

好的婚姻里 人人都有张好看的脸

好的婚姻里
人人都有张好看的脸

那天，被一对上海的老人萌到了。视频采访中得知：老爷爷今年86岁，老奶奶84岁，两人加起来，170岁了。据说，两人结婚59年从不做饭，退休后一直在外面吃，青梅竹马到现在，感情好得像童话：“这么好的生活为什么要吵？”“走到哪里都要手牵手。”“我没说过爱你，但我放在心里头。”

这绝对是恩爱白头的典范了，所以，忍不住要分析一下，为什么人家能实现我们的梦？我觉得有两个重要原因：

一是，他们都豁达、宽容、不较真。你不会做饭啊？没关系，那我们出去吃。大不了一辈子都在外面吃，有什么了不起！二是，两个人都很开朗，老爷爷开口便笑，老奶奶更是不停哈哈哈。于是，两个80多岁的老人，脸上都幸福得发光。

好婚姻里，人人都有张好看的脸。坏的婚姻，则相反。

以前有个男同事，特别喜欢加班，每次有出差任务都抢着去。有一次，我问原因，他长吁短叹：“我老婆那张脸啊……”

我见过他老婆，一笑俩酒窝，挺好看的。“那是对你，”同事说，“对我一年也笑不了几回，整天摆着张皇后脸，又冷又臭，好像我欠她几个亿一样，我每次一看见就觉得冷风嗖嗖的。还整天抱怨我不跟她交流，你看看，就这张脸，你愿意跟她说话吗？”

他拿出手机上偷偷拍的照片给我看。我看了一眼，吓了一跳，真的是好难看的一张脸——凶、丑、苦、怨、嫌弃、不满、不耐烦……明晃晃地写着“离我远点”4个大字。

同事说，老婆是个特别情绪化的人，一点小事就在心里过不去：父母生病、在单位被领导说一句、网购买的东西不合意……她都会马上在脸上挂出来。以前，他还试着去开导，但每次他一开口，她就炸了，沟通不成，还要吵一架。他索性就离远点，惹不起就躲着。

“其实，我老婆对家付出不少，我挺感激的。当然，我对她也很好，每天给她做早饭。孩子小的时候，我带得比她多。但她这种性格实在让人难受，一点不满意就甩脸，总好像全宇宙都对不起她，搞得家里特别压抑。我儿子现在都不爱说话，8岁的孩子，有时候，一晚上都不说一句话。”他说，已经对婚姻不抱希望，凑合着过一天算一天吧。特别悲凉。

这是男人。换成女人，可能根本凑合不下去。曾有个女读者找我，她老公也是那种两面人——在外面谈笑风生，一回家满脸冰霜。她说，结婚10年，基本都是看着老公的脸色过日子的，而他的脸色就没怎么好过。

她本来是个话多的人，喜欢跟家人分享点滴见闻，但常常，她说很多，他板着脸不回一句；她说得兴高采烈，他冷冷看她一眼，让她觉得特别没趣。慢慢地，她就闭了嘴。有时想说什么，一看到那张拒人于千里之外

的脸，也硬生生憋回肚里，几乎憋出内伤。

偏偏她又是讨好型人格，特别怕别人不高兴。老公每每沉着脸，她都觉得是自己做错了，下意识地去试探、去讨好，心特别累，关键是还没效果。她怎么努力，都改变不了他那张难看的脸。

她说，现在一看见老公就胃疼：“这个家太负能量了，没有爱，没有温度，没有交流，再这么下去，我要得抑郁症了。”她说受够了，想离婚。

我随后跟她老公聊了一次，这个男人居然对老婆的痛苦完全不以为意：“她老拿这个说事。怎么了就要离婚？我又没打她没骂她，我说什么了就伤到她了？”

