



情感智商

彼此获益的婚姻

◆ 刘丽华

在外人看来,胡适与江冬秀的包办婚姻,唯有委屈和忍耐。可胡适说:“世人不知道这个婚姻给我带来了极大的益处,它得到了社会各个方面的认可。”可见,胡适在这个旧式婚姻里获益了,他传播他的思想主张和从事社会活动,就需要婚姻带来的这种“社会功能”。

网上一位叫小米的女子发帖,说她一直在为老公改变自己的生活习惯,时常为他的工作开夜车,甚至熬通宵,可他连句“辛苦了”的话都没有,还喋喋不休地挑剔这抱怨那。后来她悲哀地发现,老公所要求的生活习惯竟然来自于他的前女友,她只是活在别人爱情的阴影下,慢慢地,她失去了一味付出的动力,可到底是维持现状还是离婚?对她举棋不定。

不难看出,小米充其量只是她老公前女友的一个不合格的替身,这个男人并不疼她,也不爱她。时常让她通宵达旦为自己做事,视她的身体而不顾,这么不体贴,还加数落,算什么

爱人啊?他不过是对旧情人念念不忘,想在她身上寻找前女友的影子来聊以自慰罢了。

其实,小米何不将自己的感受明明白白地告诉这个带给自己伤害的男人呢?然后视他的回应和表现再作决定。就是要看他有所醒悟吗?看他能否改变对老婆近乎残忍的要求?能否把爱转移到老婆身上来?这才是关键。如果不能,那么这种活在另一个女人影子下的婚姻实在太病态了,付出的代价也太高昂了,而且继续下去也只能加深痛苦。所以,这样的婚姻不要也罢。

心理学上有个词,叫“关系获益”。意思是建立合作关系的双方要不断获益,交易才能进行下去。商场如此,情场也一样。婚姻其实就是一种获益关系(包括精神和物质),要彼此获益,婚姻才能正常运转,才能维持下去。社会学家潘绥铭也说:婚姻生活就是“交换”。如果一方付出和得到极不平衡,心理很容易倾斜,久而久之,婚姻就会出现裂痕。可见,小

米从老公那里并没获益什么,而是一味付出,如果她内心里能接受不要收获的婚姻,就不会有现在的痛苦和困惑了。

电视剧《夫妻那些事》里有个活教材,那就是王长水与那依这对冤家,他们是结了又离,离了又复。离婚时,是因为王长水在婚姻里只有付出,没有收益,他一直伺候着那依,那依心安理得地享受,而且她没商量就做掉了他们的孩子,这可是王长水唯一等待的收获,所以,连这点希望都破灭了,那依饭来张口的日子也就戛然而止。当然,那依相了一圈亲,处了几个男人后,终于醒悟:婚姻是要彼此付出,不能一味索取。她把自己办瑜伽馆打拼下的家产悄悄留给王长水后去了国外,王长水是天天等待她回来。后来,他们终于破镜重圆。

婚姻关系,绝对不是一方无条件地迁就另一方,也不是以一方为中心,对另一方指手画脚。而是彼此磨合,相互迁就,双方获益。唯有两两栓住了,这个婚才稳步向前。

谈情 说爱

爱情需要保鲜,好习惯也必不可少。

良好沟通很重要。不论恋人还是夫妻之间,高兴时不善于表达感恩,不高兴时又不能良好沟通,是很多男女的通病。相爱就是要彼此坦诚,缺失了坦诚,爱没有了心,人没有了情,家也没有了暖。

赞美鼓励不能少。即便相爱多年,恰当的时刻仍需要赞美对方,为对方鼓舞加油。两人相伴的路上,爱要成为彼此前进的力量而不是绊脚石。赞美爱人是一颗感恩的心在品味幸福,鼓励爱人则是一颗智慧的心在成长丰盈。

每天一个拥抱。心灵的疏离总是从身体的疏远开始的。一些好习惯能让我们不离不弃彼此深爱,或许是每天一个拥抱,或许是出门前一个亲吻,又或许是一个电话、一条短信,请相信,习惯越好情感也越长久。

保留个人空间。爱不是绑架对方的生活和思想的理由,婚姻更不是牢笼。再爱对方,也需要适度保留个人空间,彼此才不至于爱到窒息、爱到乏味,“保鲜自己”很重要。

享受独处时光。一个人会寂寞,两个人也会寂寞,生活在喧嚣的时代,你需要学会享受人生中的独处时光。除了爱情,还有其他很多的事情可以想,独处的时候,我们也应该感到快乐。

