

幸福是一份看得见的用心

如果你对另一半总是感到不满,总是觉得自己婚姻不够幸福时,不妨先想一想:你有多久没有发自内心地为对方做一件开心的事情?你们有多久没有一起放松地看场电影?有多久没有手拉着手、相拥着说些贴心的话?

对婚姻的体会:

那天中午在卫生间洗脸,看见我老婆的沐浴球烂成那样,下午一个人出门去超市采购,顺便就带了一个沐浴球回来。

很小一件事,也没跟他老婆说,我把新的放那,旧的就扔掉了。老婆晚上洗完澡出来,她说觉得特别幸福。我问:“怎么了?”她说了那个沐浴球,我才反应过来。这件事感动了她好几天,我说:“我送过你这么多东西,哪一个不是比这个沐浴球贵几百倍几千倍,怎么就这几块钱的玩意儿能开心好几天呢?”她说:“你不懂,你以为就得一掷千金我才能开心,但其实几块钱的东西,我也能乐呵呵的。”我才发现,婚姻的确是需要经营的,能挣钱,只是个及格基本线,可你凭什么能把一个人哄开心?多洗几个碗、多做几顿饭、多给孩子讲几个故事,比会挣钱强多了。

回复的下方,还有很多人附和着评论:结婚前被一掷千金感动,结婚后被芝麻小事感动;婚姻里的这些芝麻小事,所代表的不再是轰轰烈烈的爱情,而是一份看得见的用心。

如果要问“是什么让一段婚姻持续幸福”,我想这就是最好的答案。

多少人努力追求幸福,却走错了方向

前几天,闲暇时间看到在播的一部偶像剧,男主失去了家族继承人的位置,女主丢了自己光鲜的工作,两个人都没了原有的身份。于是男主特意学了骑自行车,带上女主,像十七八岁的初恋青年一样去晒太阳。

男主看着周围晒太阳的人,不由地感慨:“这周围的人,没有一个人比我爸有钱,但他们每一个人都过得比我爸幸福。”女主也说:“是啊!我们时常以为做到怎样,未来就会幸福,却忘了幸福却是每一个当下的点点滴滴。”

很平常的道理,道出了很多婚姻相处中的真实问题:有太多的丈夫,早出晚归,打不完的电话,加不完的班,回到家无比疲惫,除了冷漠,就是对着妻儿大发脾气。他觉得自己那么辛苦,都是为了家庭更幸福,为何家人却不理解他;有太多的妻子,忙完工作忙孩子,忙完孩子忙家务,坐着休息几分钟都成了奢侈,累得筋疲力尽也没人关心。她不明白辛苦付出为何换不来想要的幸福。

如果把每天发脾气的丈夫和上面买浴球的丈夫相比,我想那个主动为妻子买浴球的丈夫会更幸福;如果把那个因为一个小浴球就乐呵呵的妻子和忙不完家务的妻子相比,我想因为浴球而开心的妻子会更幸福。他们最大的区别在于:不幸福的人总在为未来幸福尽可能地努力,而幸福的人却在当下就活出了幸福的样子。在这个世界上,每天都有很多渴望幸福的人,为幸福谋划和努力着,却忘了幸福不是一种付出交换,也不在遥远的未来,而是一种唾手可得的当下体验。

婚姻并非是爱的结束,而是另一种爱的开始

美国心理学家哈利曾提出过情感银行的概念。他说:在每一对伴侣心里,都有一个情感账户,对方每做一件让你感动的事情,就是在往你的

情感账户里存钱。

我们对一段关系的内在感受,就是根据对方往你的情感账户中存了多少感动时刻来定的。所以,如果在关系里,你用心做的让对方感动的事情越多,你往对方情感账户里存的钱就越多,情感连接就越深,关系也就越稳固。

然而,在日常生活中,很多人对婚姻都有误解。很多男性觉得结婚就是为了过日子,结婚了还要爱就是矫情。甚至很多女性也觉得,只要进入婚姻,就应该为了责任扛住平淡和冷漠。实际上,在缺乏情感投入的婚姻里,如果双方都很久不向对方的情感账户存钱,没有情感流动的关系就只剩下一个冰冷的外壳,也最容易出现問題。

婚姻,是用一个稳固的形式削弱关系的不确定性,让两个人可以共同面对现实的阻碍,进入更深刻、稳定的关系。但如果因为确定就减少情感投入,这样跟进入婚姻的初衷相比,就南辕北辙了。所以,婚姻并非是爱的结束,而是另一种爱的新开始。如果在婚前的爱是轰轰烈烈的话,婚后的爱就是绵延细长的涓涓细流。因为爱,因为情感,因为关系里彼此都被滋养,婚姻才会持续幸福下去。

香港心理学专家李维榕曾说:在婚姻中,有太多不开窍的男人。能用一束花、一句关心去解决的问题,偏要讲半天的道理,惹得爱人不开心,自己也过不了安宁的日子。这句话,道破了很多婚姻的死结。实际上,不仅是男人,女人亦然。婚姻不是万能的安全绳,更不是避免情感投入的借口,如果把婚姻中的一切都当成是理所当然,就会忽略对方的感受,也毁了自己的幸福。

让人幸福的不是婚姻本身,而是需要被看见

有一位妻子告诉我说:她想离婚了。问及原因,她说:每次想跟他说话,他都心不在焉;每次请他一起去什么地方,他都不感兴趣;每逢生日、结婚纪念日想庆祝一下,他总说我们不需要这些虚的东西。这位妻子说:“一开始,我也觉得既然结婚了,就不需要太多顾虑,只要他心在家里就好了。可后来,我才渐渐地感觉到,不是婚姻不需要,而是他的眼里只有自己,从来看不见我的需要。”

有太多的人都活在这样无趣、无感的婚姻里,麻木自己,觉得婚姻本该就是这样子。他们中的许多夫妻一开始都有感情,但是情感缺乏持续的浇灌,就会被柴米油盐填满。当忽略那个朝夕相处的人时,也牺牲了自己生活的意义。

婚姻,并非只有一种单一的相处模式。幸福的婚姻重要的不是应该活成怎样,而是婚姻中的两个人是否既能看见对方的需要,也能看见自己的需要,让彼此在婚姻中都能拥有更多的幸福时刻。

所以,如果你对另一半总是感到不满,总是觉得自己婚姻不够幸福时,不妨先想一想:你有多久没有发自内心地为对方做一件开心的事情?你们有多久没有一起放松地看场电影?有多久没有好好来一场亲密的性爱?有多久没有手拉着手、相拥着说些贴心的话?

或许你工作很忙,或许你孩子很缠人,或许你已经疲惫得想倒头就睡,或许你觉得你已经为了幸福在拼命……可千万不要忘了,幸福是活在当下。那些你觉得无所谓、不太有意义的事情,可能恰恰才是婚姻里最重要的事情。结婚本身并不能让人幸福。如何把一段形式上的婚姻活出乐趣来,过出有烟火气的温度来,在彼此的看见和扶持中走得更远,是每一对夫妻都要认真思考的事情。(据《中国妇女报》)

