

做好這3件事，遠離變質的婚姻



好的婚姻應該能夠滿足個體3個基本的情緒需求：價值和身份的確認、創造共同的現實感和提供滋養、安全感和親密感。這也為我們修煉好婚姻提供了方向，一旦缺失，離婚姻變質就不遠了。

從事心理諮詢行業近20年間，我遇見了很多變質的婚姻，或是無話可說，或是遭遇出軌，或是過不下去鬧離婚。這些婚姻中，有些一開始就根基不穩，時間越久，問題越凸顯；有些則是在經營中由於各種原因變了質。

儘管表現不同，原因各異，但透過現象看本質，這些變質的婚姻無一不是缺失了好婚姻該有的要素。

好婚姻的3個要素

通常情況下，我們認為婚姻應該能夠滿足個體3個基本的情緒需求：

一、價值和身份的確認。

在親密關係中，每個人都希望得到肯定和認同，以此來確認自己的價值和身份，比如確定我是有價值的，我是值得被愛的，我是被認可的，等等。換句話說，好的婚姻能夠提升自尊，讓我更加喜歡和欣賞自己。

為什麼我們會批判PUA？PUA就是利用了人們想要在親密關係中得到認同的想法，先發制人，批評打擊，讓這個人覺得我非常糟糕，我跟你在一起是我的一種恩賜，所以，我必須按照你說的來，否則就不會有人愛我。這種關係讓人陷入自我懷疑，失去自我價值，產生很多悲劇。

二、創造共同的現實感。

建立關係之後，夫妻雙方需要融入對方的生活。即使我沒那麼喜歡你的朋友，也會給予一份尊重；即便我不那麼理解你的愛好，也會試著去包容……兩個人就像兩個圓圈，不斷靠近並交疊，有的交疊得少一點，有的交疊得多一點，創建共同的現實感，碰撞出火花，彼此融合。

這裡所說的現實感分為兩類。

一類是物質上的，比如共同的事業、共享的財產、共有的空間，等等。AA制一度是很多夫妻的時髦選擇，卻也埋下了不少隱患。一對80多歲的老夫妻，結婚57年，一直堅持AA制，吃穿用度都分得清清楚楚，甚至連菜刀都是每人一把，彼此都感覺不到對方的關心。他們多次申請離婚，最終得償所願。

一類是精神上的，比如共享的時間、相同的愛好、相投的話題，等等。喪偶式婚姻最常見的一個成因就是，夫

妻一方只顧自己，與另一方沒有共享的時間，陪伴不足，連接不夠。再比如全職媽媽全身心顧家，另一半則一心撲在工作上，沒有交集，無話可說。

三、提供滋養、安全感和親密感。從某種程度上來講，這一點其實是建立在前兩個因素基礎上的。

當一段關係可以讓我確認自己的價值，提升自尊，本身就是一種滋養。得到滋養的我，內心豐盈，內部支持穩定，伴侶又可以給予認同與肯定，外部支持足夠，由內而外的安全感十足。

共同的現實感直接影響著親密感，只有當兩個人感覺到對方和自己是在一起的，才能有做不完的事、說不完的話、調不完的情。不管是身體還是精神，也才能夠更親密。

變質的3種婚姻

與好婚姻的3個要素對應，也就產生了3種常見的變質婚姻類型。

貶低蔑視型—夫妻間沒有看見和認可，更多的是貶低、蔑視、指責，在這段關係裡待得越久，越覺得自己是沒有價值的，是不值得被愛的。

一種是一方貶低另一方。最常見的情況是，收入比較高或是學歷、社會地位比較高的一方貶低、打壓另一方。妻子一說什麼，丈夫立刻說：“你懂什麼？”丈夫一準備做點新嘗試，妻子立刻打擊：“你這樣能成什麼大事？”有些人還喜歡當著孩子的面貶低伴侶：“你可得好好學習，別像你爸那麼沒出息。”

還有一種是相互貶低。有一對夫妻來到諮詢室，丈夫剛對我說了句：“當時我就想找一個差不多的人結婚”，妻子接話道：“哼，你不就是想找漂亮的嗎，有什麼追求？”接下來，丈夫隨便說句什麼，妻子都會立刻回擊：“你為人不行！”“你領導根本看不上你……”丈夫也是如此。妻子一說什麼，他也會馬上回擊。他們特別會抓對方的死穴，玩命地往對方的傷口上撒鹽。

為什麼這麼多人喜歡貶低伴侶呢？或是為了改變對方，或是以此抬高自己，又或者是在發洩內心的怨恨，不管為了什麼，兩個人都只會越走越遠。華盛頓大學做過大量婚姻研究，發現了4個親密關係的殺手，排在第一位的就是輕蔑。輕蔑破壞了一個人的價值感，只會讓其憤怒甚至遠離。

