

# 婚姻中 真实的三观是个啥

如今，在描述当今的婚姻状态时，三观不合已经成了一个高频词。“三观”，往大里说是人生观、世界观、价值观，落在实地上，其实是对生活中鸡毛蒜皮小事所秉持的差异。

比如，妻子要学习提升，丈夫说，学习有什么鸟用，还不是死读

书；丈夫要搞人际关系，妻子说，没有真本事，才只知道天天溜须拍马。实际上，如果他们一个走实力提升路线，一个走关系晋升路线，他们两个人即便存在巨大的差异，也可能成为一对非常好的搭档夫妻。

然而，在婚姻里，你会很容易看见一种“互不相让，排除异己”的势

头，每个人都想坚持自己，极力贬损跟自己不同的观点，三观不合才会被凸显出来。

所以，三观不合让人最痛苦的，不是两个人三观的差异，也不是不被理解，而是你感觉到对方从来不曾想要理解你，就先入为主地否定了你做的一切努力。

## 为什么在婚姻里，我们都有想改变对方的冲动

可以想象一下，在关系里，有一个跟自己完全同步的人，是不是很好？但是，可以确定的是，不论你有多强的控制欲，不论你多么聪明，都做不到让对方跟自己融为一体。

尽管如此，每个人都还是抱着一种幻想，希望有个人可以跟自己完全一致，借由这种一致来确认自己存在的意义，这是融合幻想式需要。

实际上，这样的需要存在并没有错，特别是在生命的早年，这样的期待会很强烈，我们渴望被理解、被支持、被看见、被认可。如何面对这种期待受挫之后的体验，决定着一个人在关系里的不同表现：可以理解他人，或是只能消灭差异。

如果自我的部分曾经被别人更多地接纳和看见，那么，在婚姻里遇到不一致，虽然会不舒服，但不会特别痛苦；如果自我的部分曾被剥夺或者覆盖得很厉害，就越渴望在婚姻里找到一个跟自己高度一致的人，伴侣的不一致也很容易激怒自己，开始极力否定对方的想法和观点。

这种消灭关系里差异性的被启动，并非真的要改变对方，而是借由攻击和清除对方的观点，来确认自己的存在。在拼命改变对方的欲望涌动之下，其实是一种自我确认的无奈。

如果你能控制住这种无奈，就有空间去容纳差异，关系就能展现出一种求同存异的理解和尊重。

如果你被这样的欲望牵制，不得不去攻击跟自己不相容的部分，关系就很容易变得三观不合。

所以，只有当一个人进入一段关系时，才会遇上一个跟自己三观不合的人，但是，三观不合的心理基础可能在关系开始前就已经形成了。

## 有多想在婚姻里确认自己，就有多么容易受伤

以前看过高晓松的一个段子，大意是说，曾经被追求时，有女孩说：我要住进你心里去！他想，每个人都有自己的空间，我并不需要你进到我心里呢！因而对于一份侵入的爱感到很可怕。

他是自由的、自信的，所以，保持两个人的高度一致并不是他的需要，而是这个女孩的需要。而女孩追求的融合需要，也并非关系的发展需要，而是她为了确认自己的需要。

也就是说，她可能曾经在原生家庭或者是其他关系里，有强烈的不被理解的体验，所以，遇到爱情时，才有机会任性一回，试着坚持自己，又对坚持心里没底。

当在亲密关系里不被理解时，可能更多是小心试探，然后再忍让，直到忍到愤怒时爆发，得出试探的结果就是：果不其然，他就是跟我三观不合。这样想确认自己的需要，在其他的系统里可能是被压抑的，但在亲密关系里依然不容易走得通。

所以，我们都可能期待找一个三观相合的人，实际上，每天在真实的生活里遇见的都是各种跟自己不一致的人，碰到三观完全相合的机会十分渺茫，而寻找彼此尊重差异的空间却相对更容易。

当三观不合越来越多成为一个问题时，说明太多融合渴望在现实中被击碎了。而在高期待的背后，如何在不一致的关系里发展出更多被接纳的空间，才是允许关系里两个既复杂又

固执的人走向三观相合的关键。

## 婚姻的接纳空间，决定着关系发展得持久与否

当一对夫妻进入婚姻时，不可避免会因为差异而冲突，并且相处时间越

过去的婚姻里，我们就像两个巨大的婴儿，都希望有一个人能接住自己，只知道拼命问对方要，责怪对方不能给，最终两个人都变得不堪重负，这才进入了总是针锋相对的死循环里。

当有机会通过心理咨询一步步理清自己，看见自己的无助、失望和愤怒，她变得更自信、更能接纳自己了，所以，即便当她的先生还像以前一样时，她也不再感到是对自己的一种冒犯，于是，便有了上面意料之外的场景。

丈夫后来告诉她，因为从小就是被母亲强迫着必须做什么，所以，对被强迫感到深恶痛绝。直到她开始尊重他洗碗的自由时，他第一次感觉在关系里被看见了，这时候他才有机会重新思考妻子讲过的道理，愿意做出改变。

所以，在婚姻里，当我们总是感觉跟另一半三观不合时，我们除了要考虑对方是否具备接纳自己的能力，也要觉察自己是否还有接纳对方的空间。如果各自都没有接纳自己的空间，就不会有接纳别人的空间，关系就不可能在共性的地方停留，就只能盯着对方不满意的地方，婚姻便成了保卫自我存续的战场。

实际上，在婚姻里，接纳的空间并不全是对方给的，也是我们需要给自己的。如果我们总是有强烈的情绪，在对方不满足自己时被激怒，就只能在差异出现时变得针锋相对，关系就像是被打了

死结，越挣扎，越努力，就越痛苦。

相反，如果我们在婚姻之外，能够有更多的机会去看见和理清自己，就能为婚姻留出更多的空间去消化问题，这就进入了一个良性循环。

所以，理想中的三观相合是“我是对的，你要改变自己来跟我相合”，而真实生活中的三观相合是你需要有机会去接纳和确认自己，当自己更通透柔软了，才有足够的空间去珍惜共性，容纳差异。

(据《中国妇女报》)

长，这种冲突可能越明显。如何解决和消化这些冲突，决定着关系是否能持久地发展。

我的一位咨客讲，她过去跟老公经常因为洗碗争吵，吵着吵着就成了对彼此的攻击，都捡对方最痛的地方去戳，总是闹得不欢而散，她每次遇到这种痛苦的感觉就想离婚。

后来，有一次，依然是老公放着碗不洗，她没有生气，反而很自然地跟老公说：看到你没有洗碗，我还是不舒服，但是并不生你的气，可能你也该有自己节奏的！

她的老公先是愣住了，然后，过一会儿就洗了碗。之后，他们再也没有因为洗碗的事争吵。她事后跟我讲：“我当时仅仅是清楚表达了自己的感觉，没想到却比吵了这么多年的架都有效。”

因为这次的经历，她开始反思：在