

围城物语

不要把人生的主动权交给别人，婚姻最大的保证，不在于伴侣如何，而在于你如何

先过好自己，再遇见爱情

□本心

看到过这样一段话：很多人说自己婚姻不幸，其实是冤枉了婚姻。大多数人不是婚姻不幸，只是本来就过得不好，刚好结婚了，于是婚姻就背了这个锅。

有些人自己一个人过不好，便希望通过婚姻来获得幸福，然而他们难免会失望。因为能拯救他们的，从来不是婚姻，而是自己。

依靠别人的幸福，并不可靠

有人说，幸福就是找到一个好的伴侣。可感情中最大的误区是总想通过别人的爱来爱自己，总想靠着别人来让自己幸福。

希望有人能给自己关心、耐心和安心；希望自己那颗千疮百孔的心，因此变得平整熨帖。然而现实总是不能如愿，于是陷入抱怨、指责、你争我吵当中。到最后才能认清一个事实：伴侣也只是个普普通通的人，无法让自己心想事成。

作家埃克哈特·托利曾说：如果你独自一人的时候感到不安，你就会寻找一种爱情关系来掩盖你的不安。可以肯定的是，在你与别人的爱情关系中，你的不安又会以其他形式重新出现，或者你可能会认为你的伴侣应该对你的不安负责。

说白了，每个人都有自己的创伤、苦痛，以及需要成长的部分，但婚姻是两个人成年人的结合，不是婴儿的襁褓，不能成为填补我们人生黑洞的补丁。

不要把婚姻当作避难所，放弃寄托在伴侣身上的不切实际的幻想，才是我们成长的起点。

不成熟的自己，很难遇见爱情

在自己人格相对成熟之后，才更容易遇见对的感情和对的伴侣。

一位朋友说，她后悔太早结婚。因为原生家庭的不幸福，她很希望能早点拥有属于自己的家，



但经历过一段婚姻后，她发现：如果自己没有更好的认知、没有幸福的能力，不可能找到理想的家。

还有一位朋友，出生在一个贫穷家庭，父母好吃懒做，又重男轻女，明明她更优秀，父母却只偏爱不争气的弟弟。原生家庭成了她的负担，在她工作后，父母和弟弟更是隔三岔五跟她要钱。不堪重负的她非常渴望有人能替自己分担。于是，在遇到男友后，她就像抓住救命稻草一样，每次家里有事，都会找男友哭诉，期待对方帮她解决问题。但让人唏嘘的是，他们的感情也在这一哭诉中，慢慢耗尽了。

心理学家弗洛姆分析过两种爱：幼稚的爱与成熟的爱。幼稚的爱是“我爱你，因为我需要你”；成熟的爱反过来，是“我需要你，因为我爱你”。

如果一个人没有爱的能力，只有不断索取的需求，又怎么能给到他人真实的温暖呢？说到底，真正能拥有爱情的，一定是人格独立的人。因为只有这样的人，才不会变成别人的压力和负担，才有能力给予，而非一味索取。

婚姻看似嫁给对方，实则嫁给自己

实际上，任何关系的本质都是自己和自己的关系，一个人过不好，两个人肯定也好不了。把所有不幸归结于没找对人，表面上

找到了出路，但要知道，如果自己没有幸福的能力，就算换再多人，也无济于事。

很多人渴望通过伴侣改变生活状态，却总是愿望落空，那是因为他们自身就没有把日子过好的能力和认知。

说白了，婚姻看似是嫁给对方，实则嫁给自己。因为你会吸引什么样的人，和什么样的人步入婚姻，很大程度上由你来决定。

一个精神富足的人，拥有强大的内心，从内而外散发的力量会让自己更容易靠近幸福。而一个内心虚弱的人，容易把婚姻当成自己的全部，但越是在意，就越爱走极端。

正如一句话所说：关系的目的是，并不是有一个能令你完整的人，而是有一个你可以与他分享你的完整的人。

只有自我完整、内心强大的人，才会有获得幸福的本事，才能在关系中，保有迎接困难和挑战的能耐。即便遇到糟糕的伴侣，也有随时离开的勇气；即便没有人爱你，也不会过得太差。

说到底，幸福的钥匙永远都在自己手中，能拯救你的人，也只有自己。不要把人生的主动权交给别人，婚姻最大的保证，不在于伴侣如何，而在于你如何。面对婚姻，永远保有游刃有余的能力，才是一个人最大的底气。

（《中国妇女报》）

婚姻观点

只需倾听

□马海霞

那天，接到远房表姐的电话，她向我哭诉其不幸的婚姻，说姐夫常年在外地工作，一年回来一次，每次回来都和她吵架。她已隐忍多年，今年姐夫更是变本加厉，一分钱也没给表姐。表姐一通说完姐夫的种种劣迹，告诉我，她要离婚。

