

# 婚姻的温度

■柳 韵

没有伴侣的时候，即使是孤单，也可以很快乐。

这个时候，孤单是一种境界。

你可以一个人走遍世界，结识不同的朋友。你也可以选择下班之后，立刻回到家里，享受自己小世界的温馨。

一个人的孤单并不可怕，最可怕的，是有了伴侣之后的那份孤单。

总会听到有人说：我不愿回家，家里像个冰窖一样，有什么好回的！一般说这种话的人都是成了家的，很少有独身的人这样讲。独身的人感受的只会是寂寞，而不是寒冷。

夫妻之间吵架，除了唇枪舌剑，拳脚相加，还有一种更伤人的方式——冷战。

人说真正的夫妻不是一辈子不吵架，而是吵了架还能生活一辈子。

由此可以看出吵架有时候也是一种磨合的方式，通过你一言我一语把各自不同的想法、不同的意见说出来，然后完成一个沟通的过程。冷战却是夫妻之间谁也不理谁，以冷漠来对抗冷漠，这是最让人受不了的。

这样的场景，这样的相处方式，让家没有了温度，让爱没有了温度，也让婚姻没有了温度。或者说这样的婚姻，它的温度直接降到了零摄氏度以下。

一个没有了温度的家，让人想起来就不寒而栗，回到家里就缩手缩脚。一进入家门，看到的脸冷若冰霜，听到的话夹枪带棒，谁还愿意在这样的环境里待啊，那不是纯粹找罪受吗！

新婚燕尔，浓情蜜意，卿卿我我，那段时间称为“蜜月”。有时会想，为什么不能称之为“蜜年”，而要称之为“蜜月”，难道这样甜蜜的感情就真的不能维持得长久一些吗？

现在想来这确实是合理的，人对于这种感情的温度就像领工资一样，只能维持一个月，太久了就受不了了，就不正常了，那样持续高热的温度只会把人烤迷糊。而冷却下来，达到一个彼此舒适的温度，并且努力维持在这个温度，才是最理想的。

那么婚姻的温度究竟应该是多高呢？

我们都知道人的正常体温是 37 摄氏度左右，高了，低了，都不行，都要出毛病。就像人的体温一样，最理想的婚姻温度应该恒定在 37 摄氏度左右。只有相互之间保持这样温度的夫妻才能相敬如宾、彼此尊重、互敬互爱，平日有欢笑，意见不同时虽也会争吵，但总能想办法互相了解，以合理的方式解决冲突。

就像前面说的那三个女人，她们各自的婚姻温度也不尽相同。

相对而言，那个被别人调侃换烧鸡的女人，是一个婚姻温度有点高的女人。这些都能从她和别人的对话中看出，她的心理状态很放松，甚至会以一种诙谐的方式

来面对这样的话题。在婚姻里她得到的爱最多，得到的关注最多，她的老公管她管得也最多，以至于她可以心境潇洒到对有些事看似“无所谓”，其实这也恰恰说明了，只有一个在婚姻里有自信的女人才会说出这样的话。

那个有些自怨自艾的女人，是一个婚姻温度过低的女人，她的安静、她的不争、她的淡然、她的寡索，都从侧面说明，她的婚姻出了问题，而且还是很大的问题。她的婚姻不能说已经降到了冰点，也已经是让人感觉有些“哀莫大于心死”的味道。想想看，作为夫妻，作为伴侣，每天的枕边人，怎么可能失踪七八天也没人着急，没人寻找的，这还是夫妻么，连朋友都不如啊！

有首歌这样唱道：你知不知道思念一个人的滋味/就像喝了一杯冰冷的水/然后用很长很长的时间/一颗一颗流成热泪……能够把冰冷的水一颗一颗地流成热泪，那是因为心是热的。但当你的心已凝结成坚冰，即使用滚烫的水去包围，也只能融化表皮。

长久的冷漠、长久的孤单、长久的忽视，或者是不愿意去面对、不愿意去沟通，甚至连讲一句话的力气都没有的时候，婚姻的温度可想而知。

在这样的情形下，在这样的婚姻温度里，夫妻二人不是有问题去沟通，有分歧去解决，而是谁也不去理谁，任这些意见、分歧长期堆积，越积越多，婚姻的温度也越低越低，直至冰点。

当两个人不愿再沟通、不愿再交流的时候，他们也会选择一种适合自己的生活方式，那就是长期逃避冲突，事不关己，高高挂起。对于冲突与麻烦，如果你选择逃避，那它永远都会在那里，像一根毒刺一样，看一眼都会让人头皮发麻。

不能因为有些分歧会导致冲突，就搁置它，不能因为有些冲突会让双方痛苦，就逃避它，那样只会让事情变得更糟，让双方的关系变得更冷。

如何在婚姻里保持适当的温度，其实是每一对夫妻的必修课。

夫妻之间，要想保持正常的婚姻温度，学会沟通非常重要。沟通是为了表达自己的想法，并获悉对方的想法，而不是否定对方或进行人身攻击。一方面，要如实告诉对方自己需要独立空间和社交活动，善解人意的伴侣一般都能接受。另一方面，不妨鼓励其培养自己的兴趣爱好和社交圈。

当你选中了这个男人或者女人，你就娶了或者嫁了一种不同的生活，你就必须努力使两个不同性格、不同生活习惯的人，在不断的争吵和交流中，做到求同存异，弱化分歧，以达到一种和谐融洽的氛围，争取让自己的婚姻接近并维持在一个正常的温度。

爱情图趣



情感故事

## 婚姻也要定期体检

梅子是我的同事，知性、优雅，脸上总是写满了愉悦、恬静和幸福。

如同大多数伴侣，梅子和先生经历了花前月下的卿卿我我，进入婚姻的围城之后，也遇到了各种各样的问题。别说七年之痒，他们第一年就痒了，在没有任何外部干扰的情况下，他们的婚姻就亮起了红灯。

“幸福如鱼，抓住它不容易，可一不留神它就从手中滑走了。”在心情最灰暗的时候，梅子从一本书中看到了这句话。她想起了和先生共同经历的点点滴滴，想起了他们曾经一起描绘的美好明天，突然意识到生活已经悄然偏离了原来拟订的航道。于是，她开始思考，并寻求解决办法。

那时，恰逢拿到当年的体检报告，受此启发，梅子决定给婚姻做个体检。说干就干，她自己收拾好心情，找来纸和笔，开始对自己的婚姻进行诊断。她首先详细描述了两个人目前的状况，分析了问题产生的原因，找出自身不足，并指出先生需要改进的地方。这个体检报告客观翔实，既动之以情，又晓之以理，梅子先生看了后感动得一塌糊涂，也很快拿出了自己对婚姻的体检报告。

都说“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，用医生看待病人的眼光给婚姻做个体检，可以跳出婚姻生活本身来看待婚姻中的种种问题，自然看得更全面、细致和真切。梅子看了先生做的婚姻体检报告后，也很激动，并看到了幸福美好的曙光。

就这样，经过诊断、分析、调整，他们的婚姻生活又回到正常的航道。这以后，他们每年都会在同一时间对婚姻做个体检，并将两个人的报告内容进行对比，找出共同关注的问题，进行分析，以保证诊断结果的客观和准确。

正是有了这种对婚姻的年度检查，才使得好多问题被提前打了预防针，或者被扼杀在萌芽状态。一路走来，两个人恩爱如初，将小日子过得有声有色。

(广美)

