

双赢调解专栏：

稚云-调和&调离(32)

专业背景：婚姻家庭调解员，中国婚姻家庭咨询师，美国戈特曼二级夫妇治疗师，美国正面管教家长讲师，美国NLP(神经语言程序)执行师。25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：婚姻调解，治疗和析；亲子教育

联系方式：1 (240) 716-1000

更多信息：

www.aiwenzhiyun.org



女大男小的婚姻，是否能真的收获幸福？

T太太：我和先生结婚13年，婚前这段关系就不被看好，一是因为我比他大4岁，二是我是离婚的，他是第一段婚姻，婚后我们育有一子。我现在的的问题是，生活中我感觉不到爱，13年来我为了讨好他，天天做牛做马，就怕闹不痛快再次离婚。然而我所有的付出都是理所当然，连儿子也是这么说，你照顾我们是应该的。我为此感到很失望，我哪里做错了？

答：一段婚姻能否继续下去，不在于你的容颜历史和年龄，假设一开始就是不平等的开始，就不会有好的结果。你只是在用你的付出减少你的恐惧和内疚，没有意识到家庭里最重要的部分，爱和尊重。没有界限就没有幸福，而一个没有界限的人是：

1.为别人活，而不懂为自己活

这样的人没有为自己活过，一生为父母、为朋友、为工作(病患)、为家庭(配偶、子女)，活在别人的期望和要求当中(父母、老师、老板、朋友、配偶)，从来没有认真想过自己想要什么？自己真实的理想和愿望是什么？也总认为自己、自己想要的，都是不重要的。

他必定感到沮丧，因为他们一直做他们不愿意或不喜欢的事，他们也感到怨恨，对掌控他的人感到怨恨，觉得自己没有选择的余地。这样的人缺乏自我认同，自我身份混淆，不知道为谁而活，无法认清自己是谁、别人是谁，是自己想要的或是别人想要的。

你需要：开始为自己、自己的人生负责。从别人的期望中走出来，知道你想要什么？想做

什么？

2.被人控制，而不懂自我尊重

这样的人容易被人所控制或伤害，没有能力去限制别人对于自己的伤害(身体上、情感上)，不懂得保护和尊重自己。常常太依赖或顺从别人，以致他们不能对别人设限，而感到痛苦、羞辱。

你需要：尊重自己的身体和情感，主张你应有的权利，拒绝从别人来的伤害、虐待。

3.为别人负责，而不懂为自己负责

这样的人常为别人的感觉负责，害怕别人生气、伤心或失望。又常为了讨好对方，过度在乎对方的感觉，反而忽略自己的感觉或失去控制。他常常感到罪恶感，觉得都是自己的不对、或做得不够好。

你需要：分开这是你的或是对方的情绪。让别人为他人自己的情绪负责，你为自己的感觉负责，避免受别人情绪的控制。

4.失去控制，而不懂掌握自己

这样的人将生活及生命的控制权和选择权交给别人，变得无法掌握自己。过度依赖别人，害怕做决定，由别人为他做决定，或要别人为他负责。觉得必须做到别人要求的每件事，让别人控制我们的生命和选择。常常感到恐慌，无法控制自己，和否认(推卸)自己的责任、认为自己是没选择的。

你需要：为自己做出选择、决定，并为自己所做的选择和决定的后果负责。为自己的行为负责，掌握自己的生活，而不需要为别人的行为负责。

婚姻心理学家长期研究发现，完整、幸福的婚姻总是有根神秘的“爱之链平衡”，将婚姻内的两个不同身份、不同成长背景的人，紧紧地连接在一起，无论春夏秋冬、寒来暑往，还是岁月的沧桑巨变，都始终不渝地永续着两人真爱的传奇！而大部分芸芸众生的爱情与婚姻，外表看起来也很不错，璀璨亮丽，可一阵微风吹来，便阵阵颤抖；倘若强风袭来，后果更不得而知。因此，有人说，大部分人的婚姻，不是活在爱里，而是活在恐惧中。不是吗？婚姻与家庭里缺少真爱，像个“烂苹果”，表皮光鲜，内核和果肉内已腐烂。多少夫妻，打着一张“为了孩子牌”，维系着项目合作制的家庭！

这一系列痛苦的、麻木的、扭曲的、变形的、生病的婚姻，我们称其为“共同信念缺失症”。

何谓婚姻内的“共同信

念”？简单地讲，就是两个完全不同性别、不同教育背景、不同成长历程、不同价值信念的人，因爱情而走进婚姻里，在共同的生活创造及培育的“爱”与“价值”。也可以说是两人各自的价值观、信念及人格模式的交集部分。

