

虽然发达的高科技让我们足不出户就可以网络互联、交流沟通。但从进化心理学上看,人类更习惯在关系中生活,特别是遇到困难、遭遇痛苦、身体不适时,非常渴望亲人的呵护与关心。

婚姻总有不可替代的魅力

集才、貌、智于一身的女神林志玲终于嫁人了。

一直以来,林志玲都不避讳婚姻这个敏感话题。在她接受采访时曾说过:“我不会因为工作太忙,而不去期待爱情,我可以为爱情放弃事业,婚姻和家庭是我追求的终点。”也正因此,在做了8年朋友,然后正式交往6个月后,44岁的她就真的决定跟小7岁的AKIRA结婚了。

近年来,不愿走进婚姻的人开始多了起来。2018年8月一项来自民政部的统计数据显示,全国结婚登记率已连续4年下降……

在知乎上,题为“为什么现在越来越多的女性不想结婚”的讨论,吸引了3000多人参与,成为上榜热门。有人说,女性结婚生孩子,生活质量下降,没有从婚姻中得到应有的享受,而是没完没了的付出;有人说,如果婚前没有找到一个合适的人结婚,肯定是毁了此生毁来生,不光自己受苦,孩子还受罪;有人说,对父母的婚姻很失望,也无心走进婚姻……这或多或少都表明,在婚姻这件事上,人们的心理已发生变化。

然而,我要说的是关于婚姻的好处,依然有着强有力的佐证和研究结果。

首先,介绍一个最有名的心理学研究结果——哈佛大学持续78年的“格兰特研究”。该研究始于1938年,研究的对象是268名身体

健康、适应良好的哈佛新生。这项最初由格兰特出资、乔治·瓦利恩特等主持的心理学研究,对被研究者5年体检一次,15年一次访谈,并进行各种心理测试,主要记录他们的职业起伏、婚姻状况、为人父母以及祖父母的生活,以及如何度过老年。最终得出如下结论:

友情、亲情对幸福至关重要。亲友的情感支持能让他们冲破人生的重重艰难险阻,并持久地享受甜美的幸福。

生活中唯一重要的是情感联系。一个人可以事业成功、富有、健康,但如果不能给予他支持、充满爱的情感联系,他不会感到幸福。戈弗雷参与“格兰特研究”时,人生前景黯淡,但在去世前,他是最幸福的一个。瓦利恩特说:“因为他终生都在寻找爱。”

人际关系越紧密越好。瓦利恩特的一个同事让我们看到,除非一个人能够真正体味到甜蜜的爱情,否则他的幸福水平就无法跻身前10%。美满婚姻很重要:40%的已婚人士认为自己“非常幸福”,而从未结过婚的人,这一比例只有23%。

因此,主持这一研究多年的瓦利恩特说,生活中唯一真正重要的东西是你和其他人的关系。

为什么关系对人类如此重要呢?

海特说过:“人类像蜜蜂进化而习惯生活在高度社会化群体中。”虽然发达的高科技让我们足不出户就

可以网络互联、交流沟通,但从进化心理学上看,人类更习惯在关系中生活,特别是遇到困难、遭遇痛苦、身体不适时,非常渴望亲人的呵护与关心。这种关心是无法隔空在微信里问候一下,或是打个电话安慰几句就能达成的。而是站在你眼前的这个人,是身边的这个人守候着你,听你絮叨他的烦恼和痛苦,在你生病住院时,他坐在你身边,握着你的手,疼惜的目光看着你,甚至为你着急落泪……

快乐的、温馨的亲密关系,让你能够感到温暖,感到体温的抚触,感到爱的流动。人老了之后才发现,金钱不等于幸福,爱才是真正重要的!

那么,该如何获得幸福的婚姻?

1.顺应时代,改变经营感情的思维模式。

我们之所以恐惧婚姻,是害怕受伤,害怕得不到自己想要的感觉。其实,重要的是你能不能与时俱进,改变经营感情的思维模式。

时代的变化必然对婚姻有着前所未有的冲击,如果我们还停留在“嫁汉嫁汉穿衣吃饭”的老观念中,又怎能不出状况呢?

如果拿出一部分时间了解婚姻,了解时代变迁给婚姻带来的考

验,就不会觉得夫妻相处是极其困难的事,就不会觉得男女相处为什么那么多的烦恼。

事实上,许多人可以接纳最先进的科技,却不能接受婚姻也需要随着时代变迁“更新换代”不断升级的需求。我们允许自己的身体走进新时代,却依然用过去的思维模式、行为方式与爱人相处。

以开放的、学习的心态进入婚姻,并不那么可怕。比如林志玲的新婚丈夫AKIRA所表态的那样:“不论任何时刻,(志玲)都以笑容接受我、包容我。那份温柔,更让我真心渴望,能带给她最大的幸福。虽然自己还有需要成长的地方,但我今后一定会好好珍惜。”只要愿意学习、愿意成长,婚姻没那么可怕。

2.主动追求你想要的亲密关系。

很多人觉得,女生追男生不合适,以为窈窕淑女,君子好逑,坐等爱情“驾到”。但事实上,有些我们认为不能逾越的鸿沟已经在慢慢破冰。要知道,没有糟糕的婚姻,只有不善经营的感情。

我始终认为,相信爱情和婚姻,它是有魅力的。

(据《中国妇女报》)

