

幸福的夫妻都有的“共性”

認清3個真相，精準經營



夫妻如何和睦相處，這是一道非常難且複雜的命題。不過任何題目都是有解答的步驟和方法，只要找對了方法，就如同找對了迷宮的鑰匙。幸福的夫妻都有的“共性”：認清3個真相，精準經營

有的朋友說好相處，可是有的朋友說非常不好相處。好相處的原因是，生活中的確有很多夫妻關係和睦的、家庭幸福美好的案例。不好相處的原因是，中國每年的離婚率逐年上升，而結婚率卻是逐年下降。

如果用資料說話，婚姻的成功的確是遞減的。

可是一件事情也要用辯證的觀點去分析，從側面來說現在適婚男女對待婚姻更為理性了，對於婚姻的品質要求也更高了。

現代婚姻，已經不再是古代封建社會的父母包辦制，在婚前可以和結婚物件做一個深入的瞭解和相處。當發現對方不適合和自己結婚時，永遠都可以撤銷，這並不丟人。

所以想要婚後夫妻能夠和睦相處

，首要條件是要選對一個人。

不能隨便便離婚，更不能隨便便結婚，這才是現代婚姻的本質。

今天來分析一個問題，婚姻經營過程中有沒有什麼方法，能夠使得夫妻相處的更為融洽？

其實看看相處得不錯的夫妻案例，發現這些案例中會有一些共性所在，他們都精準地認識到了婚姻的三個真相。

有了準確的婚姻認識，再加上人為的控制因素，夫妻勢必會相處的和諧融洽。

第一個婚姻真相：婚姻不僅包括愛情，也包括瑣碎的柴米油鹽。

兩個人談戀愛時可以風花月夜，可是涉及到結婚過日子時，就是要面臨柴米油鹽等等生活瑣事。

每天早上起床之後，首先要想著今天一天吃什麼，菜誰去買，飯誰來做，家務活怎麼分攤。

有些未婚姑娘說，“每天想著這些事情，瞬間覺得日子太沒意思了。”

可是當和一個你愛著的人一起生活，並不覺得是負擔，反倒是覺得兩個人有商有量過日子也挺美的。

婚姻中不僅包括愛情，婚姻也是接地氣的生活，需要鍋碗瓢盆、雞零狗碎的敲打。時間長了，磨平了之前的鋒利爪牙，才能夠體會到生活的溫暖。

所以兩個人過日子，或是有了孩子之後，生活中的家務和瑣碎，並非全部是負擔，也有一些甜蜜和美好。

曾經有個女性朋友就說，她每天做晚飯的時候從不覺得累，反倒覺得是放鬆心情。慢慢做、細細做，從下午四點做到六點，然後晚飯後丈夫洗碗，她帶孩子做作業，生活安排得有張有弛，開心得很。

第二個婚姻真相：好的婚姻永遠需要用心經營。

關於經營婚姻這個話題，很多人問，“婚姻又不是做生意，這該如何經營？”

的確，婚姻不是做生意，因為婚姻不僅包括經濟方面的牽扯，也包括

感情方面的滋補。

現在有些姑娘的生活，怨氣比較大，天天看孩子也不順眼，看公公婆婆也不順眼，看丈夫更不順眼。

有的男人就覺得女人都是沒事找事，好好的過日子不行嗎？非要天天吵架。

可是男人們也不想，為什麼老婆像個怨婦一樣？因為她們既沒有在物質上得到過養護，也沒有在情感上得到過照顧，她們在婚姻中得到的是一堆家務、天天帶孩子、經濟困窘、公婆指責，她們沒有過上好日子，她們如何不崩潰、不怨恨？

