

从面对真实的问题开始……

婚姻里最狗血的剧情莫过于：我们的婚姻一直很和谐，“和谐”成了模范夫妻，羡煞路人，然后，急转直下，要出轨、要离婚、要自个儿去过生活！

很多开始想找个好人、过安

稳日子的人，到婚姻里，经过这元气大伤的一绊，都会变得怀疑人生：这世界上，还有好人么？也有不信邪的人，开始打响了婚姻保卫战：他不会说变就变的，他是一个好人，肯定是被什么鬼迷

心窍了，我要把他救回来！

实际上，罗马不是一天建成的，婚姻的质变也绝非突然之间的事。即便是一段好婚姻，如果缺乏足够的觉察，也可能会悄无声息地变糟，甚至走向死亡。

所以，没有任何问题的关系是不真实的，一味追求关系和谐是相当于拔苗助长，最终看似是在为关系付出，却成为生生割裂关系的利刃。

“和谐”夫妻的关系重塑之旅：不愿分离，就学习面对问题

美国心理学家戈特曼在华盛顿大学设立了一个“爱情实验室”。通过20年的跟踪研究，他发现，婚姻中最具破坏力的因素是冷漠、指责、不屑、自我防御。这些因素，在“和谐”夫妻中最容易出现，因为，追求和谐的同时，不和谐已经被压抑很久了，直到这些累积像火山爆发一样疯狂涌上来时，就会对关系造成强大的破坏作用。

然而，很多人在关系十分危险时，还想着努力挽救婚姻，这相当于处于悬崖边缘还要踩着油门往前冲，许多危机婚姻就是被这样努力挽救毁掉的。所以，当婚姻出现问题时，如果你总想着一句话就换来对方的原谅或回心转意，再或者总想着对方给你一个坚固的保证或者承诺，总希望对方可以不再想过去的问题，这其实仍然是在掩盖着问题往前冲。

想让危机中的婚姻重新焕发生机，必须要经历一个直面问题并逐个扫除问题的过程。只有这样，婚姻才会完成一个清堵化痰的过程，重新回到正常的轨道上。

中国式婚姻讲究和谐，避开冲突。遇事守住分寸，不难堪，不捅破，实际上这正是往关系里囤积问题的开始。不幸的婚姻，大多被太多问题给活埋后还想要努力“和谐”；幸福的婚姻，却是从面对真实的问题开始的。真实并不可怕，只是这考验着我们是否敢于挑战自己，去面对自己需要发展的部分。

实际上，在婚姻里，带来本质影响的不是出轨、不爱或者感情变淡等问题，而是每对夫妻自始至终要面对的，是要抛开单一的变好和对人好，学习建立解决关系里不和谐问题的能力。如果你的婚姻被“和谐”了，这将是一件如鲠在喉的事情。正视人与人之间的差异，学会从冲突中反思，成为一个面对而非掩盖问题的人，是每一对渴望幸福的夫妻，不得不去完成的自我修炼！

（据《中国妇女报》）

只想对你好，是婚姻里最毒的情话

过去，小莉一直觉得自己很幸运，她的丈夫温柔、体贴、包容、忍耐，满足了她对婚姻最理想的期待。结婚8年，她一直觉得他们过得很幸福，然而，就在今年，她的丈夫却坚决要离婚，并且告诉她：“这么多年，我一直在忍你，现在受够你了！”她对丈夫的话感到震惊不已。她一直以为，丈夫对她好是因为很爱她，如今才发现：只想对你好，成了婚姻里最毒的情话！

在现实生活中，很多人都不乏有这样的期待：找个好伴侣，要懂得包容，永远对我好！以至于让很多人认为，如果想要对一个人好，就应该不管好坏都包容，不管谁的错，都要先认错，任何想法和主意都要优先考虑对方的意见。以为像这样，变成这样一个好人，或者是遇上一个好人，关系就会变得非常和谐。

实际上，一开始，这样的关系真的令人羡慕，有一个跟自己如此契合的人，看起来真像是不可多得的好伴侣。然而，一段真实的关系里，如果两个人都有自己的想法，必定会有冲突和矛盾。和谐到没有任何冲突的关系，既不真实，也不现实。这只能说明，关系里有一个人或者双方隐藏了自己的真实想法。而太多隐藏的妥协，并不代表没有想法，只是习惯了这么做，或者是一种迫不得已的无奈。

