

人到中年，白天秀恩愛，晚上分房睡，三個原因逃不了



夫妻分房睡在當今社會越來越多，這到底是兩個人之間的無奈之舉，還是因為什麼別的原因？又是什麼樣的情況下，才能讓夫妻在分房睡之後，依然保持相愛的生活態度？

古語有雲：十年修得同船渡，百年修得共枕眠。

夫妻二人，同床共枕，相擁而眠，是再正常不過和理所當然的一件事了。但是，近幾年來，夫妻分房睡，似乎成了一種流行，甚至逐漸變成一種越來越普遍和常見的社會家庭婚姻狀態現象。

而網路上對於夫妻分房睡這一事態的看法觀點卻是眾說紛紜，褒貶不一。

有的觀點認為，夫妻分房睡必然會導致夫妻感情失和，並且夫妻分房睡，會導致失眠，降低睡眠品質，還有就是夫妻分房睡，那二人的關係就根本不像夫妻了。

但是，還有的觀點則認為，夫妻分房睡，可以尊重彼此的生活習慣，提高生活品質水準。其次，夫妻分房睡，可以製造新鮮感，產生小別勝新婚的效果；最後，夫妻分房睡，可以在一定程度上保護個人的獨立心理空間，保證心理的健康。

那麼，夫妻分房睡，到底是夫妻之間更加懂得愛了，還是現實夫妻之間的感情產生了變化？又是什麼樣的夫妻，才能在分房睡之後依然不會損害婚姻感情？

1、恩愛夫妻分房睡最普遍的原因：孩子。

我有個女性朋友，今年已經37歲了，生了兩個兒子，一個10歲，一個3歲。

10歲的孩子完全可以自己睡覺了，但是

弟弟還小，還不能接受跟哥哥一個房間睡覺，一是擔心哥哥睡得太沉，無法半夜三番五次醒來給弟弟蓋被子，二是擔心弟弟影響到哥哥睡覺，畢竟哥哥已經讀小學了，每天晚上的睡眠時間必須得到保障。

所以，由於這兩個孩子的年齡差有點大，作息時間也是完全不同，再者也是因為家裡也是一廳兩室的房間，因此，她和她老公就分房分床睡了，爸爸帶著大兒子睡臥室，她就帶著小兒子睡臥室。

這樣一來，就能夠充分保證小兒子的足夠睡眠時間，同時也不會影響到大兒子的學習做功課的時間。

一開始我還曾問過這個朋友，這樣分床分房而睡，會不會影響兩個人的感情？

但現實是，他們夫妻二人的感情絲毫沒有因為分房睡受到影響，反而仍然非常恩愛，生活也很幸福快樂。

看多了有關於“夫妻分床睡感情會變質”的相關文章，再看到我這個朋友的情況，我覺得甚是有意思，之後便在同學群和網友群裡提出了這個問題：“你們會因為孩子的到來，而不得已分房睡嗎？是否有影響感情？”

幾個群內加起來，大概有幾十個回復，大部分夫妻是不會分房睡，小孩跟著父母一起睡的，或者孩子跟著老人家睡。只有小部分夫妻因不得已而分房睡，而其中大部分不會影響感情，只有小部分多少對感情都有一點影響。

由此可見，夫妻分房睡，並不一定都是因為夫妻感情不和的無奈之舉，而且也不一定就會影響到夫妻二人之間的感情和婚姻。

2、有一種夫妻分房睡，是因為更懂愛了。

從因果邏輯角度來說，夫妻之間的感情婚姻出現了問題，確實很有可能導致夫妻分房而睡。但是，夫妻分房而睡的前因卻不一定就是夫妻之間的感情婚姻出現了問題。

再一個，隨著生理年齡的不斷增長，睡眠時間有可能逐漸縮短，睡眠品質也會嚴重下降。尤其是對於那些本身睡覺就很輕，非常容易被周遭環境與動靜吵醒的人來說，人到中老年的生理階段，夫妻分房睡其實是一個非常不錯的選擇，可以在很大程度上保障自己的睡眠品質和生活健康。

所以，如果是因特殊情況而分房睡，這並不是一件不好的事情，相反，有時候這也是一種對健康生活的保障。

我自己就是一個睡覺很輕的人，如果我睡著了，哪怕老公只是輕輕翻身，就會吵醒我。而如今我也年屆四十，睡眠品質也在下降，尤其是被吵醒後，就很難再睡著。

我和老公結婚十來年，感情很好，對於分房睡，我老公是持堅決反對態度的，哪怕有了孩子之後，孩子跟我們夫婦睡在一個房間裡，我需要給孩子餵奶，孩子要起夜，很是吵鬧，會影響我丈夫的睡眠，影響他第二天上班的精神狀態，他也不願意與我分房而睡。

我時常深夜被老公起夜的聲音吵醒，也時常被吵醒之後難以入眠，所以，我就養成了睡午覺的習慣，以此來補足夜裡頁面不夠的情況。

不過，最近，我也有跟老公聊過，明確表示，如果再過十來二十年，人到老年之後

，我與他分房睡的概率很大，因為我也需要保證我的睡眠品質和身體健康情況。否則，等到五十甚至六十歲之後，身體衰老，卻得不到充分的睡眠與休息，身體健康問題就會接踵而來，是萬萬不行的。對此，老公也答應了，畢竟得為了我的身體健康著想。