同信念”的夫妇，感情会持久地加深，并随环境、时空的变化增添新的内涵。

美满而健康的婚姻并非从天而降，是需要双方用心努力地经营。本着此种理念，在婚姻的道场里修炼成仙——做个快乐幸福的女人或男人，是每个人所享有的“天赋人权”！

在此，须注意以下几个问题：

1.积极的自我成长

“真正的自我”指的是自己清晰的明确的“知道”，知道“我喜欢什么？我害怕什么？我需要什么？我讨厌什么？我的价值观是什么？”了解了自我，既能准确地把握自己的需要，不委屈不压抑；同时，又能设身处地地顾及别人的需要及感觉。拥有自我的人际关系和婚姻关系是坦荡的、流畅的、健康的、富有生命力的。

2.放下对“完美婚姻”的期待

世上没有完美的事物，也没有完美的女人和男人，所有的完美期待，均源自头脑潜意识的“投射效应”，将生命成长过程中未满足的“匮乏性需要”转移到对婚姻和爱人身上。在“投射”的作用下，这份感情经营得很“心苦”，很吃力，也很无奈！原因很简单，被你期待的另一半，是你的老公，而非你的父母亲，他无法也没可能担当拯救你灵魂的天使。所以，他很累，你也憔悴！

最后的结局可能是，由开始的“完美婚姻”发展到“烂苹果婚姻”(外表光鲜，内里腐烂)，到最后的“豆腐渣婚姻”(里外松垮)，直至曲终人散！

因此，破除对完美婚姻的神话，老老实实地面对真实的自己和真实的另一半，共同学习成长吧！

3.爱的承诺

婚姻的本质是一种承诺关系，一种基于爱的承诺。而这种承诺首先来自对自我的肯定及信任。时下都市里流行的“恐婚症”，表面是对婚姻的恐惧，其实是对自我的不信任和不确定。信任别人需要很大的勇气，还要冒险。

通知：爱问稚云更名为双赢调解

下期通知：失恋女孩的蜕变

婚姻的裂痕是从不好好说话开始的



01

坐公交车，一对夫妻，女的坐在座位上，男的站在她的旁边，手里拎着一袋蔬菜。

公交车急刹车，男的一个踉跄，袋子在外力作用下就开始破裂，袋子里的西红柿就滚到了地上。

其中一个滚到我的脚下，我弯腰捡起来寄给那个男的，他抱歉的说了声谢谢。

他转动着把散落在车上的西红柿捡起来，一一抱歉道谢。

但是他的妻子在车上一句话也没说，只翻了一个白眼。

恰巧我们同一站下车。刚下车我就听到那个女的抱怨指责男人：“我怎么嫁了你这么个废物，连个蔬菜袋子都提不稳，丢死人了。”

声音大到让人无法忽略掉。然后，我亲眼看到一个大爷们在车站牌那里羞红了脸，把头低的矮矮的，没有任何反驳。

我无法揣测那个男人的内心活动和想法，但是从他低下的头和匆匆的步伐，我看出了他的窘迫和尴尬。

当众场合让自己的男人失去尊严，这是典型的中国“泼妇”。

她们的言辞表现为讽刺挖苦。

比如：我怎么嫁给你这种人！你还能干点什么！你看看谁谁，多有本事，你再看看你多窝囊……

这种家庭相处是一种扭曲状态，但是，确实无数中国式家庭的缩影。

一个愿打，一个愿挨的还能凑合。

一个不愿意听，一个还自以为是指点的，必定是家庭战争的开始。

02

俗语说：“好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。

这种夹杂暴力式的对话方式，会致使其中一方处在极度自卑的状态下，这样的婚姻对话没有平等可言。

实质上，是一种病态的扭曲相处状态，是一方牺牲自己的话语权维系的脆弱关系。

这种状态我们可以统称为语言暴力。

马歇尔·卢森堡在《非暴力沟通》中提出：“大多数暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，而将冲突归结于对方”。