极度对你好的人，看起来什么都围绕着你来考虑，实际上并非是因为你的特殊，而是他们无法拒绝他人的需要，只能用讨好的方式来维系关系。实际上，每个讨好型人格的背后都藏有一把刀。一开始，他们用不断的忍让来遮盖问题，直到有一天他不想再忍时，就会一改往日的顺从，把关系里的怨气通通撒向对方。

在婚姻里，忽略自己的感受最危险

和小莉的丈夫一样，从做好

人到对婚姻忍无可忍，这样的现象，也经常出现女性身上。

小莉自认为是个懂得体贴包容的好妻子，她和丈夫之间虽然经常争吵，但是，丈夫一认错，她很快就好了。她说，自己是很健忘的，一周内发生过的事情，都很难记得起来。就在最近，她感觉对丈夫怒不可遏，大到回不回家吃饭，小到看人的眼神、走路声音大小，另外，还有很多过去的不满，都开始纷纷涌现出来。

她想起了怀孕时，某次丈夫没有买她喜欢吃的草莓；生孩子后，很苦很累、腰不好还整天一个人抱着孩子；家里大小事情丈夫从来都不问她的想法……想到这些，她认为，丈夫无论怎么做，都无法弥补她曾经受到的伤害。以前，她只想做个好妻子，也一直包容忍让，可是，婚姻里越来越多的不满意，让她觉得自己的付出都白费了，突然觉得这样的婚姻很没意思。

我问小莉：这些事情似乎已经过去很久了，为何这些过不去的感觉现在才出现呢？小莉说：“以前觉得都是芝麻大的小事，忍一忍也就过了，现在才发现，怎么都忍不下去了。”小莉的感觉开始苏醒过来，不再像以前一样忽视自己，这是个好现象。只是多年忍让累积下来的怨恨，要化解也绝非朝夕之间的事。

与小莉一样，在关系里很多讨好型的人，直到某一天才突然醒悟，或者直到对方出现明显的问题，才发现过去的付出很不值得！

与之相对应，我们会有一个疑问：曾经，是什么阻碍了他们去觉察自己的感受呢？答案只有一个——对关系的恐惧，惧怕冲突，放弃了照顾自己的感受，只想替对方考虑。于是，在关系里努力做个隐忍的好人，不断往自己身上增加担子。这就好比一脚油门踩到底，会让自己很没有安全感，会更加努力去留住关系。不断加速往前冲，直到因关系走向瓦解的边缘，才猛然发现只顾着加速，原来自己根本就没有刹车的技

能。所以，一段关系最容易因为加速付出而加速灭亡。

在这个过程中，感觉就成为最好的维系关系稳定的刹车因素。当你允许自己的感觉被看见，感觉就会成为你前进的安全阀，让你在关系里更安全地自由进退。所以，在婚姻里，不断忽视自己付出的感受是最危险的。期待关系有更长久的发展，需要多一些觉察自己的感受。

当婚姻被问题活埋时，控制和妥协没有任何意义

很多人问我：“如果两个人不想分开，但关系就是走近不了，该怎么办？”当两个具有积极意愿的人，却无法靠近对方，这意味着关系里存在着许多靠两个人的过去相处模式无法解决的问题。这样的婚姻明明还存在，却被堆积太多的问题给活埋了！

比如，小莉和丈夫，过去，小莉有任何不满，丈夫都会道歉。而如今，即便丈夫道歉，小莉也知道，道歉之后，其实问题也还依然存在！小莉很想跟丈夫好好沟通，而当丈夫真要道出自己的想法时，小莉又很受伤，觉得对方没有念及关系里好的部分。

在过去的关系里，小莉和她的丈夫，分别是控制和妥协的关系。而如今控制对丈夫已经失效了，妥协也对小莉失效了。当过去他们用缓和问题的模式失效时，关系看起来就变得很糟糕。实际上，在控制和妥协的背后，小莉和丈夫之间从没有真正发自内心的沟通，他们努力获得关系表面的和谐，却让他们关系走到了无法消化任何问题的地步。

也就是，一开始，如果他们不是为了尽快和谐，而是更真实地表达自己，经历了这样的磨合，就有可能建立起解决问题的能力。追求和谐，就避开了能力的发展，看起来是速成，实际上却把一个个问题都堆积到了关系里，越积越多，情感就无法再流动了，最初的和谐模式也会一并失效。