那些心態樂觀、生活積極、溫柔體貼的已婚女人，背後往往有一個很愛妻子的男人。

《我的前半生》中羅子君姐妹都離婚了，但是兩者截然不同。

羅子君在上一段婚姻中是受益者，是得到過婚姻的養護，而羅子群尖酸刻薄，是因為她在物質和愛兩個方面都沒有得到。

一段好的婚姻必須要相互扶持、相互體諒，共同進步和發展。羅子君在婚姻中恃寵而驕，所以失去了婚姻。

第三個婚姻真相：最好獨立居住，建立小家庭的一套規則模式。

夫妻成家之後，最好獨立居住，哪怕租房子也好。現在由於房價太貴，或是小孩子沒人帶等實際原因，很多小家庭被逼無奈和父母一起住。

和父母一起住的確可以得到一定的照顧，可是也不可避免地發生了更多的矛盾。

因為一個小家庭有小家庭的一套價值觀，而父母卻有他們的價值觀，兩者有代溝有不同。

之前有個同學由於生育了二胎，被迫叫來公公婆婆幫忙帶一下小孩，結果老人來了之後家裡幾乎天天吵架。

老人看不慣兒媳天天不著家、叫外賣，兒媳嫌棄公婆太囉嗦，公婆數落兒子怎麼不管教老婆，兒子頂嘴說“我管不了她，一管我倆就去民政局。”

別做婚姻裡的差評師，學會這3招，讓對方越來越愛你

在感情中，被對方認可的時候，你就會有安全感，反之則沒有安全感，也感覺不到愛。

什麼是認可呢？

他覺得你很好，很欣賞你。和他相處的時候，通過他的回饋和評價，你能感覺到自己是個特別的人。

反過來，不認可就是否定。他覺得你很差勁，這裡不好，那裡也不好。和他相處的時候，透過他的回饋和評價，你感覺到自己特別糟糕。

怎麼判斷一個人是否認可你呢？

可以從以下兩個方面：一方面是認可你這個人，覺得你善良、聰明、智慧、有能力、很優秀等。一方面是認可你做的事，每當你做了一件事，他會覺得你做得很好、很棒。

同樣的，一個人否定你也包括這兩個方面：否定你的人，覺得你笨、無能、自私、沒責任心等。否定你做的事，覺得你很多事情做得不夠好，這裡做得不好，那裡做得不好。

“你很棒”這3個字看似很簡單，對很多人來說卻難以說出口。

為什麼對伴侶這麼難？我們又該如何讓伴侶認可自己呢？

01 誇別人是一種能力

在討論如何讓別人認可你前，我們先討論一個嚴肅的話題：別人為什麼會否定你？

我們習慣性地認為，別人否定我、批評我就是我在說我不好。為了讓他不否定，我們通常會進行反駁，卻很少會懷疑“別人否定我就是我在說我不好”這個邏輯的正確性。

現在不妨開放一下頭腦：別人否定我，除了因為我做得不夠好外，還有哪些可能性？

可能是因為他眼瞎，看不到我做得好的地方；可能是因為他心情不好；還有沒有一種可能是，他缺乏誇人的語言能力。

是的，對人表達認可是一種語言能力，不是所有人都會的。就像中文、英語、日語、韓語、西班牙語一樣，認可也是一種語言能力，有的人就是不會。你讓他說你做得真好，他會渾身難受、不自在。但是，你讓他說你怎麼做得這麼差，他瞬間就舒服了。

在社交狀態下，人會根據理性，出於道德、禮貌、尊重、討好等原因，強迫自己說出一些肯定別人的話，比如對客戶、對不熟悉的人。但是，面對家裡人的時候，再這麼理性就很難受了。這時候，人就喪失了誇獎這種語言能力。

人跟人只有3種情感狀態：

- 1.肯定別人。表達正向情感，比如我愛你、你真漂亮、我好羨慕你。
- 2.無情感。比如談事情。
- 3.否定別人。表達負向情感，比如批評、指責、抱怨、嫌棄。

兩個人在一起，不能總是談事情，比如吃了沒、工作做完了沒、作業輔導得怎麼樣之類，這樣的生活太憋屈了。可是，人又需要情感，不會正向表達，怎麼辦呢？只能表達負向的。

所以，一個人否定你，其實潛意識裡只是想找話和你說。

是的，你沒聽錯。一個人否定你，潛意識裡只是想找話跟你說。他說不出肯定的話，又不想不說話，只能說否定的話。這時候，你還讓他閉嘴，他就很難受、很委屈：我只是想跟你說話啊，你怎麼就不讓我說呢？

這時候，如果你感覺受傷了、被否定了，偷偷改正了，他也還是會批評你、否定你。這裡不能否定了，就從別的地方否定。所以，你怎麼改都是沒用的。即使你改到無可挑剔，他寧願和你沒話說，也不會表揚你的。

