

# 和一个视野开阔的人谈恋爱很重要

失去联络多年的朋友,在QQ上出现,地理位置显示在澳大利亚,我在屏幕这端惊呼,看那一端连续发来的惊叹号。两个十几岁相识的玩伴,成长为今日奔三的女人,花费掉几乎一整天的时间,才弥补缺失后各自生活的片段。我们在彼此的故事里兴奋尖叫也流泪叹气,她忽然抛来一个娇羞的媚眼:“想不想听听我这几年的感情经历?”我点点头,发给她一个八卦的神色。

朋友的第一段恋情发生在校园里,那时她20岁。两个主修不同专业的年轻人,在自习室里让一个座位,“只是因为人群中多看了你一眼”,彼此都认定这是一段注定的姻缘。

校园恋情不需要什么复杂的元素,自习室并肩的陪伴,食堂里分享一顿晚餐,深夜里的晚安短信,周末手牵手地轧马路,都足以成就一段简单的感情。

可是,渐渐的,朋友发现男朋友身上一些奇怪的行为。比如,当自己为了减肥过午不食晚上在自习室肚子饿得咕咕叫时,男朋友会强行把她拖到食堂里叫一份丰盛的盖浇饭。起先朋友十分感动,却看到男朋友在结账的时候后退一步,一边看她在包里慌忙翻饭卡,一边和食堂阿姨解释:“不是给我吃的……”又比如,每次和哥们儿聚餐后,男朋友都要喜滋滋地和她讲:“真好,又是xx抢着买单……”甚至连两个人一起下馆子改善伙食的时候,男朋友都不忘提醒她:“上回是我结的账,这回……”

除了对自己的钱包有着绝对的谨慎,男朋友在生活中也有着固执且偏激的见解。

每当看到有男生开着豪车出现在校园里时就认定“绝对是拼爹一族”,听说女生在名企得到一份实习工作就妄加猜测“一定有干爹相助”,同时也常常把自己这份平凡的家世当作若干失败的借口:“没办法,再努力也只能是穷人的命!”

但这些并不能阻止朋友选择在毕业后和他留在同一个城市奋斗,她相信爱情可以克服一切缺陷,可同居生活很快就给她带来了巨大的改变。朋友不再定期去书店买杂志和小说,因为男朋友说:“书那么贵,在网上看不是一样嘛?”她也不再更新在网上写了三年的博客,因为男朋友看了两眼就失去兴趣:“你那些无病呻吟的文章有谁会去看?!”她不再建议周末去电影院看3D大片,不再期待为年假计划一次旅行,不再关心哪个文艺青年的小说在热卖,甚至不再出席和闺蜜们每周一次的下午茶,而是彻底融入庸碌的人群中,专心做一个只关心一日三餐和生活琐事的姑娘。

毕业两年后,朋友去参加同学

聚会,惊讶地发现昔日里被自己埋怨老土的男生,都和埃菲尔铁塔合了影,听着女生间讨论着某个作家的新书和专栏,她这个当年的才女竟对此一无所知。

餐桌上有人谈论当晚的菜系,有人谈国外经历,有人讨论投资理财,有人问她:“这两年都在忙什么啦?”她苦笑,不知所云,对着面前的螃蟹干瞪眼。

朋友回家后默默翻出银行卡,两万块是自己全部的积蓄,她封存了许久的旅行梦在心底蠢蠢欲动,推了推电视前的男朋友:“我们去旅行一次吧,就去东南亚,穷游也可以见识一下这个世界!”她的男朋友扭过头,推了推眼镜,义正词严地说:“对不起,我还是比较喜欢踏踏实实过日子的女孩子。”

朋友花一个晚上收拾行李,把出租屋里和自己有关的每一件东西都塞进了垃圾桶。她彻底和过去斩断联系,删除男朋友所有联络方式,辞掉那份永远没有升迁机会的工作,紧握一张两万块的银行卡,想补给自己一个迟到的间隔年。

可是梦想总是比现实来得浪漫简单,当她真正开始为一整年的旅行做计划时,却发现自己原来没有那么勇敢,各种从未经手的问题都摆在了眼前,去国内游还是国外游? 国外游签证怎么办? 去哪个国家? 不会说外语怎么办? 要是两万块花光了该怎么活下去? 回来后还能不能找到工作?

