

好的婚姻，看卧室

几年前的一个夏天傍晚，我在小区旁的操场走路，正遇上高中同学梅子，她说自己刚搬了家，离这不远，让我去她家坐坐。

看看时间尚早，就跟着她去看新家。

新家装修很讲究，处处透着一股富丽堂皇的味道。梅子的老公和儿子去奶奶家了，偌大的家显得有点空旷。

我们一个房间一个房间看，梅子给我介绍那些家具的品牌，都很大牌。

她们家是四居室，一个卧室当了书房，剩下的三个卧室，一人一个。

我很纳闷，问：“你们两口子怎么不睡一起，还分着睡？”

梅子有点不好意思，说：“前几年孩子小跟我睡，我老公就自己睡，这不孩子自己可以独立睡了，我们在一起睡觉不习惯了，干脆一人一个屋子。”

我调侃：“那夫妻俩不睡一起，怎么亲热啊？”梅子脸红了，白了我一眼，没有说话，拉我到客厅喝茶。

坐了一会儿，看看时间不早了，我就告辞回家。

一晃好几年没有再遇见梅子，倒是去年我在和朋友吃饭时遇到过她老公，正和一个女的一起吃

饭。我打招呼，他介绍那位女士说是自己同事，我也没多想，和他聊了几句，让他回去转告梅子我换单位了，有空去我那玩。

上周，梅子来我们这里办业务，看到我特别惊讶，怪我怎么告诉她，害得她还辗转找了别人帮忙。

我也纳闷啊，说：“去年就告诉你老公了，让他转告你，怎么他回家没有和你说吗？”

梅子摇头，叹了口气，“家就是他的宾馆，每天回到家什么都不跟我说，有时就和孩子说说学习的事，然后就回自己卧室睡了。”

看梅子一脸无奈，我想起了几年前去她家串门的情景。

那次回家的路上我就觉得哪里不对劲，她们家很大也很华丽，但缺少一种温馨的气息，宽阔的双人床上放着单人用品，显得那么清冷和孤寂，不像一般的家庭，夫妻俩的枕头和被子都是鸳鸯款，亲亲热热的感觉。

爱到浓时是性，一对夫妻之间，如果连最原始的欲望都没有了，感情其实是岌岌可危。

很多时候，幸福=性福，如果没有了性生活，维系婚姻的只剩下了那些冷冰冰的东西，比如责任，比

如财产，比如面子。这样的婚姻里，是两颗踽踽独行的灵魂在苦熬。

家没了感情，就是钢筋和水泥的房子而已；而婚姻，没有了性，也就剩下一个空壳。

曾经有位叫阿敏的读者和我聊天，说自己老公是异地恋，两人的城市相隔有500多公里，一年也聚不了两三次，又都舍不得放弃已有的工作去重新开始。

如此一来，两人之间有了误会和矛盾特别难以缓和，她已经和老公冷战两个多月了，谁都不愿妥协。

昨天，他老公说不想这样耗下去，太累了，不如好离好散。

阿敏说到这里哭了，她说自己根本不想离婚，她还爱着他，只是自己不善表达，有时明明想和好，却说着说着就吵了起来。

我问：“那你为什么不去找他呢？不要隔着冰冷的屏幕吵架，这样会越吵越冷，直到把你们吵散，赶紧去他身边，一切都还来得及。”

阿敏真的去了丈夫那里，临出发前还很忐忑，不断地问我：“如果他不理她怎么办？”

我鼓励她，“你们之间没有大是大非的问题，只要恩恩爱爱睡一觉，醒来保证一切都会好起来。”

果真。几天后的一个晚上，阿敏给我发来一张照片，她和老公甜甜蜜蜜地头靠在一起对着我笑，像一对正在热恋的小情侣，半点也看不出要离婚的样子。

阿敏说，“很多矛盾就是因为不在一起造成的，都是饮食男女，感情就是在朝朝暮暮的巫山云雨中才越来越浓烈，所谓一日夫妻百日恩，就是这样。”

床上有了温度，人也有了情意，哪还有说不开的事。

我决定放弃那的工作，来老公这里重新开始，为了自己的幸福，一切都值得！”