相敬如“冰”型—兩個人無法為彼此提供滋養、安全感和親密感，有的身體距離很遠，有的心理距離很遠，有的

身心都很冷漠。但因為有太多的利益交織在一起，如有共同的事業、孩子等，不得不象徵性地互動。但是，身體不會說謊。諮詢室常常會見到這樣的場景：妻子坐在沙發上，丈夫坐在遠處的椅子上；即使不得不坐在同一個沙發上，兩個人也隔得很遠。

這類夫妻有一些是婚姻基礎有問題。不是因為相愛而結婚，只是為了結婚而結婚。比如年紀大了，該結婚了；比如彼此不喜歡，甚至價值觀相左，但是，父母喜歡、對家族有幫助……沒有愛的婚姻，又何談親密呢？

還有一些是環境變化、壓力變大，以及期待改變等導致的。

環境變化：有一對夫妻本來感情挺好，後來丈夫失業，整日喝酒打麻將。妻子不能接受，總想讓他做出改變。丈夫本來心理落差就大，加上一群酒友牌友總炫耀自己在家多威風，媳婦從來不管，他愈發放大妻子的不足。兩個人越走越遠。

壓力變大：丈夫換了更具有挑戰性的銷售工作，需要開拓市場，喝酒應酬，壓力很大。過去妻子不開心，他有很多時間陪，現在連及時回信息都做不到。如果真有點時間，他也只想與世隔絕，誰都不理。妻子覺得丈夫不在乎她，丈夫覺得妻子不理解自己，兩個人逐漸淡遠。

期待改變：剛結婚時，妻子特別喜歡丈夫的居家風。時間久了，她覺得這樣的生活沒什麼前途，希望他能夠轉轉性，像別人家的丈夫一樣有精英范兒。可丈夫從來就沒有這樣的志向，也無法滿足妻子的期待。妻子覺得丈夫太不上進，不願為家庭做出改變。丈夫覺得妻子不切實際，無理取鬧。兩個人話不投機半句多。

形同陌路型—彼此交疊的部分非常少，幾乎沒有任何共同的現實感，婚姻名存實亡，坐等一切分割完畢，立刻各奔東西。

怎麼修煉好婚姻

看到這兒，很多人會迫不及待地想知道修復婚姻的方法，最好越具體越

好，最好是做點什麼就能修復婚姻，成為神仙伴侶。說實話，這也是做諮詢這麼多年以來，我聽到來訪者最多的期待。

對此，我想說的是，每個人都是獨一無二的，每一段關係都有自己的特點，不存在一把萬能鑰匙能解決所有問題，必須具體問題具體分析。心理諮詢也好，婚姻輔導也好，只要願意嘗試，我相信一定會有一定程度的好轉。但具體能好轉到什麼程度，能不能完全實現你內心對愛、對關係的某種渴望是非常難說的。有的能稍微往前走一點，有的可以再走遠一點，這和個人的悟性、自我成長的動力都有很大關係。

但是，這並不意味著沒有普適性的原則可以參考。方法再多，也要遵循一定的原則。把握了大方向，即便暫時沒有具體的方法，也可以減少對關係的破壞。

如果還沒有結婚，建議你對自己做一個深度瞭解，看看你是個什麼樣的人，需要什麼樣的伴侶。如果你不是一個具有開放性、包容性的人，我會建議你選擇跟自己有更類似背景和“三觀”的人。有一個來訪者正在離婚，其間來找我做個人成長諮詢。諮詢中，我發現他追求的是安穩的、寧靜的生活，而他的妻子恰恰相反，喜歡戲劇性的、不穩定的狀態，十多年間出軌了好幾次。這兩個人一開始就南轅北轍，相處起來考驗就非常多。

當然，世界上不存在所謂“找到對的人就可以幸福一輩子”的好事，所以，不管開局如何，婚姻都離不開經營。我們可以針對好婚姻具備的也就是問題婚姻缺失的3個要素來修煉。

關於價值和身份的確認，很核心的一點是“存異”。貶低另一半大多是因為我覺得自己是對的、好的，對方不符

合我的標準就是錯的、不好的，我就要貶低他、指責他。因此，我們要增加彼此間的包容度，看到伴侶和自己只是不同，並沒有對錯好壞之分。

通常情況下，我們會認為，夫妻能夠理解對方就已經很好了。比如你做事很有計劃性，伴侶很隨意。那麼，你可以試著瞭解他經歷了什麼，理解他這麼做有他的道理，而不拿自己的標準評判和要求對方。