也许，那个妇人没有意识到她的方式是错误的，但是实际上，却带给了捡西红柿的那位先生无尽的痛苦。

与这种语言暴力带来同样伤害的是婚姻冷暴力。

假使遇见一件意见不一的事情，双方都不愿意沟通，矛盾就会进一步激化，家庭矛盾就会彻底山洪暴发。

因为拒绝沟通导致误会加深，最终离婚的夫妻案例也不在少数。

正因为夫妻是人际关系中最亲密的一种，所以，对双方的弱点掌握的更清楚，在不理智的状态下，我们总会用最极端的方式来逼迫对方就范，屈从于自己的意志，哪怕口不择

言，或者用沉默斗争到底。

可是，故事的结果总是两败俱伤。

03

三毛说：“爱情，如果不落实到穿衣、吃饭、数钱、睡觉这些实实在在的生活里去，是不容易天长地久的”。

婚姻生活都是杂碎，是每天切切实实的相处。

而我们又是独立的个体，世界上没有两片相同的树叶，也没有两个思想完全一致的人，我们需要在家长里短里沟通，需要好好说话，了解彼此的想法，尊重对方。

恶语相加只会加速矛盾激化，冷暴力则会逼疯对方，事情非但没有解决，还给双方心里上造成隔阂和伤害。

笑笑姐结婚二十于载，一直是我们的爱情导师。

笑笑姐和她的先生结婚二十多年，一直相处融洽，平平淡淡，恩恩爱爱。

我向笑笑姐取经，笑笑姐只是淡然一笑说：哪有什么经，无非是好好说话罢了。

笑笑姐的丈夫脾气暴躁，比如有次，笑笑姐的丈夫去车站钱包被偷，十分生气，当即火冒三丈。

大怒，打出租回家让笑笑姐付钱后还是一直不能释怀，一直嚷嚷着要报警。

换做别人，如果得知丈夫丢失钱包肯定也会生气，也许还会咒骂那个小偷。

但是笑笑姐没有在丈夫极端情绪下火上浇油，没有着急地一起咒骂，而是等他先生情绪稍微平复一些，然后询问丢失了什么，得知只是丢失钱财，且只有几百之后。

笑笑姐拉着先生坐在电脑旁，找出一些贫苦的人为了生计铤而走险偷窃的新闻给先生看，然后慢慢疏导。

她的先生因此怒火平息，重展笑容。

懂得好好说话的人，婚姻会更加融洽。

因为懂得好好说话的人会照顾到对方的情绪，会斟酌自己的用词。

有时候歇斯里底，大声叫嚣，呼天抢地都没有和颜悦色的好好说话来得实际，高效。

好好说话是婚姻的粘稠剂，会增添婚姻的幸福，加固婚姻的围墙。

04

两个人走入婚姻的殿堂，就意味着把自己的弱点完全暴露在对方面前。

因为太了解，所以伤害起来才会更加毫不费力。

语言的伤害是无形的，不同于外在伤害有形可见。但是它的破坏力绝对不容小觑。

而好好说话则如沐春风，知道那些话用什么方式说既能让人接受，也能取得最佳效果。

好好说话能化战争于无形，不要忽视好好说话对婚姻的凝聚力。

不想谈恋爱是假的！不想分手是真的

很多时候，那些嘴上说着不想谈恋爱的人，其实心里都住着一个不可能的人。

与其说是不想谈恋爱，不如说是不敢谈恋爱，明知道没结果，却还是会想要等待，哪怕只有一点点的希望，也期待着奇迹能够发生。

付出了那么多的感情，最后却只能选择分手，没人会懂你那一刻的感受，是失望，伤心，还是痛彻心扉。

之前在朋友圈里看到这样一段话说“三年的时间，以为能走到最后，可就在刚刚你选择了离我而去，我不知道这几年的感情算什么，我只是感觉，再也不想谈恋爱了，再也不想分手了。”

那个时候我特别能理解这样的感受，一起经历过那么多美好的人，突然间离开了你的生活是一件多么令人惋惜的事情。

曾经爱的火热，如今就要成为陌生人，这个世界上的感情不知道怎么了，总是相遇了又离开，留下一段难熬的时光。

最近身边的朋友不知道怎么了，对于感情的话题总是避之不及，尤其是范先生，已经单身两年的他不知道怎么了，一直都没有找到喜欢的人。

有的时候我会开玩笑的说他：是不是准备孤独终老了，范先生也总是不温不火的回复我：其实孤独终老也挺好，至少再也不会承受分手带来的痛苦。

有的时候我会感觉范先生很怂，不就是失个恋吗？搞得像全世界都对不起他一样，但听过他的故事之后我才明白，原来有些伤痛，注定一辈子都无法弥补。

谁都想拥有一段完美的感情，充满了幸福和甜蜜，可是并不是所有的期待都能如我们所愿，现实和理想之间，终究隔着一条不可逾越的鸿沟。

别再问一个人为什么不想谈恋爱了，因为他们是害怕再分手，害怕再次受到伤害。同时在他们的心里永远都会住着一个不可能的人。

我们都在等待，等待着那个来了就不会走的人，等待着一场不分手的恋爱。