

“获得感”成就幸福婚姻

经常听身边的人抱怨自己的另一半，说一进入婚姻，就对自己玩起了川剧大变脸。曾经的无微不至、呵护有加早已不知去向，婚姻中只剩下疏离冷漠、抱怨指责。如此这般婚姻，真让人怀疑又失望。

这样的经历我也有过。我和老公是大学同学，我们在经历了三年自由恋爱的美好时光后，步入了婚姻殿堂。婚姻里，我们彼此没有不良嗜好，也没有出轨外遇的原则性问题，但是看似尽善尽美的婚姻，却走到了冷战、对立、崩溃的边缘，背离初心的结局让我非常不甘。

一天，我强拉着老公陪我去吃川菜。他为我点了辣子鸡，并强调要多放辣椒。我为他要了铁观音，并强调要用滚水泡。虽然热茶不宜配辣菜，但是每次吃饭，我们都会点对方最爱的那口。吃到酣畅淋漓之际，抬眼，碰上爱人温情的目光。久违的场景，让我忽然意识到，我们的婚姻中缺失的不正是这种达成和满足对方心愿的温馨时刻吗？

回想恋爱时，我们心心念念的都是对方的喜好，时时刻刻满足的都是对方的需求。花一整天的时间为他煲一锅靓汤，连夜加班为他织一副爱心手套。

慢数时光，就是这样一个个平凡的细节、一件件普通的小事，让彼此感受到恋爱的甜蜜和喜悦。

然而进入婚姻，柴米油盐、工作压力、人际纷争，使我们单纯敏感细腻的心变得迟钝粗糙。爱人的喜乐好恶、需求想法总是被忽略，婚姻没有了曾经的温馨甜蜜和幸福飞扬。

深入分析，我们的婚姻之所以出现问题，不正是因为忽略了满足彼此心愿的“获得感”吗？

“获得感”是一种收获感、幸福感、成就感，是看得见、摸得着的实惠。从家庭层面看，“获得感”是夫妻双方在家庭建设中的切身感受，是夫妻关系和谐稳定、家庭幸福温馨的重要条件。

“获得感”不是需索无度，也不是毫无底线；不是香车宝马，也不是珠宝玉器。它既不奢侈也不罕见，既不抽象也不空洞；它藏身于日常的琐碎小事中，平实、朴素、自然，可摸、可触、可感。疲惫时一碗热腾腾的面条，获奖后一个赞许的手势，都是婚姻中能够看得见、摸得着的实实在在的“获得感”。无数这样的“获得感”叠加，才能成就婚姻的幸福、夫妻的和睦、生活的美满。

(据《中国妇女报》)

做情绪的主人

李女士和老公去农庄吃饭，老公没点她喜欢的西蓝花和豆腐。她心想：“对我不够体贴就是不在乎我，不在乎我就是不够爱我。”想到这里，她生气、难过，转过脸去不理睬老公。

回家后质问老公，才知道原来他们去农庄的时候已经过了饭点，她喜欢吃的这些素菜老公担心会是剩菜，而她素来肠胃不好，所以就没点。知晓老公的良苦用心后，李女士才发现当时老公看起来不在乎的背后是一份更深的爱。

当我们感觉受到伤害时，其实和别人没有太大关系，只是因为他们触碰到了我们自己都不能接受的脆弱。当我们感到愤怒、伤心和痛苦时，是因为只从自己的角度和感受去看事、看人，只用自己的经验和经历去评判他人，只想让别人知道自己的观点和情绪，没有看到事情的全部。

无论是愤怒、恐惧、怨恨、厌恶，还是内疚、哀伤、羞愧、自责，这些情绪很少和事实本身有关，而是源于

我们的解读，而人本能反应的第一解读往往是把自己当做受害者。受害者模式一启动，我们立刻就变成了受伤的羔羊，刨个坑就往里面跳。

如果每次情绪来袭时，我们能够静下心来，放下自己的评判和猜疑，去了解对方的想法和感受，从第三方的角度客观理性地看人、看事，就能看到事情的真相。而一旦看到事情真相，就会发觉很多烦恼真的是庸人自扰。

每当生活不符合你的意愿或是让你不愉快时，要扪心自问：“我为什么不高兴？这个不高兴跟我的目标有关系吗？这个不高兴对我的目标起到积极的作用还是消极的作用？我到底应该怎么调整，是对外指责、发泄还是做回自己？”

当我们能够真正做自己情绪的主人而不是做情绪的奴隶时，内心自然会享受到真正的愉悦、宁静和自由。

(据《中国妇女报》)

女人要努力

她是一个销售做到很高级别、天南海北闯荡的女人，和丈夫离婚时说，孩子抚养权归我，家里最贵的那套房子给你，你不用给抚养费。能不能继续让婆婆带孩子，只要有时间，她每周都会来接孩子。其丈夫爽快地答应了。她说这么做一是想离得痛快；二是想让前夫一家人更好地对待孩子。当婆婆住院动手术时，她毫不犹豫地给前夫打了一笔钱。这种互助而不纠缠的相处，让彼此各自获益，孩子也成长得很好。

她是一名公司高管，工作非常繁忙。当父亲中风后，在住院的很长时间里，她跑前跑后，工作也不耽误，让人见识了什么叫长袖善舞。父亲出院后，

她把父母接到自己家，请了康复师和保姆。责权利，她全担，既不用和其他兄弟姐妹二一添作五，也不用三三见九地算计。

她曾经只有高中文化，在一家企业做出纳。当女同事们家长里短唠得热闹时，她一门心思学习，一科一科地考，拿下了本科文凭，之后又考了注册会计师。今年60多岁的她依旧在工作。

生活中遇到风霜雨雪，女人能为自己遮风挡雨，不失为一种骄傲。女人努力，第一个理由是自由，第二个理由是愉悦。如果女人一直在努力中，智商、情商、逆商都在提高，似乎就没有克服不了的困难了。

(据《中国妇女报》)