3、夫妻在什麼情況下分房睡才不會破壞婚姻感情？

對於“夫妻分房而睡，到底是好是壞？”這個問題的答案，我認為二者兼而有之，絕對不能籠統而談，一刀切。而是要具體情況，具體問題，具體分析，具體對待。

首先，如果夫妻二人是因為感情已經破裂，無法再親近自在地面對彼此，而選擇分房而睡。這種情況，就屬於現實婚姻生活中產生的無奈之舉。

此時，分房而睡，對於夫妻雙方而言都是最好的選擇，有利於大家靜下心來，認真思考問題，理性地解決婚姻關係中出現和存在的危機、問題與矛盾。

其次，如果夫妻二人是因為照顧孩子，為了避免打擾到其他的孩子或者夫妻中另一方的正常休息和作息，而選擇分房而睡。這種情況，就屬於彼此對家人的愛和尊重的表現。

一般來說，如果夫妻雙方就這相關的問題進行了充分地溝通交流，是不會對彼此之間的夫妻感情和婚姻關係產生負面的影響的。

最後，如果夫妻二人的性格本身就是那種喜歡獨立獨處，適當保留自我個性和獨立心理空間的話，就會選擇有時同枕而眠，增進夫妻感情，有時分房而睡，適當保留自己完全獨立的空間和狀態。

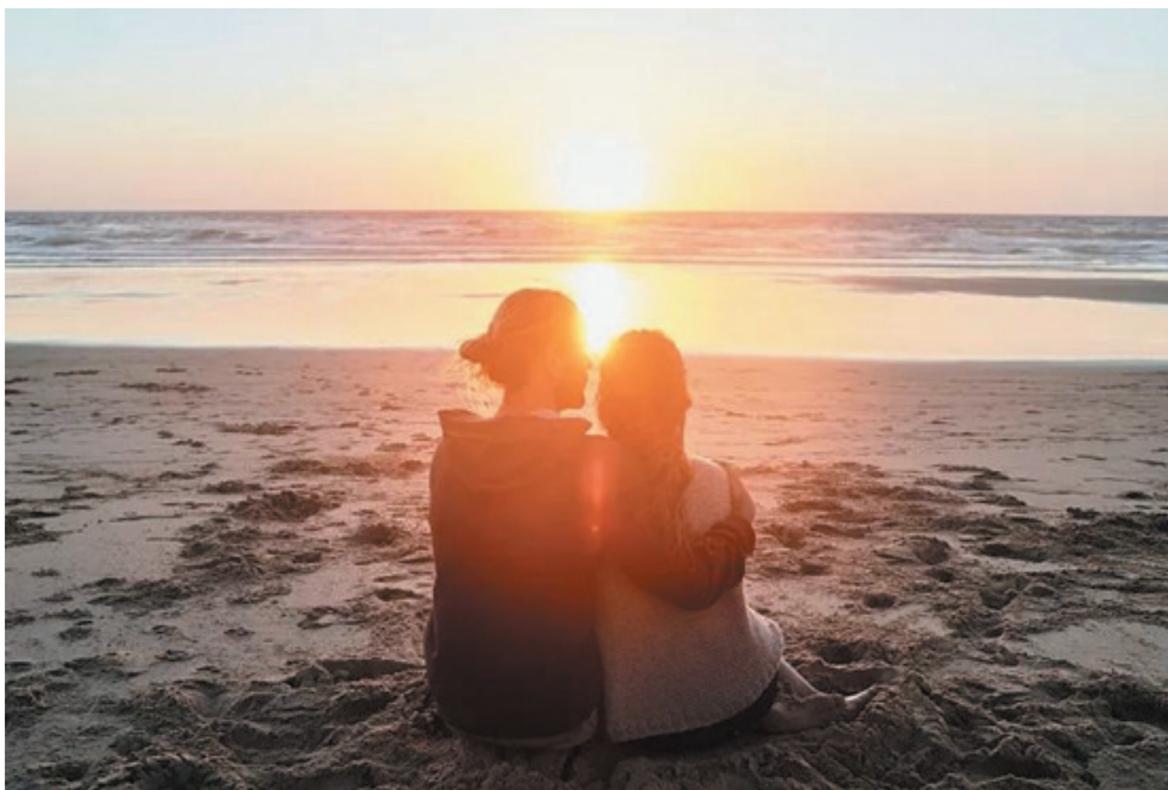
當然，對於這點的前提是，夫妻雙方都對彼此有著完整的信任，以及對婚姻有著絕對的忠誠，並且兩個人均是這樣的性格。否則如此般猶如“搭夥過日子”的狀態，是很容易影響婚姻感情的。

總歸一句話，不管是因為什麼原因，讓夫妻選擇了分房而睡，其實事情的本身都並不可怕，也並非是錯誤的，因為，大家做出任何一個選擇，也是為了能夠更好地解決已經出現的問題，改善目前的糟糕關係，創造更加舒適美好的未來。