朋友面对一堆问题毫无头绪,正巧看到小区门口贴着周末英文学习班的广告,头脑一热就报了名,没想到就在那里遇见了下一段爱情。这一次的男生,是扔进人堆里就翻不出来的那一类,外表实在平凡,可是当他作为年轻的英文老师,站在讲台上把自己的人生经验分享给同学时,又是那么的魅力非凡。

朋友发了个狂笑的表情:“那是我第一次意识到,一个男人的内心,可以弥补外表所有的硬伤。”

班上的同学来自社会上的各行各业,年龄差异悬殊,却都被年轻教师广阔的知识面所征服,两个钟头的课时常常要延长到整个上午。这个幽默风趣的男人,平日在一家公司做翻译,周末到补习班做英文老师,人生经历广阔丰富,在西藏和牧民骑马,在印度冥想过七日,在澳洲的果园里摘果子,在德国一路搭车一路旅行……

他为初学英文的同学介绍电影和书籍,他的出租屋就成为读书会 and 电影会的固定场所。朋友第一次去男生租的单间里,就被他庞大的藏书量震惊了,她一本一本本地瞄过去,古今中外的经典,厚厚的摄影杂志、旅行指南……

这并不是一个宽裕的房间,可是空间虽然狭小却处处都干净整

洁,墙壁上贴满旅行照片和人生计划,桌面上摆着娇艳的小菊花……那一刻,她爱上他,因为他的生活就是她的梦想。

后来他们在一起,生活处处都有未曾体验过的惊喜。

朋友说:“就是他帮我一点点重塑了生活中的热情和梦想。两个人依旧是不富裕的,可是还会从收入里抽出一部分定期买书,回家后一同写书评,虽然也会为了省钱在家看电影,但看的电影再不是什么票房大片,而是经典的老电影。我恢复了博客,他帮着筛选出好的文章投稿给出版社,偶尔还能得来一笔小小的收入。”

后来,他建议我忘掉间隔年的想法,去找一份本职工作,闲暇时写写稿子,把额外的收入攒起来,我们就用这样一笔笔积少成多的钱,走过了好多地方,而我因为努力工作,终于攒够了一笔小小的资金,而定期给杂志社写稿也不必让我发愁失去生活来源时,我才开始了我的间隔年……”

我非常羡慕朋友游历各国的经历,不禁问她:“就是这个英文老师带你去的澳洲吗? 你们现在的生活一定非常幸福吧!”朋友回复:“我是独自出门旅行的,我们早就不在一起啦!”沉默几许,说:“但是他给我留下来很多很多正面的影响,还在一直发挥效用。”

朋友在网上把她的爱情故事细致地讲给我,听起来却更像是恋爱中美好的自我升值过程。

我忽然想起读书时她是个多么胆怯而没有主意的小女孩,大家都在畅想成为“大人物”的时候,她却在现实里优柔寡断,没什么提神

的梦想和抱负。而如今当年一同玩耍的小女孩大多嫁作人妇过上平淡的日子,她却成为这样一个敢于独自闯荡的女孩子。这样的改变经历了十年的光景,人常说时间可以改变一个人,其实改变一个人的,或许是我们时光里所遇见的各式爱情。

你遇见一段眼界狭窄的爱情,就如跌落进只能看到头顶一块天空的深井里,而你收获一段视野开阔的爱情,它就为你提供了一双翅膀,让你飞出井底的荒芜。

在心理学上,有一种效应叫“变色龙效应”,说的是我们很容易去模仿别人,越是亲密的人,我们越容易模仿,夫妻间相互模仿,动作神情以及气质也会越来越相似。

我们常常羡慕一对相爱的情侣在容貌上相似,竟如同出自一个家庭,却往往忽略了,在一段爱情中作为彼此最重要的生活伙伴,情侣所各自坚持的价值观也会渐渐趋于一致。一个人的言行、思维、眼界、观念,都会同单身的时候有着巨大的差别。

这也就是为什么我们看着身边恋爱后的朋友惊呼,天哪,他她怎么像变了个人?! 爱可以改造一个人,也足以毁掉一个人。

我读书时结交的男性朋友,经历过多年的单身生活,终于牵手一个美貌的女孩。他把女孩介绍给我,我在脸书上加她为好友,却看到满屏负面的信息。

女生觉得自己英文不好决心努力学习,却说“好困啊我要睡觉,不学习了”;女孩把减肥当作唯一的事业,频频发表“发现我真是吃饱了没事做,每次都要吃胖了再减”;有时女孩

也会把自己的小脾气毫无遮掩地显示在网络上,“你把我恶心到了,再也不打电话给你了,气死我了”。后来和男生聊天时,他说到自己不再去徒步和旅行,因为女朋友说,才不要一身臭汗,晒到皮肤黝黑;也不再去博物馆看各种大型的展览,因为女朋友抱怨,太无聊了,不如在家看电视剧。他说最近十分苦闷,想要申请移民,只能独自研究材料,女孩却完全帮不上忙,既不会英文,也没有习得一份技能,这些年在国外的时间全部白度过。我在电话这端不语,深深为那个逝去的他默哀。

费尔巴哈说,爱就是成就一个人。可是我想,好的爱情才可以成就一个人,坏的爱情,令人从敏锐变得愚钝,从勇敢变得唯唯诺诺,从积极变得堕落,甚至毁掉一个人成为更好存在的潜质。

相关科学报告显示,爱情其实是身体里一系列化学反应,就是这些化学反应让我们常常爱得无法自拔,不顾他/她是英雄还是恶霸,非她不要或非他不嫁。可是在多巴胺发挥作用时,请给自己足够的理智,去判断眼前的这个人,到底是一个喜欢周末窝在家里沙发上看一整天电视的人,还是对新鲜事物满怀好奇,愿意和你一起探索生命的人?

