彼此行为或语言背后的心理。就像汪小菲安慰哭泣的大S时，他一句话没说，大S也能收到他的安慰。

大S说：“我老公他不太会安慰人，他又怕他如果过来安慰我的话，我会哭得更惨。知道送两张纸巾，表达他的心意就可以了。”

汪小菲也说：“我老婆，我对她特别了解，内心特细腻的人，我不想太多地让她自己陷入到这个悲伤的气氛里，但我不知道该怎么说。”

正是因为对彼此有足够的了解，两人可以在没有对话的情况下就完成“安慰对方——收到安慰”这个互动。

第二，伴侣之间要有足够的尊重。

尊重是一段良好关系的基础，这一点很多人都知道，但未必理解得深刻。

一个人每天要和伴侣沟通互动很多次，但是，不少沟通可能无效，比如对方没有接收到你表达的信息，或者沟通出现误会，你想表达的是这个意思，但对方理解错了。

沟通无效或者误解都不重要。如果两人之间彼此尊重，他们就会愿意去理解对方、包容对方，甚至再创造重新沟通的机会，即便两人有很大不同，也能体谅这种差异。

就像对于陈建斌唱歌这件事，蒋勤勤的评价是“噪音”。因为“曲风迥异”，蒋勤勤限制他在家唱歌，怕干扰老人小孩。但是，蒋勤勤对陈建斌喜欢这些“曲风迥异”的歌曲的态度，却是尊重。

其实，一对亲密爱人该如何相处的道理，大家都知道，要理解对方，要尊重对方，这并不是什么秘密，但是，理解和尊重需要融入每天互动的小事里面，不仅仅只是说说而已。

（据《中国妇女报》）