

成长型思维 使婚姻变得更美好

在婚姻的维度上,人到中年,大致有这几类:婚姻稳定,味同嚼蜡的;吵吵闹闹,不会离婚的;过不下去,又害怕离婚的;离婚或还在单身的,想找伴侣又找不好的;离婚或还在单身的,觉得一个人也不错的……以上约占了中年人群的80%。

不要因此沮丧,还有20%的人群,婚姻美满,夫妻恩爱,虽然有点小矛盾、小冲突,但总体来说,还是往越来越好的方向发展。

我观察、接触了50对夫妻,发现他们拥有一个思维上的共同点。有这样思维的人,婚姻都不会差。何止婚姻,工作、生活的幸福感、孩子的教育也相当不错。这种思维方式叫作成长型思维。拥有成长型思维的人,积极主动,乐于接受挑战,总是在扩展自己的能力、拓宽自己的边界。和成长型思维相对的,是固定型思维。

如何分辨你是固定型思维模式,还是成长型思维模式?

固定思维的人:规避挑战,痛恨变化,老是关注限制,在改变现状上无能为力,不接受批评,喜欢待在舒适区中,有时候,觉得努力是无用功,认为毕业后无需过多学习。

成长思维的人:欢迎挑战,拥抱变化,总是寻找机会,凡事皆有可能,珍视反馈、主动学习,喜欢探索新事物,每次失败都是一堂课,认为学习是终生的事业。

婚姻是一种挑战,有的人把它视为机遇,有的人把它视为威胁。走进婚姻是一种改变,有的人把它视为发展,有的人把它视为限制。不同看法的背后,其实就是两种不同的思维方式——成长型、固定型。

在这个时代,越来越多的人选择单身,这没有任何问题,值得关注的是选择单身的理由。有个姑娘对我说:“我一个人什么都有了,现在过得很好了,为啥还要找一个男人来给自己添堵?”

是呀,站在女性的角度,我们真的需要一个男人吗?帮我们开车?出租车不好用吗?帮我们做饭?那么,外卖是干吗的?装灯泡、修马桶?打个电话师傅就上门了。养活我们?那更可笑了,我一年挣几十万元,还没人管我买口红、管我买衣服,结了婚,还要我拿家用出来,那么,还要结婚干嘛——嫌自己活得太舒服了吗?

按照这样的思路,如果单身也可以合法生孩子、养孩子(其实很多家庭现在也是一个人带孩子),我们真的不必结婚了,甚至,婚姻的存续也没什么必要。

遗憾的是,这就是一种固定型思维,也可以说是存量型思维——来,看看,我现在有什么,你现在有什么,如果我什么都不缺了,自给自足,那干吗要交换?没太多好处啊。

如果站在成长型思维的角度,在如今这个服务业异常发达的社会里:婚姻的目的已经不再是获得对方现有的资源,而是成为彼此的合作伙伴,获得更多可能性,拓宽自己的疆界,协同进化,从一个固定的我,成长为一个更好的自己,或更强大的“我们”。

我经历过一段失败的婚姻,那时,我并不是很具备成长型思维。在第二段婚姻中,面对他和我的差异,我试着更多地持欣赏的眼光,而不是挑剔的心态,在他身上找到可以让我学习和进步的地方,而不是像以前一样,总是盯着对方的缺点,甚至试图去改变对方。

因为我们只是不同,不存在谁对谁错,更不是谁好谁坏。一种性格、一种特点,都有其两面性,既是优点,也是缺点,这取决于你看问题的角度。或许,这就是前面一段失败的婚姻带来的好处吧——让我们学会了吸取教训、反思自身。这种全新的认知和眼界,就是婚姻带给我的。

成长型思维,就是让我们相信,自己拥有让自己变得更好的力量。如果在和人的交往中、在婚姻中,都能从对方的差异点中学习到新知,那我们就能在人际关系和亲密关系中得到进步、收获幸福感。即使我们拥有一段不好的关系,通过努力也改变不了走向,我们也可以不断反思,从而改变自己的命运。

(据《中国妇女报》)

对老公的“软抱怨”

那天,我因为一点小事和老公发生了争吵,一气之下回了娘家。母亲问我为什么,我便将事情的原委说出来:“孩子睡觉有踢被的毛病,老公晚上只顾自己睡得香,从来没有主动去孩子的房间看看。我醒来后,常常自觉去给孩子盖被子,可即使我再用心,孩子还是感冒了,又发烧又咳嗽,看着我好心疼,老公却一点也不着急。”

孩子感冒事小,老公态度事大,我气愤,便数落他:“你从来就没有管过孩子,这孩子又不是我一个人生的。”他却振振有词地反驳:“我怎么就没有管过?我也送过她上学,接过她放学。”“那你总共送过几次?都没有我十分之一多!”我们两个越吵越凶,渐渐地,我除了指责他对孩子漠不关心外,还指责他不关心我。

老妈说:“你这样说,不是一棍子把他打死了吗?你哪能说他从来没有管过孩子呢?你想想看,宝贝出生时,是他给孩子洗澡、洗尿布、喂奶粉的,这些都是他做的,能做成他那样,已经很不错了。”我委屈地说:“可孩子长大后,我管得比他多得多。他晚上从来没有给孩子盖过被子,没有给孩子辅导功课。”母亲劝道:“你呀,你不想想他上班有多么忙,回到家多么累,他瞌睡,晚上睡得太死,他没有给孩子盖被子,你不能全怪他。”听母亲这么劝解,我的气消了大半,我也知道自己说话方式不对,不该这么直接地抹杀了他的功劳。

记忆里,母亲和父亲很少吵架,两个人结婚这么多年,感情一直很好。父亲性子急又强势,与他能和平相处,母亲一定有非凡的智慧。我问母亲:“如果您遇到这类事,怎么处理?”母亲告诉我:“每个人都爱听好话,你爸也不例外,我从不指责他的不是,我会把我的要求,直接地告诉他。我会告诉他:‘如果你半夜醒了,我想你主动去看看孩子有没有踢被子,这样,她就会少生病点病。’反复说两次,你爸肯定就会照办。”

后来,我看到一本书上说:“你从来没有关心过我,‘你从来说话就没算过数’‘你从来就不负责任’之类的这些话,严重地否定了对方的付出和优点,打击了对方的积极性,这些话都是硬批评,会让对方颜面扫地而怒目相向,但‘软抱怨’就是不责怪对方,而是明确无误地指出自己的需要。譬如告诉他‘我想你每天多陪我一会儿’‘我想周末你陪我回娘家看看’之类的话,明确自己的想法,提出自己的需要,效果却是非常有效的。”我想,这跟母亲的说法是一个道理。

回到家后,我认真地给老公道了歉,还共同回忆了当初宝宝出生时他的功劳,并直接地告诉他,我希望他今后能像原来一样,多花些时间和精力在孩子身上。这之后,老公醒来后,会主动去孩子房间看看,也会抽点时间陪孩子一起下棋、一起学习。我们的关系逐渐融洽了。

我的生日,老公忘了买礼物,我也不数落他了,而是对他施行“软抱怨”:“你若是能给我买一个小礼物给我一点惊喜,那我会觉得我很幸福。”原本木讷的老公立马出门去买了一束花和一个精美的包包回来送我。可见,“软抱怨”的作用还是蛮大的。自从生活中学会“软抱怨”后,我们之间的争吵减少了、快乐增加了,生活越来越和谐美好了。(据《中国妇女报》)