人生是漫长的修炼,伴侣是最重要的同伴和导师。和一个视野开阔的人在一起,生命中会有很多精彩的发现,而如果此时的你没能拥有这样的爱情,也别急着甩掉身边的那个人,每一段爱情都值得尊重,至少你还有选择成为一个视野开阔的人的机会。

人生太短暂,相爱须谨慎。

## 专栏节目:

# 爱问稚云(4)

专业背景:中国婚姻家庭咨询师,美国戈特曼方法夫妇治疗,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:S太太:5年前我们带着5岁的孩子来到美国,去年我们有了老二。最近一直和我丈夫处于一个困境里,今年2月份我怀疑他和某个女同事感情暧昧,我和他之间发生很大的争执,他觉得我不信任他,也许是我没有的事,尽管事情过去了半年,不管这件事情是真是假,我们两个一直不停的在挽回我们之间的感情,但是不管怎么样我还是会不介意去想这件事情和我们两吵架对我的伤害,导致现在我情绪一直非常低落,我先生也会突然发脾气,我不知道要怎么样才能走出,我们只要一不高兴就会扯出这件事情,对我们伤害非常大,我现在每天都萎靡不正,尽管我先生天天回家做饭做菜,但是我们之间更多的是沉默。我就是高兴不起来。

答:首先消除心理落差。也许曾有的一个职业女性,以前面对的是合同和员工,头头是道,指点江山,现在突然柴米油盐锅碗瓢盆,成天和孩子的屎尿哭闹打交道,一下子沦落地地道道的家庭主妇。这心理落差,真不是一点点。我觉得首先要做的是不要和过去国内的同事比,比如此时谁谁谁升职了,加薪了,做老板了,年利润几百几千了……好好享受这里的慢生活,好山好水好风景,到了周末可以安排家人远足露营骑马划船冲浪。

其次增加自信,给孩子榜样。在美国,开车带娃烹饪,再加上平时房子的修修补补,草地的维护,都得自己干。体验不一样的价值观,美国人最值得骄傲的是勤劳勇敢,而且很多贵族家庭从小就培养孩子这么做。我的很多朋友就是个DIY高手,他们自己修屋顶、通水管、刷墙壁、打理草坪。另外,有空余的时间多参加社区活动,认识新朋友,这样不至于你的24小时就是那些家事;参加提高英语的课程,既然来了美国就要融入美国,这样你的视野就会更开阔,不至于全部聚焦再你老公身上,扑风捉影。

最后修复信任系统。决定婚姻要素的信任、承诺、荣誉受损,就带来了情感上的不安全。重建信任需要时间和耐心。较好地估算后会形成正常的迹象出现之前至少六个月。通常,可能需要两年的重建婚姻和信任。首先需要你们坚定信念要永远在一起,然后通过科学的方式去培养你们爱的好习惯,去掉婚姻中的毒刺,一定要解决干净,这样才不至于每次吵架都会被提及,也不至于因过于敏感而保持沉默。

2:先生问:苦恼人的苦恼星期日! 这个问题已经困扰我17年了,太太星期天就希望带着全家出去吃饭,我希望星期天就安静的呆在家里,当然我们没有经济问题,只是我们对family time的认识不同,现在的我躲也躲不了,怎么办呢?

答:婚姻生活中永远存在着69%的分歧,有部分可以解决,部分像生生不息的小草,永远存在。那这部分问题怎么办呢?

首先,“我们”是一个团队。我把这个秘诀放在第一,是因为它屡试不爽。任何一对把婚姻视为“我们”夫妻最后都会成功。一旦婚姻被看是两个分开的“我”时,它马上开始萎缩;另外看看我们自己的原生家庭和对方的原生家庭,生命的头三年家庭模式对我们而言起着复制的作用,其实我们都是用小时候喜欢的模式和我们的伴侣爱人生活,这不仅是两个人价值观的碰撞,更是两个家庭成长环境的碰撞。要解决这种类型的冲突,就是相互接纳对方的家庭模式并相互做出让步,直到找到令双方满意的解决结果。就像你们这样的情况,先和太太商量,一个月出去两次吃饭,还有二次我们在家里吃,然后可以出去户外活动,看看是否有大家都很轻松快乐?

3:K妈妈谈现在知道为什么和老公那么多冲突了! 幸运的是,为时还不晚!

答:课后碰到K妈妈激动地和我分享她的感受:“现在我知道我们之间的冲突来自于哪里,也知道怎么解决了! 作为女性,我需要尊重,需要关心,需要沟通,但我老公不是看手机就是看小说,我现在学了倾听技巧和沟通技巧后,我知道怎么和他表达要认真听我说,我也知道选择合适的时间和地点和老公说话,现在,老公改变了,我太激动了,因为当我和老公说话的时候他不再看手机和小说了,我就觉得我得到了尊重,得到了关心,得到了倾听,生活再苦再累也是值得的!”确实是,婚姻中的一点小事儿能惹出大祸,也可能一点小改变就能带来大惊喜!