我忙劝她，先不要着急离婚，不如找个机会好好谈谈，把内心真实的感受告诉姐夫：若他不把工资上交，不改变漠不关心的态度，那婚姻也无法继续了。表姐赞同我的观点，以前都是姐夫数落表姐，表姐不吭声，现在她要改变自己，向他摊牌。

我刚挂掉电话，同事李姐就反驳了我的观点，她说男人的臭毛病都是女人惯的，远在外地，挣的钱也不给老婆花，跟这种男人没啥好谈。他心里没有了你，哪还有心情听你倾诉心声？依她看，没必要和他离婚，从此对他电话不接，短信不回，QQ不理，微信不看，把他当作空气。这叫欲擒故纵，你不把他当回事了，他才会反思自己的错误。

我听李姐说完，觉得有道理，忙给表姐打电话，重述了李姐的话，表姐说幸亏编的消息还没发。于是，表姐说就按李姐说的做，不再联系他，他来电也不接。

我和李姐正在议论此事，同事晓兰打断了我们的谈话，说婚姻里的事如果当事人都糊涂，需外人来指点怎样去做时，往往不会起到好效果。“你表姐自己的婚姻问题，别人说怎么做，她就怎么做，这肯定是错误的，她应该有自己的主见与想法。”晓兰还说，有一次和老公闹矛盾，心情烦闷，去找心理医生咨询。心理医生告诉她，必须要讲实话，才能判断出她婚姻的症结。她讲完后，听了心理医生的分析，觉得并不准确，不是医生理论不够，而是她不可能把婚姻里所有的东西都如实地说给人听，即使她全盘托出，也会在诉说时带有自己的观点，影响医生的判断，很难做到公正。最后，她冷静了1个月，按自己的想法与思路对待婚姻，问题迎刃而解了。

看来，婚姻里的事情旁观者未必清，任何人都不要在他人婚姻里当诸葛。如果有人对你倾诉婚姻里的矛盾，只需倾听。自己的婚姻自己做主，伤透了就放下，有贪恋就继续。对一个和自己朝夕相处多年的另一半，好与不好，爱与不爱，冷暖自知，任何外力促使做的决定，日后都有可能让自己后悔。

（《大众卫生报》）

生活新知

阿司匹林帮老人防糖



近日研究发现，65岁及以上的老年人使用低剂量的阿司匹林，可使Ⅱ型糖尿病风险降低15%。

研究者分析，Ⅱ型糖尿病是一种低度炎症反应和免疫性疾病。作为经典的非甾体类抗炎药，阿司匹林在老年人中低剂量使用，可以潜在地抑制炎症因子，间接起到改善糖代谢及胰岛细胞功能的作用。不过，服用阿司匹林会增加出血性疾病及消化道疾病风险。因此，目前的临床指南只建议老年人在疾病治疗需要时，如心脏病发作后，才可以每天服用规定剂量的阿司匹林。

这项研究结论为减少老年人“多病共存”现象带来了新希望，也提示糖友，低剂量阿司匹林可能不会对血糖产生不利影响。对于医生来说，需要掌握好适应证与使用剂量，减少出血风险。

（《生命时报》）

婆媳之间

聪明婆婆是妯娌间的“黏合剂”

□王纯

我刚嫁到婆家时，就发现嫂子对我不太友好。我们俩都是不服输的个性，有点暗中较劲。婆婆对嫂子评价倒是蛮好：“你嫂子是刀子嘴豆腐心，人很好。”我心里不认同，不过转念想，婆婆当着我的面说嫂子好，肯定也会在嫂子面前说我好。

不久后的一件事，让我很生嫂子的气。那天是婆婆的生日，我因为工作忙，把这事忘得一干二净。婆婆打电话让我们回家聚餐，我才想起来。嫂子连个电话都不给我打，独自给婆婆买了个

很大的生日蛋糕，可我连生日礼物都没准备。事后我跟婆婆吐槽嫂子，婆婆说：“你嫂子做事比较粗心，这次肯定是她忘了告诉你。”我心里不服气，婆婆分明就是“和稀泥”的态度。

我们住在城里，公婆跟嫂子一家住在乡下。婆婆经常往城里跑，每次她总会带一大袋子新鲜蔬菜，对我说：“这些菜都是你嫂子种的，让我给你带来！别看你嫂子平时大大咧咧的，有时心可细了，这些菜都是她用心挑的。一会儿给你嫂子打个电话吧。”我恍然明白了，婆婆这是在充当我和嫂子之间的“黏合剂”呢。

后来的日子，我也经常给嫂子买些小礼物，让婆婆捎回去。我知道，婆婆在嫂子面前，一定也是对我一顿猛夸。有婆婆在我和嫂子之间的调和，我们的妯娌关系越来越亲近。我们交心之后，嫂子对我说，开始时她确实有跟我较量的心理。后来，婆婆总跟她说我这也好那也好，慢慢交往起来，她发现果然如婆婆所说……

如今婆婆跟我们一起住，嫂子还在老家。那天我跟嫂子微信视频，我们俩聊起来没完没了，婆婆在一旁眉开眼笑。

（《快乐老人报》）