更好一點的狀態是不但能存異，還能學會欣賞。比如旅途中伴侶突然說要換一個地方，你可以不像過去那樣說他神經病，一路抱怨和拆臺，而是願意試試這種隨意的旅行會有什麼新發現，感受隨意帶來的新體驗和快樂。

再進一步就是彼此欣賞，共同成長。比如通過嘗試，你學習到自己過度計劃是一種焦慮的表現，慢慢習得對方的隨意後，你多了一份放鬆。如此，伴侶的價值被看到了，自尊得以提升，你也有很多收穫。

放下對自我的執著，放下我對你錯的執念，我們才能夠真正看到另一半的價值，並一路修行至欣賞和成長。

關於共同現實感的創造，很核心的部分是“求同”和“共享”。

擇偶時，“三觀”一致、背景相似等都屬於共同的現實感，兩個人會特別聊得來，也更容易達成一致。相處時，共享彼此的朋友、時間、空間，尋找甚至有意識地創造共同的興趣愛好等。我見過一對夫妻都特別愛吃，把當地好吃的館子全吃遍了。結婚後，共享財產，共同撫育孩子，共同贍養老人。還有些人會選擇一起創業，實現共同的夢想，也是不錯的選擇。

兩個人分享的東西越多，交疊越多，越能走進彼此。而我越知道你在幹什麼，能給到你的支持也就越精準。

搭夥過日子的背後，湊合幾十年比孤獨更可怕

婚姻是成年人的事，不是小孩子過家家的遊戲。在遇見對的人之前，不要被年齡和外界催婚打亂節奏。努力修煉、耐心等待，今後才有可能締結良緣——哪怕沒有，你也能繼續散發光芒，把握選擇權。

關於婚姻：搭夥過日子的背後，湊合幾十年比孤獨更可怕

01

小S在某節目中談到結婚話題，她提醒未婚女性千萬不要被長輩洗腦，或者被逼急了隨便找個人結婚。她認為婚姻不是開玩笑的，“寧願享受單身自由，偶爾寂寞也沒關係，亂結婚是一件很可怕的事。”

的確，婚姻是終身大事，關乎兩個人一輩子的幸福。真正的幸福從來不在他人嘴裡，而是在自己心裡。

如果為了結婚而結婚，為了閉口碎語而結婚，那對自己對他人都是不負責任的行為。

一輩子說長不長說短不短，捆綁上錯的人，將就湊合幾十年可能真的比孤獨更可怕。

朋友32歲仍是快樂的單身一族，無論周圍人怎麼替她著急牽線，勸她找個條件差不多得了，她都微笑著感謝然後繼續氣定神閒地自在生活。

朋友說，“我永遠記得媽媽跟我說過一句話，只有該結婚的感情，沒有該結婚的年齡。”

這讓我不由得想起電影《剩者為王》中，金士傑飾演的舒淇父親對女兒條件優越的相親對象所說的那段話——

“她不應該為了父母親結婚，不應該在外面聽了什麼風言風語聽多了就想著要結婚，她應該想著跟自己喜歡的人白頭偕老地去結婚。昂首挺胸的，要特別硬氣的，懂懂的，好像贏了一樣的……我找到了，就是這個人，我非他不嫁……比著勝利的手勢，那表情多驕傲啊。”