彼此尊重忠诚。爱的前提是尊重,忠诚则是对爱人的尊重。尊重是修养,忠诚是品质,彼此尊重也就会彼此忠诚,而彼此忠诚就是最深刻的尊重。

好习惯保鲜爱情

◆ 薛桂梅

情感测试

听水声看你的恋爱方式

◆ 小Q



不同形式的水会有不同的声音,你喜欢听哪一种水声,就代表了你会选择一种什么样的方式恋爱!你的水声选择是:

- A.流动轻快的山涧小溪
- B.缓慢沉稳的平原大河
- C.大海拍击岩石,激起澎湃浪花
- D.海浪轻抚沙滩,沙粒滚动的声音

解析:

选A 你喜欢的感情方式是彼此在一起感觉很轻松愉悦,偶有小争执或不愉快,有时反而是增进感情与了解的催化剂。希望有时有点小小浪漫,但不要太疯狂。

选B 你喜欢的感情方式是两人像朋友一般的彼此关心及照顾,用心持续地经营,相互信赖,在感性中带着理性,在了解与付出中,感情是日渐深入而扎实的。

选C 你喜欢的感情是较为直接强烈的,有时带着戏剧化但不会太疯狂,一旦喜欢上别人就会慷慨地付出自己,希望彼此的感情能够明显进展,用力燃烧。

选D 你较重视心灵的感受及相互的契合,情感较为细腻,非常注重感情的“质感”,能够温柔地对待你爱的人,全心地付出并宽阔地包容,希望将两人世界经营得美好浪漫。

把爱唤醒

Q: 严老师,我想咨询一个问题:他和前妻及孩子一起出去旅游是否过分?

我和他能够走到一起,其实是非常不容易的。我们都是二婚,之前都有各自的家庭和孩子。我知道我们这样的婚姻会有特别困难的地方,所以还是特别小心地处理一些事情。之前他经常帮助前妻处理一些事情,因为孩子的事情还经常和前妻见面,这些我都忍了,毕竟我也是当父母的,可以理解父母不会因为离婚而不管孩子。但我觉得他现在越来越过分:这个暑假他提出要和前妻、孩子一起去旅游,三个人只订了一个房间!他的解释是他们离婚的事情一直没有跟孩子明说,所以在孩子眼里,他们还是一家人。

他平时管孩子较少,想用这种方式去弥补一下。既然是一家人,出去以后当然不能订两间房。别的事情我都理解他了、都忍了,但这件事情让我忍无可忍,我痛苦得无法入睡。我已向他发出最后通牒:要么要现在这个家,要么要以前那个家,他必须作出一个选择。可是看到他痛苦的样子,我又开始怀疑自己这样的做法是否妥当?

A: 从来信看,你是一位通情达理的人。你也非常成熟,了解第二次婚姻可能面临的一些困难,并且也愿意去理解对方。即使是这样,还是会遇到一些困难。

想要让原先的家庭和目前的家庭都平衡,其实是需要智慧的。看得出你的他是一个具有责任感的人,愿意承担起父亲的角色,和前妻仍然保持着良好的沟通。这在某种意义上,是一件好事。因为他的责任感和爱也将润泽在你和孩子身上。很多再婚的家庭都被如何对待配偶孩子的事情困扰,看来你们在这方面没有根本的分歧,因为你愿意理解他,他对孩子有爱。这是很好的出发点。

现在困扰你的是他和以前家庭的界限和边界在哪里。按照道理,你和他的前妻不会有太多交集。他和前妻关系处理得较好,只会对你们现在的家庭更好,因为你和他前妻不会彼此有敌意和对立,最起码这种敌意会少很多。但你现在觉得他做得太过分,他仍然没有从以前的家庭中脱离出来,你进而会怀疑现在这个家庭会被他置于什么位置,你会被他安放在哪里。你这样想也是很自然的。你需要和他做的是商量好如何做好界限和区分:他可以尽自己做父亲的责任和义务,但不要把他原先家庭的事务带进当下的家庭。他的角色始终要非常清楚。谈清楚这些,你们都会更清楚自己将做什么事情。

至于他是为了孩子才去扮演原先家庭中丈夫的角色,我个人的态度一向很鲜明:离婚是父母的事情,不是孩子的事情。父母做了决定之后,需要告知孩子。那些以为孩子好为理由而不告诉孩子的父母,通常都是没有办法过自己内心的关卡。他们要解决的是自己的问题,而不是孩子的问题。一个拥有太多秘密的家庭,会损害到家庭中的每一个成员,因为每一个人都要为保守或探知这些秘密付出代价。不要再打着孩子的旗号行事。如果真的爱孩子并有行动,孩子会感受到。如果不爱孩子,再在一间房里、再在一个屋檐下,孩子也会感受到。把简单的事情做得复杂,是大人擅长的事情。但在孩子的世界里未必如此。

严文华,心理学学者。行走 在心理学与生活之间。欢迎您 把自己的故事或问题发至: yanwenhua2010@163.com。