嗯，从小，我就听老人们说一句话，夫妻没有隔夜仇，床头吵架床尾和。

这个“和”，一个意思是和解，夫妻俩睡在一张床上时，在亲密的空间里，那些鸡毛蒜皮的事还有什么不能说开的？

床尾和，还寓意美好的夫妻生活，两个火气再大的人，一个拥抱，一个热吻，在情意缱绻软语温存中，也只剩你依我依，忒煞情多了。

记得曾经去过一位同事家串门，同事拉着我去卧室的衣橱里看她新买的大衣，我看到面积不大的卧室里，放着一张双人床，旁边还

放了一张小床，屋里特别满，过人都费劲。

我说：“你们家又不是只有一间卧室，怎么不分开睡呢，这样出来进去多麻烦？”

同事说：“另外一间卧室本来是给四岁的女儿准备的，可她就是不愿自己睡，我老公也不愿自己睡，我又怕冷，一到冬天就手脚冰凉，我老公要给我捂脚的。”

一家三口在一张床上又太挤，就加了张小床，每天晚上一家人躺在床上时，是最幸福的时光。

那天，我在那位同事家吃的晚饭，她老公下厨为我们做的饭，两口子一直在厨房忙碌，他们互相对视的时候，目光就像初恋情人一样缠绵，眼角眉梢都是蜜汁一般的笑，让人那么容易就想到天荒地老。

是啊，好的婚姻，是灵魂上的知己，智力匹敌的战友，性上和谐的伴侣。

而睡前，是夫妻二人沟通交流的最佳时间，夜半无人低声私语，在天愿做比翼鸟，在地愿为连理枝。

相爱总是容易，相处太难，但有了卧室那张温暖的双人床，再冷的雨夜，也变得暖意融融，诗情画意了。



婚姻出现了这四种情况，千万别将就

专栏节目：

爱问稚云（4）

在我们身边的周围，有多少这样的婚姻，为了孩子，为了老人，为了面子，为了利益，虽然吵闹，虽然厌倦，虽然很苦一点都不幸福，却依然将就着，没有勇气走出这座已成为囚牢的围城，把自己终生的围困在这个囚牢里面。

然而这样的做法，对自己家人来说都是一个不好的选择，婚姻已经变得直立皮碎，即使再勉强粘帖回来都是不完整的，长痛不如短痛，这样的婚姻再痛也不要妥协，要学着离开。

01 对方家暴成瘾，总是对你拳打脚踢

有一些爱会成为是一种折磨，因为他爱你的真的是真的，舍得对你动手也是真的。他的脾气有缺陷，脾气不好的时候，或是喝多了的时候，你多说了他两句，他就会对你拳打脚踢，毫不留手。即使事后他知道自己的错误，但是他还是一而再再而三的对你动手，千万不要妥协也不要心软。尽快的离开吧。

02 对方沉迷于赌博，总是屡教不改

平时家里人玩玩娱乐一下是可以的，但是赌博就是一件赌运气的事情，根本就没有什么技术含量可言。一旦赌博就会容易上瘾，有天上会掉下黄金的痴人梦想。终究会有一天这个家因为对方赌博而散，因为再回赚钱的男人，赌博也会毁了幸福的一切。你经常劝他别赌了，可他还是屡教不改。那么就赶紧的带这孩子离开吧。

03 一而再，再而三的出轨

婚姻中最让人痛心的不是伴侣出轨，而是伴侣出轨了一次又一次，总是屡教不改。这样的男人就是本性不改。即使你给他改正的机会，但是他却不懂得珍惜，这样的婚姻无疑就是一段无法修补了的婚姻，既然如此，长痛不如短痛，趁早离开，免受折磨。

04 不断的嫌弃你，想要赶你走

有的婚姻就是这样，明明两人相处的没有任何的问题，你也没有做错什么，但他总是会觉得你是个累赘，无比的嫌弃你，总是想要和闹离婚，想要赶你走。和这样的伴侣在一起就好像是在凑合的过日子，即使对方无心留自己，那么就潇洒的离开吧。



专业背景：中国婚姻家庭咨询师，美国NLP(神经程序语言学)执行师，美国正面管教家长讲师。20年专业经验，超10000小时个案，帮助超过1000个家庭重获幸福。

擅长：改善各种婚姻关系，提高亲子关系。

联系方式：2407161000

扫描二维码私聊



1:Q女士问：我和丈夫接受婚姻教育已经有半年了，这半年中，他确实改变了很多，所以我们的家庭关系和谐了很多，但有时候，他还是为了一点小事就莫名其妙的发火，说伤害人的话像吐葡萄皮一样不计后果，我气得能听见心脏嘣嘣嘣嘣，这日子怎么办呢？