有位妻子總是挑剔老公天天就知道喝酒。我問她：“如果老公聽你的，不喝酒了，你滿意嗎？”她說：“滿意啊。”我說：“那你會表揚他不喝酒了真棒嗎？”她說：“不喝酒有什麼好表揚的，那是正常的！”“那你就別挑剔他別的地方了嗎？”她說：“不，還會挑剔吧。”

你看，他做好了，是正常的，不用表達；他沒做好，是不正常的，需要指出，於是，你只能說他不好。

為什麼有的人喪失了誇獎別人的能力？因為缺乏相關經驗。

喜歡否定別人的人一定有個特點：是被否定長大的！

他的爸爸媽媽很少會誇他、表揚他，以至於他沒有學會這種經驗。他考了90分，爸爸媽媽不會說“你很棒”，只會說：“你怎麼這麼笨！連100分都考不到！”於是，他只能學會用否定的方式跟別人建立關係。

長大後，他會這麼對待自己，對自己充滿否定，不會肯定自己。所以，一個不會肯定別人的人其實挺可憐的。他不僅會否定你，更是在天天否定自己，只是順帶著否定了你而已。

有些人會覺得，他每天看起來都自我感覺良好啊！那是因為他不願意表現出來自己的糟糕，更不願意跟你談論他自我否定的地方，這太讓人羞恥了。

說完這些，還覺得別人否定你是因為你不好嗎？

02 怎樣獲得伴侶的認可？

很多人總覺得，只要我改正，就會被認可；只要我變好變優秀，就會被認可。實際上我們在前面說了，別人只會換個你不擅長的地方挑剔你。

通過做了什麼等待著別人來認可自己，就

像是一個乖孩子一樣：看我做得棒不棒呀，你倒是快來誇我呀！

獲得別人的誇獎，可以用3種方式：

第一種方式是直接表達需求。

想要什麼就直接說。想讓他誇你好看，就直接問他：“你能不能說我今天穿的很好看？”想讓他誇你厲害，就直接問他：“快說，我今天做了這麼這麼個事情，是不是很厲害呀？”

有些人會覺得，這麼做不是很假嗎？我不覺得假，反倒是讓別人主動發現、自覺表達才是一個苛刻的要求。你願意表達，人家願意配合你，本來就是一種愛。

有的人會覺得，這麼做得多低的姿態啊！想要他誇獎我，還得去求他。當然了，你有需求，就必須放低姿態。

直接求表揚是比等別人自覺發現、自覺表達更有效的方式。

第二種方式是發現。

小孩子才需要口頭表揚，成人要學會發現他人對自己的認可。別人其實一直在認可你，只是沒有說，別人也沒看到。

那麼，別人認可你的方式有哪些呢？

1.不罵了。對很多人來說，不罵你就是認可你。不批評即認可，不找事即道歉。比如媽媽道歉的方式常常是說這麼一句話：“吃飯了！”

2.買禮物，做事情。他今天可能破例早起做了個早飯，那他一定是對你充滿了認可，只是沒說。他突然跟你說：“過幾天，我們全家出去旅遊吧。”這也可能是他對你的認可。

3.服軟了，聲音小了，撒嬌了。對方一改往常的嚴肅、認真臉，變得有點兒軟。

4.肢體接觸。對方願意過來抱你，牽你的手。

5.談論自卑。對方開始談論自己不好的地方。比如，他覺得自己特別不擅長與人交流，不擅長做邏輯性的工作。那麼，此刻，他覺得你比他好。

第三種方法是訓練。

你得學會誇他，讓他掌握這種語言。你能發現他好的地方嗎？你需要被誇的時候，有真心誇過他嗎？他被誇獎多了，就有可能學會誇你。

你可以在他表現好的時候，及時表達自己的認可和讚美，並附上你的要求：“你也誇誇我唄。”

