

幸福婚姻十宜十忌



很多人憧憬婚姻的甜蜜,却无奈于现实的矛盾,居高不下的离婚率成了全球面临的问题。近日,美国最杰出的婚姻研究专家之一戴维·H·奥尔森调查了21501对夫妻,总结出影响婚姻幸福的“十宜”和“十忌”。本期,上海市心理行业协会会长王裕如、苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣和中国婚姻家庭研究会常务理事、北京红枫中心热线督导侯志明,为您详解婚姻这门艺术。关于幸福,我们不能描述它的模样,预测终点的位置,只有当它出现,我们才能深刻体会,而这个过程,需要夫妻双方朝着以下10个方面共同努力。

1.有良好的沟通

“千万别把沟通当成吵架后的‘灭火器’。”王国荣说,沟通是解决问题最重要的手段之一,但只在矛盾出现甚至争吵发生后,才急着跟对方说:“我要跟你谈谈”,这种沟通会因双方处于愤怒中而宣告无效。建议冷静下来后再沟通,并将沟通当成彼此分享、表达自我观念的一种习惯。

2.遇到问题,双方共同想办法解决

王国荣说:“不正视婚姻中的问题,婚姻就会出问题。”矛盾出现时,夫妻应静下心来商量解决之道,如果双方无法达成一致,不妨向父母或共同信任的朋友求救,他们或许能帮忙解开你们观念差异的“死结”。

3.创造亲密感

走路时手牵着手,回到家给对方端杯茶,用手指舒展伴侣紧锁的眉头……这些“小动作”就是夫妻间难得又温暖的亲密感。“‘亲密感’不是一种感觉,而是一方对另一方表达关爱的具体行为。”王国荣说,中国人应该向西方人学习亲密感。起床后、出门前、睡觉前,给彼此一个拥抱、一个亲吻、一句问候,都能培养亲密感。

4.不约束和控制对方

王国荣认为,家中“领导权”的争夺、要求对方按自己的喜好去改变和挑剔的行为,是婚姻产生矛盾的主要因素。应该明白对方是一个独立、自由的人,不要过多约束。

5.经常聊天

如果说年轻时人们看重的是能否玩到一块的“玩伴儿”,那么等年老了,我们需要的就是能彼此说说话的“谈伴儿”了。王国荣说,两人相处数十年,自认为很了解对方,忽略了交流,幸福感也随着这份沉默慢慢消失。因此,夫妻二人应该每天找时间聊聊,工作、家庭琐事都行,也可以淡化老婆或老公的角色,天马行空地聊。

6.彼此欣赏

谈恋爱时,你会觉得这个世界上他(她)是最好的。这种欣赏是你们相爱并步入婚姻的基础,但在日复一日的琐事中,那些你曾经欣赏的东西,却可能成了引发矛盾的导火线。王国荣说:“我们不能只看到玫瑰有刺,而应该看到刺中有玫瑰。要多看对方优点,多想想你们当初为何能走到一起。”

7.独处和共处时间平衡

“结了婚,没了自由”成了很多已婚者的抱怨。的确,再亲密的人也需要空间,“独处”在一定程度上就意味着自由。侯志明说,独处与共处的平衡很重要,不要伴侣一不在身边,就打无数个电话,疑神疑鬼。

8.亲友少干涉

王国荣说,一对夫妻及其子女组成的家庭是一个相对稳固和独立的家,如果问题不是太严重或小两口没有主动求助,亲友就不应过多干涉。帮小两口带孩子的老人应尤其注意,凡事不妨睁一只眼闭一只眼。

9.有一致的金钱观

钱越来越成为婚姻的不稳定因素。王国荣说,钱是为婚姻服务的,人不能成为钱的奴隶。建议夫妻给父母钱时,别盯着数量上的公平,而应从父母的需要出发;借钱给亲友时,不妨采用折中方案。两人磨合出相近的金钱观、消费观至关重要。

10.培养共同的爱好

夫妻共同的兴趣爱好越多,婚姻关系越牢固,感情基础也越深厚,亲密感也越强,因为这意味着你们有很多美好时光是共同度过的。不过,王国荣还提醒,双方也应培养一两个不同的爱好,给自己一定的空间。幸福的婚姻让人体会到不同的幸福,

而不幸福的婚姻原因却是相同的。戴维·H·奥尔森在调查中发现,以下10点是导致婚姻不幸福的主要因素——

A.争夺“领导权”

“这个家到底是你说了算还是我说了算?”成了不少婚姻的矛盾引爆点。侯志明认为,在婚姻中争强好胜,不愿忍让,是目前在独生子女身上存在的较为严重的问题,也是催升离婚率的重要原因。夫妻应彼此尊重,减少对方的委屈、压抑感。

B.一方太固执

妻子死活要丈夫在今天下午陪他逛街;丈夫腰痛,可怎么劝也不去看大夫……王裕如说,一方长期过于固执、任性,另一方就觉得不可理喻。任何一份长久的关系,都需要学会妥协和宽容。

C.子女教育观念不同

侯志明认为,在子女教育问题上,夫妻双方的教育方式很大程度上是其父母教育方式的再现。由于成长环境不同,双方更容易产生矛盾。建议在孩子小的时候,夫妻最好别当着孩子的面争论,而应做好分工合作。而当孩子有七八岁时,凡事应该先遵循孩子的意愿。

D.过于挑剔

“挑剔和唠叨是破坏婚姻关系的一大‘毒瘤’,”王国荣说,挑剔最主要的表现就是没完没了的唠叨:脱完鞋为什么不放整齐?书桌怎么总是那么乱?一些很小的事情,在“挑剔方”的眼里都是无法接受的大事。侯志明建议,在挑剔对方时,不妨想想自己是否事事完美。

E.总希望对方陪自己

“有无时间陪自己不是最关键的,关键是他因什么而不在你身边。”侯志明说,如果对方是因为工作,那就应理解,如果总是出去喝

酒、上夜店等,那确实需要来场谈判。作为被“冷落”的一方,也应想想为何对方有时间也不愿跟自己在一起。

F.精神上不给对方空间

“每个人都有独立的人格,需要有独立的空间去消化自己的烦恼和脆弱,这可能是自尊心的体现,也可能是怕把不好的情绪传染给你,”侯志明说,夫妻关系应该是相互依恋,并非相互依赖,“亲密有间”是最好的状态。但需要提醒的是,给对方空间的前提是信任,而不是隔阂。

G.不愿承担责任

王裕如说,在婚姻中,不负责任的背后暗藏的是“能同享乐,不能共患难”的真相。结婚前,对婚后可能出现的问题就应做好准备。

H.总是小心翼翼

因为金钱、感情等的不对等,有些人在婚姻中总是压抑自己,谨言慎行,生怕惹对方生气。王裕如认为,婚姻最需要坦率和真实,一味隐忍,会影响双方的磨合。不要恐惧争吵,但说话要有技巧,别总是以离婚相要挟。

I.对伴侣期望过高

王裕如说,从妻子口中说出的“你真窝囊,看人家……”这样的指责,只会增加婚姻破裂的风险。妻子对丈夫财富、地位的追求越高,婚姻越难稳定。事实上,结婚前就应有心理准备去接受一个与恋爱时不一样的伴侣。

J.夫妻差异难以消除

就像一枚硬币的两面,两人因差异吸引,也因此产生矛盾。王裕如说,差异必然存在,两人完全一样就会减少激情。所以,有差异不可怕,关键在于如何磨合,其底线是不勉强别人,也不委屈自己。