我说，先生，你听好，并不是只有话语和拳头才伤人，对爱你的人来说，一张难看的脸就是毒、是雾霾，天长日久也能让人生病。

有一个词，叫表情暴力。很多人都在用这种暴力伤害着最亲密的人，自己却不以为意。

你工作不顺，你心情不好，你受了委屈，你心存怒气，你在外面不敢表达，就在家里挂起一张丧脸，给爱你的人看。因为，这些人



是安全的，不会因为你脸难看而离开你，甚至，还会小心翼翼讨好你。可是，你低估了这种表情暴力的杀伤力。你摆出一张难看的脸，貌似与别人无关。但事实上，它消耗着爱人的热情、消解着关系的亲密、消灭着家的美好。

坏表情带来坏心情，坏心情导致坏关系。对家人摆臭脸，是一个家开始变坏的第一步。

胡适说，世间最可厌恶的事，莫如一张生气的脸；世间最下流的事，莫如把生气的脸摆给旁人看。

一点没错。

人是社会动物，对表情都特别敏感。尤其很多女人，别人微微一个蹙眉、一个抿唇，她都能敏锐地感知到对方情绪变化，进而引起自己内心波动，更别说一张明晃晃的臭脸了。

我们总说“陪伴是最长情的告白”，但如果陪在身边的是张尖酸刻薄的脸，那么，两个人的孤独，还不如一个人过。我们也说“夫妻间要多多沟通”，但是，怀着敞开的心、和

颜悦色地沟通，和一脸怒气、怨气地沟通，效果肯定截然不同。

世间多少夫妻，都是把最好看的脸给了外人，最难看的脸留给爱人。于是，一个本应欢声笑语的家，变得沉闷压抑；一个本应是彼此避风的港湾，变成了把人逼疯的深渊。

其实，生活不易，怨气、怒气、憋屈、不满，人人心里都有。但是，请记住，那个枕边的爱人，不是你的垃圾桶、出气筒。人家和你在一起，不是为了看你那张臭脸的。颜值再高的脸，整天眉头紧锁既怨且怒，也是丑的，也是没人喜欢看的。

如果你在外面不开心，那么，请在进家门前调整好心情，把垃圾情绪扔掉，带着好脸色见家人。如果你是因为家人不开心，那么，请心平气和地去沟通解决。不要看到饭没做好，就拉下脸不说话；看到房间乱糟糟，就甩脸给爱人看。

摆臭脸解决不了任何问题，只会让家里阴霾遍布，天长日久，集体生病。

小时候，我特别喜欢去小姑娘家玩，以前没想过为什么，今年夏天又去，我忽然懂了。

小姑娘和姑父都是大学教授，也都是乐天派，两人脸上总是特别平和、喜悦，好像从来没为什么事发愁过。尤其小姑娘，她说话慢，又温软，眼里总有笑意，连做饭时的表情都是愉快的。我觉得她像春天，周身都是暖洋洋的气息，而且是敞开和接纳的状态，你仿佛随时可以靠近她，和她一起聊天、唱歌、讲笑话。她和姑父的交流就更轻松随意，一颗奇怪的瓜子，两人也能乐呵呵地研究半天。

有个细节，特别小，但我看了很感慨：小姑娘在卧室喊姑父的名字。姑父在客厅应了一声“哎”，下意识地看向卧室。其实，小姑娘是看不到他的，但姑父脸上不自觉地带着微微笑意，是那种“你说什么，我都愿意听”的感觉。我当下就想，如果天下夫妻都能给对方一张这么好看的脸，那可能一大半的婚姻问题都没了。

这个好看，不是唇红齿白、肤白貌美，而是平和愉悦、接纳和爱。

如果你对婚姻不满，先想想自己的脸好不好看。想想你每天用表情告诉爱人的，是“讨厌你，别烦我”，还是“你说吧，我想听”。

试着笑一笑，和颜悦色地和对方交流，不要审视，不要挑剔，不要批判，不要责怪。夫妻一场，该是彼此相爱、彼此在乎的，该是竭尽所能给对方幸福的。可能动人的情话你说不出，带小院的别墅你给不了，出众的颜值、迷人的才艺你也没有，但是你可以给他（她）一张平和愉悦的脸，而这张美好的脸，远胜其他。

世间最美妙的，莫过一张好看的脸。这也许是漫长一生里，你能给爱人的最好的礼物。

（据《中国妇女报》）