



## 比较伴侣伤人伤己

前几天,几位同事讨论婚姻的本质,发现大多数人都会说后悔跟现在的伴侣结婚。也就是在大多数人看来自己的伴侣是不够好的。可如果真的如此,那足够好的人在哪儿呢?很遗憾,基本不存在。

人心总是不知足,有了一就要二,尤其是在对待感情上。妻子性格直爽,一开始你觉得她这样什么都表现出来很真,但时间久了,你会想她能不能学会看脸色,能不能不要这么直爽。丈夫忠厚顾家,一开始你觉得很温暖很有安全感,但看着他打游戏玩手机的样子又想他怎么不能更上进一点,出去兼职或者花点时间学习不行吗?

为什么会有诸多不满?为什么当初吸引你的优点如今却看不到了?很简单,答案就两个字——比较。

我们很喜欢跟别人比较,不光是把自己跟别人比,还会把自己的伴侣跟别人的

伴侣比。然后问题就出现了,我们比较的时候容易出现“远香近臭”的倾向。我们老觉得远处的东西总是更好,身边的似乎总是要差一些。

所以,你慢慢把自己伴侣的优点当做理所当然,他的缺点反而特别扎眼。而每天面对那些扎眼的缺点,你会越来越不满,看他做什么都不对,接下来可能就是讽刺、打压、控制和负能量的倾泻,每天折腾伴侣,也折腾自己。

我很不认同这种做法,尤其是当着别人的面。

我的一个亲戚却很习惯于此。每年聚餐,她都要当着所有亲戚的面说自己老公没本事,而他老公前几年还会跟她吵几句,现在遇到这个情况会直接出门抽烟。我私下跟我的亲戚聊过,问她为什么这样做?她说就是看不惯老公这个样子,老公若有本事就做给她看,让她心服口服。

从这句话,我们可以看出她的动机:一是发泄自己的情绪;二是想用这种方式激将老公,让老公能够有所改变。我想这也是很多人说自己伴侣不好的原因。但

是,这个行为会造成什么后果呢?

你是发泄自己的不满和委屈了,但是发泄完了,你不开心,对方也不开心。两个人会争吵冷战,甚至大打出手,负能量就会在你们家来回震荡,每个人的情绪都会被影响,而你想要他改变的目的也不会实现。你这样的讽刺、否定不仅不会激励对方朝你期待的方向努力,还会让对方对你产生不满甚至怨愤的心理。换位思考一下,如果有人对你这样说,你是什么心情?

当初,既然你会选择跟他结婚,那肯定有他的优点,那才是维系你们关系最核心的因素。

如果说婚前你喜欢他忠诚,婚后他变了,那这势必要谈一谈,但如果他一如既往地只把你放在心上,那其他非关键因素是可以放一放的。

世界上没有完美的婚姻,也没有完美的人,想要婚姻安稳长久的秘诀就是不折腾。别给自己找事,也别给对方找事,这样双方都不累,才会有更多的动力去做自己,去维系这段感情。

(据《中国妇女报》)

## 亲子式夫妻 爱到疲惫该怎么办

基于伯恩的沟通分析理论,我们可以把夫妻模式分为三种:成人—成人模式、父母—儿童模式和儿童—父母模式。这里说的成人、儿童、父母并非指年龄,而是夫妻二人在婚姻关系中所扮演的角色。

成人—成人模式是最成熟、最好的模式,快乐的事一起分享,有困难也一起解决,所以夫妻感情会不断升温;儿童—儿童模式则是夫妻两人都很意气用事,以自我为中心,过着鸡飞狗跳的生活;而父母—儿童模式则是先甜后苦,一开始看起来两人相辅相成,非常甜蜜,但时间一久,扮演“父亲”或“母亲”的那个人会对爱人的自我与任性感到疲惫。这时该怎么办呢?

我们看一下这种亲子式夫妻的本质,一方像个孩子一样无理取闹,不负责任,自私任性,而另一方却给予无私的宠溺与关爱,所以这样的关系实质上是“一方无限索取,一方无偿付出”,时间久了当然会出问题。

如果你感觉自己对这段感情不

堪重负,不妨听听两个建议:

### 给予要适度

你认为对待爱人就该全心全意奉献,这虽然没错,但你也要看看对方是否给予你足够的爱。要不然你持续单方面付出,迟早有一天会掏空自己。

婚姻是两个人的事,你们有相等的权利和义务,他(她)不是你的孩子,你应该把他(她)当做一个成年人来看待。而成年人交往的最基本原则就是平等,你们的关系也是平等的,你可以宠他(她)爱他(她),但同样他(她)也要宠你爱你。

下面,我们以母子式夫妻关系来举例。丈夫像个孩子一样,什么都不管,一切都等着妻子来做,而妻子一个人要承担双份的责任,这能不累吗?

所以不要再沉浸在自我感动里,觉得这是在宣告你的重要性。该他做的事要让他自己去做,该他承担的责任你也不要自己揽到身上。夫妻再亲密也是两个人,所以你要有一些心理界限,明白彼此的位置。

### 要适当索取

可能你在一次次失望中已经学会了自我安慰:“没关系,爱情就是看他(她)开心就好,他(她)对我其实也不错。”

这其实是自欺欺人。你把你的爱借出去了,但是对方一直赖账不还,那你只会越来越穷。他能索要你的爱,那为什么你不能索要他的爱呢?所以,当你觉得有需要时,你完全可以理直气壮地向对方索取爱。

也许他知道你想要,但你没说他就会装作不知道,你只有开口提出你的要求,他才能正视这件事。所以不要等着被爱,该要就得要。

如果对方习惯了贪婪地接受享受你的爱,而不知道该如何给予爱,那你可以用你的经验教导他,这样也可以让对方体会到你曾经的感受。而且在这个过程中对方会越来越爱你,对于不需要付出的事物我们往往不会太珍惜,即便是为了我们曾经的付出也会好好维护这段感情。

(据《中国妇女报》)