重要的是，對於做出“分房睡”這個選擇後，所持有的應對態度和行為方式。

只有態度端正積極，行為方式恰當適中，才不會因為分房睡而影響到夫妻之間的感情關係，出現變心出軌的負面後果，最終導致婚姻失敗，夫妻分道揚鑣。

年輕人離婚率越來越高 是什麼原因導致的？



沒有情感基礎，感情雙方都沒有真心的為對方付出，現在的年輕人不懂得包容和體諒對方的缺點等等。這些確實都沒錯，但是，這些都只是表象而已，真正深層次的原因並不在此。

在我看來，背後深層次的原因是社會的變化，是年輕人在處理人和社會的關係上出現了問題。

比如，我們可以拿以前的婚姻和現在的婚姻來對比一下。過去有一種說法是：寧拆十座廟，不毀一樁婚。這句話雖然有點誇張，但是也能側面反映出人們對婚姻的重視。在過去，離婚是一件讓人很丟臉的事情，過去的人們為了家庭、為了孩子和生計都能包容對方，大家為了整個家庭而活，為了集體的利益委屈自己一點也沒什麼。當時的人除非是萬不得已，否則絕對不會考慮離婚，而且那個時候人們的娛樂活動很少，生活也比較單調，結婚後一起過日子，身邊有個人和自己說說話也挺好的，而且遇到了問題也能相互幫助、共同解決。就算婚姻中有一方出現了一些問題，大家也是更傾向於怎麼改掉這些毛病，而不是動不動就考慮離婚。畢竟人生也就七八十年，閒著沒事離婚幹嗎。

然而現在網絡通信技術高度發達，人們的娛樂活動動了很多，甚至有點“過剩”的感

覺，一人只要一部手機就能獨自生活下去，餓了能點外賣，去外面有酒吧、ktv、網吧等一眾娛樂設施，在家還能吹空調，可以說是幾乎滿足了一個人的所有需要。

人一旦容易滿足，就會對眼前的東西不再那麼珍惜。而且，女性的地位得到顯著提高，升學率工作率都已經趕上甚至超過男人，新時代的女性大部分都能做到獨立生活，對另一半的要求也就高了不少。還有一些家庭對子女的嬌生慣養，出現了很多帶有“公主病”的女人和“媽寶男”的男人，這些人蠻橫管了，自己也受不得一點委屈，對家庭對婚姻沒有概念，一個心情不好就離婚了，家長也無可奈何。社會在進步，人們的婚姻模式也在發生著變化。婚姻最重要的還是交流，現在有著非常多這樣的夫妻，兩個人經常冷戰，每天在家說不上幾句話，但是和外人、陌生人卻能侃侃而談，交流的很開心。不知不覺，就覺得另一半其實也沒那麼重要，然後就產生了離婚的想法。

婚姻是兩個人的事情，夫妻雙方必須要有一種能夠包容對方、體諒對方的責任感，這不僅是為了家庭、也是為了自己，婚姻就需要兩個人多交流、多磨合，婚姻有了矛盾，要想的是怎麼解決矛盾、怎麼重新適應對方，而不是離婚。而且不要草草的就結了婚，還要多瞭解瞭解對方。

有人說，現在年輕人的婚姻越來越脆弱，越來越無法經受考驗。的確，相比從前老一輩的婚姻，現在的婚姻更多的是利益的交換，缺少了感情基礎。

有人覺得，離婚是為了找到更適合的另一半，讓自己更好的生活，但是話又說回來了，有多少人離婚後能找到一個更好的愛人，能過上幸福的生活？我相信，這類群體一定是少部分，大部分人就算離婚了，也依舊在過著無聊乏味的

生活。

在這次疫情剛剛取得重大階段性勝利的時候，出現了一波“離婚潮”，這可以說是讓我們的民政局工作人員猝不及防，在這些離婚的群體中，年輕的90後是人數最多的，而且，總體上來講越年輕的群體離婚率越高。

這不禁讓我們感到匪夷所思，為什麼現在年輕人的婚姻如此脆弱？難道現在的婚姻已經算不上一件大事了嗎？婚姻難道不是兩個人應該互相包

容、體諒嗎？

我老家有個親戚，92年出生的，在去年的10月份剛剛結了婚，當時他叫我們幾個同年好友一起去喝喜酒，我也順便去了，但是，幾天前我才得知消息，他們在年後的五月份就離婚了，這不禁讓我感到“汗顏”，這婚未免也太水兒了吧？

他們的婚姻滿打滿算也就半年多一點，這時間還沒有很多情侶在一起談戀愛的時間長，可以說是典型的“閃婚”

一族。他們離婚的原因是在結婚之前，女方還和另一個男的搞著曖昧，結婚後也沒有斷掉，有一天新郎無意中看到了她在手機上和那個男人的聊天記錄，一怒之下就向她詢問，新郎頓時覺得自己被綠了，於是就和她離了婚。

而那個女的和他結婚更多的是出於彩禮錢的考慮，和他沒有多麼深厚的感情，在招架不住的情況下也就同意了。

說到這裡，不少人覺得年輕人離婚的原因無非也就是