03 怎樣認可伴侶？

有人會說，我經常認可他啊，一點兒用也沒有。也許，你並沒有做到真正認可對方。認可別人，其實就是真心誇獎別人。具體怎麼做呢？

1.真心。誇一個人不是恭維，不是睜著眼說

老人一輩子節儉省了，喜歡買打折、快要過期的食品回家，買回去又不吃，時間一長就過期了。兒媳婦要扔掉，公婆又不肯，兒子一把抓起來就扔了，婆婆大吵大鬧直呼“造孽”。

後來兒子親自把父母送回老家，接著就把孩子送去昂貴的早教託管班。雖然多花了一些錢，可是換來了家裡的每日清靜。

如果結婚之後和父母一起住，勢必要接受父母一套的價值觀，也勢必會有矛盾和摩擦。

生活就是不斷地磨平棱角，生活也是不斷地妥協，如果不願意妥協，那就自己決定自己的生活——小家庭獨立，是最好的解決辦法。

小家庭建立自己的規則制度，建立自己的生活模式，代價就是要有獨立的思維意識，以及獨立的經濟能力。

我們發現很多日子過得不錯的夫妻，都是獨立居住的小家庭。因為他們知道大家庭與小家庭的邊界，也知道小家庭需要抱團取暖，所以更加齊心協力過日子。

夫妻之間想要和睦相處，就要相互理解、相互支持，只有“家和”，才能夠“萬事興”。

有的夫妻之間就很智慧，知道婚姻對於兩個人的意義，婚後自然就會努力經營。

生活中也有很多夫妻原本就不是心甘情願結婚的，婚後更是各過各的。有的為了孩子苦苦堅持婚姻，婚姻一點美好都沒有，婚姻成為了個人的枷鎖。

但不難發現，那些關係融洽的夫妻，不僅心情愉悅，事業家庭經營得都非常不錯。十年看不出來什麼，可是到了二十年、三十年後，就能看出來家庭的差距。

關係融洽的夫妻不僅雙方都有情商，而且雙方也懂得婚姻的意義。遇到事情不去怪別人，而是先反思自己的錯誤，更多的包容和體諒，更多的關愛和溫情，才使得家庭是個溫暖的場所。

假話。不是跟一個體重160斤的人說：“你真的好瘦。”也不是誇一個10天洗一次澡的人真愛乾淨，這是虛偽，不是誇獎。

違心的認可會讓人非常委屈，對方覺得假不說，說的人也會感覺自己是為了認可而認可，把認可識別為一種付出，從而感覺很難受。

認可是需要真心的。你真的覺得他很棒，真的發現了他的優點，是一種從內到外由衷的表達，是自然流露的認可。

2.細節。認可一個人是要表達細節的。如果單純說你真漂亮、你真好看、你真聰明，會讓人覺得很客氣、很敷衍。

你需要從細節上去欣賞一個人。比如誇一個人好看的時候，你要帶上細節的描述。這個也叫證據，你要找證據證明他怎麼好看了。是臉好看還是鼻子好看？是衣服好看還是頭髮好看？如果是臉好看，臉怎麼好看了？是臉的顏色好看還是臉的形狀好看？

3.不要理所當然。人們之所以難以說出讚美的話，是因為內心有一種慣性模式：認為好的部分理所當然，對於不好的部分擦亮了眼。老公可能有100個優點和100個缺點。但是，在一些老婆的眼裡，他們的老公全部是缺點，沒有優點。

為什麼會這樣呢？怎麼可能有人一個優點都沒有呢？你要知道，做人做到毫無優點，這可一點兒都不比毫無缺點簡單啊！比考100分更難的，是考0分！

所以，只有一種可能，那就是有的人只能看到別人的缺點，看不到別人的優點。在他們的世界裡，別人的優點是理所當然。

老公年薪100萬，有的老婆會把它變成一個缺點，因為人家的老公都是年薪200萬！

4.自我欣賞。真心欣賞別人之所以是困難的，還有一個很重要的潛意識原因：自我否定特別多。

如果一個人對自己充滿了否定，他的內在會有很多挫敗感、自卑感。這時候，如果他去表揚一個人，就會讓被表揚的人變得飄起來、得意起來。

一個內在充滿挫敗和自卑的人，看到他人高興得飄起來了，還是因為自己說了某些話讓對方飄起來的，你知道那是什麼體驗嗎？太難受了。為了防止對方飄起來，絕對不能誇他。甚至為了讓他跟自己一樣自卑一下，就得打擊他。

所以，一個人如果不先自我認可，讓他認可別人是非常困難的。一個人充滿了自我否定，他越認可別人，自己就越難受。

所以，不妨從現在開始試著欣賞自己，試著發現另一半是用什麼方式表達認可的，試著帶有真心和細節地去認可另一個人，感受下自己以及你們的關係有什麼變化。