催人淚下，發人深省。

面對七大姑八大姨的催婚，鄰居們同事們熱心的牽線搭橋，甚至打著關心的旗號指指點點，你可以禮貌微笑，也可以霸氣回怼。

單身還是戀愛，結婚還是暫時不結，何時結婚、跟誰結婚，都是個人私事，都有自由選擇的權利，他人無權干涉。

02

電視劇《小丈夫》裡，俞飛鴻和塗

松岩飾演的角色一開始就是因為覺得到了年紀、條件適合，而決定結婚。但前女友耍了個詭計，就引起俞飛鴻的猜忌，連婚禮都沒辦就離婚了。

劇中塗松岩說，但凡前女友多愛他一點點，他都不會選擇搭夥過日子。

“搭夥過日子”，五個字道盡多少現實婚姻的辛酸真相。

在很多人的眼裡，愛情與婚姻是不對等的，但草率的“搭夥”比易變的愛情更加脆弱，更經不起漫長歲月裡風吹雨打的磨礪。

娛樂圈不乏搭夥過日子的明星伴侶甚至“合約夫妻”，綜藝節目裡剛秀了恩愛台下分分鐘就會分道揚鑣。

往遠了說有福原愛與江宏傑等，往近了講，小S的姐姐大S與姐夫汪小菲近日也被傳出疑似婚變。

一直在媒體面前替老公說好話的小S本人雖然沒離婚，卻時常被曝光深夜以淚洗面、身有傷痕疑似被家暴。

光鮮亮麗的婚姻背後，到底有多少湊合有多少忍受，又有多少真心實意和責任感，恐怕只有當事人自己清楚了。

由於一時的寂寞或外界流言而胡亂拉個人宣誓領證，大概率是不幸的。

一是相識時間短，彼此缺乏深入瞭解，婚後很可能遇到三觀不合、意見相左等問題，更糟糕的情況，也許對方家暴、出軌、酗酒等隱藏陰暗面會逐漸浮出水面。

二是沒有情感基礎，當婚後遇到分歧矛盾時就很難協商出解決方法。要麼為了表面和諧忍受委屈，窩窩囊囊過一輩子，要麼忍無可忍結婚證變離婚證，滿身疲憊回到原點。

低質量的婚姻不如高質量的單身。這並非鼓勵大家做不婚族，而是無論處於單身、戀愛還是婚姻狀態，都應本著對人生負責的態度。畢竟，愛自己才是終身浪漫的開始。

關於婚姻：搭夥過日子的背後，湊合幾十年比孤獨更可怕

03

婚姻存在的意義，應該是兩個人在



一起時要比一個人的時候過得更好。這種“好”是指彼此的感受。

第一，年齡不是匆忙結婚的理由。

23歲大學畢業，25歲工作穩定，30歲前結婚生小孩……仿佛所有人都該按固定的時間表，卡點度過一生。但其實，每個人都有自己的節奏，事業可以大器晚成，婚姻自然也不必照搬別人的劇本。

世上只有該結婚的感情，沒有該結婚的年齡，再晚也要等得心甘情願的愛情。對的人才有的時間，如果人錯了，那麼什麼時間結合都是錯的。

第二，屏蔽那些試圖打亂你人生節奏的聲音。

無論男生女生，千萬別為催婚而做出妥協。日子始終是自己的，你的難過壓力別人代替不了，也無法幫你承受。

結婚不是兩個人住到一間房子裡就可以，現實裡有太多的細節問題需要面對。結婚是為了讓生活變得更好，而不是變得更糟。

什麼事情都可以將就，只有結婚這件事沒辦法將就。

催婚的人要的是看到那張證書，而

你要的則是結婚後的一種生活。

從結婚到老，你有足足幾十年的人生。如果每天都與一個湊合的人將就著過，那又有什麼意義呢？按照自己的節奏，寧缺毋濫。

第三，儘量避免閃婚，充分瞭解對方後再做決定也不遲。

瞭解財務狀況，明確婚前財產。彩禮嫁妝房車等達成一致，必要時可以公證。畢竟現在婚姻法保護的是資產，不是弱者。

瞭解身體狀況，雙方都有健康的體魄才能白頭偕老。婚前體檢，避免有傳染病、不孕不育或其它影響共同生活的隱藏疾病。

瞭解家庭狀況。雖然說原生家庭不是決定因素，但每個人都會不知不覺地沾染成長環境的影子。而且婚姻本來也是兩家人的結合。

第四，相信愛情，對婚姻懷揣憧憬。

越來越多的年輕人不想結婚，原因可能是社會給予壓力大、原生家庭不美好，自己遭受或深深的情傷或者看多了別人的悲歡離合，所以對愛情失去了信

心、對婚姻失去了嚮往。

確實，婚姻不是我們的愛情保鮮室，如果對婚姻作童話一般的設想，要求伴侶必須達到100分，遲早都會失望。

但我們要做生活的樂觀派，婚姻並非愛情的墳墓，遇到對的人生生活可以是兩個50分的滿分甜蜜。

04

電視劇《我們結婚吧》，高圓圓飾演的楊桃是一名恨嫁的大齡單身女性，她媽媽更著急，發動各種社會關係為女兒介紹對象，結果適得其反。黃海波飾演的果然打算終生做單身貴族，兩個人，從最初冤家般的相遇到來後因各種機緣越走越近，通過重重考驗和磨難，最終攜手修成正果。

愛情是婚姻的前提，在一段無愛關係裡，雙方只能看著裂縫、缺憾和麻煩如雪球般越來越大，直至崩塌。

在遇見對的人之前，不要草草敷衍人生大事，要努力修煉、耐心等待，各自有喝彩聲、有鮮花和榮耀，這樣今後才能締結良緣——哪怕沒遇見，你也能繼續有光芒，有選擇權。