答：为啥越亲密的人伤害越深，一句话就可以戳死你？人在亲密关系中，就像卸下了盔甲后，没有保护的真实自我。所以有人说，最亲密的人，才知道你的“死穴”，才能一针见血！而夫妻争吵时，不时地相互伤害，对方越软弱的地方，就刺得越深，发生这样的事情时，就是婚姻的红灯。长此以往，不是在沉默中灭亡——心如死灰，切断关系，就是在沉默中爆发——暴力相向，破坏关系。而其结果，往往就是因为痛苦不堪而结束婚姻。

我们每一个人，至少都有一个特别敏感的地方，是存在于我们情感外表下的一个痛处。当这个痛处受到摩擦，甚至刺伤时，它就会让我们瞬间穿上盔甲，成为一个斗士，我们会即时失去理智，并发出“我很痛，我也要让你更痛”的想法，嘴中吐出“尖刺”。因为此时的“刺刀”，成为了一种“自我保护”最好工具。内心那份“痛”——痛得越深，刺得更深。他们只是想让配偶产生一种误解，以为他/她是如此地有力量，如此地具有侵略性，完全意识不到，那舞动的外表，其实只是一只纸老虎！于是，配偶会逃避得远远的，或者用冷漠加上理智来面对，或者被逼无路可退时，也奋起战斗。

解药：其实，吐刺的那个人只需要说：“我需要你的情感关注，在意我！我需要你的人在这里！而不仅仅只是一个躯壳！”

2:D妈妈问：儿子去了美国，我们和他沟通，发信息，说的多，回的少，一不留神就不理你，嫌我们不懂，

话多，那怎么才能和他保持联系并有良好的关系呢？

答：留学生跟父母之间的三沟——代沟、文化沟、时空沟，你认识到了吗？

不要总是问孩子那边天气如何？吃饭吃好不好？钱够不够？这是孩子真正关心的吗？要多花时间、心思，问问他们平时交一些什么样的朋友，与室友关系怎样，参加哪些课外活动，心情如何，是不是遇到了一些麻烦，是怎样处理和怎样解决的；孩子跟家长描述国外生活的时候，您是否让他们尽情地阐述……

有些家长不善于倾听孩子的话，还没讲完就不时打断，发表自己的意见，这样很不礼貌，更不会赢得孩子的尊重。说话也要讲究技巧，说的时候要避免前后重复、反复强调，恐怕孩子听不明白。现在的年轻人喜欢快节奏，讲一遍说到点子上就行了。所以要尽快从经验丰富的严厉家长变成最忠实的倾听伙伴。不要等到孩子出现心理问题的时候再去改良沟通模式，而是在孩子成长的每一步都能给予更多的理解和支持。

3:L女士：面对外债不断的老公，我怎么都幸福不起来！

答：你明白婚姻中的界限吗？其实在许多的婚姻家庭问题中都涉及到一个界限的问题，而许多当事人往往不明白婚姻中两个人也有界限。要知道，在人与人的互动中，有些东西是全然属于自己的，婚姻关系也是这样，这些东西包括自己的情绪、感觉、想法、态度、行为和需求等。

如果找出了婚姻关系中的界限，那就意味着：把属于自己的责任挑起来，把不属于自己的还给对方。因为我们能够掌控及改变的只是自己的情绪、行为与想法。我们无法掌控与改变对方的这些，除非对方自己愿意改变。

若是将这个原则用起来，这位女士要做的就是：她可以对自己说：“我必须为自己的角色负责，这是我的自由，也是我能力所及的。”这就是说，你可以心平气和地和老公说：“我决定不再替你还债！我感到失望和担心！”倘若你立场坚定、言出必行，他自然就考虑面对后果。这样做并不表示你不再深爱丈夫。正因为你还在乎他、重视婚姻关系才会这样做，否则，你们的婚姻关系会在这种纠缠中恶化下去。良好的婚姻关系会在两个成熟个体的互动下，变得真实和健康！