

婚姻观点

互相成就

维持亲密关系的最低成本

有人说，“失衡”是导致婚姻出现问题的原因，夫妻成长不同步，婚姻必定会岌岌可危。但真的是这样吗？所谓婚姻共同成长，难道一定要是事业上的势均力敌吗？做了一年多全职太太后，我发现，婚姻共同成长的关键并不在这些外在条件上。



□小七

情绪成熟度比钱更影响关系

影响夫妻关系的第一个维度是情绪成熟度，它比钱更能决定婚姻满意度和夫妻感情。

很多夫妻刚进入婚姻时，很甜蜜，但一碰到不开心的事就炸了。我身边一对好朋友，结婚头一年一直在为鸡毛蒜皮的事吵架。丈夫给妻子做油泼面，最后一步浇了生油。妻子炸了，觉得怎么能浇生油呢？这怎么吃？丈夫瞬间没了兴致，觉得自己满怀爱心做的面，竟然被嫌弃了。两个人不欢而散，几天都没说话。

因为很难识别自己的情绪，只会把情绪发泄给对方，并让对方来买单。这其实就是情绪不够成熟的表现。

而我们的生活中，充满着各种小事：孩子哇哇大哭，两个人都累，谁去处理？生活习惯有差异，如何从总是抱怨到互相接纳？忙了一天回到家，还要应付满屋子的家务，如何给伴侣睡前的温柔？

情绪成熟的人有三种特质：

1. 负责 既知道为自己的情绪负责，也愿意为自己给他人造成的情绪负责。如自己情绪很糟糕，Ta会知道真正要为此情绪负责的是自己。不会单纯地发泄给周围人，也不会觉得他人要为自己的情绪负责。

2. 有适应能力 指的是有能力根据场景的变化调节自己的情绪，控制自己在情绪中的行为反应。这样的人不会无缘无故发火，不会总是冲动误事，Ta知道哪怕是处理情绪，也有合适的场景。

3. 付出 表现为在情感上除了考虑自己的期望和要求，也会同理他人感受。当伴侣出现负面情绪时，情绪成熟的人不会视而不见，而是会去主动关心对方，理解对方的感受。

具体怎么做呢？同样是菜做得不合口味，情绪成熟的妻子会明白，对方没有让自己满意，不是他故意的。她先肯定丈夫今天特别用心，这个菜很难做，他准备了很久。接着才说出自己的感受，油太大了，可能她吃不了，但应该会有人喜欢。

不过，这里还需要注意的一点是，情绪成熟上共同成长很重要，但并不代表夫妻成长的内容、速度是一致的。

研究发现，男性的情绪成长更多体现在“情绪自觉性”上。结

了婚的男性要更能够识别对方的情绪、主动去关心伴侣的感受、承担一些责任。而女性的成长更多体现在“情绪稳定性”上，也就是能在情绪冲动的时候学会调节自己，让情绪处于更平稳的状态。

当一个丈夫学会更多体贴对方的情绪，妻子学会独立调节自己的情绪时，两个人的关系便能朝一个更稳定的状态发展。

真正的成长是互相成就

很多人羡慕那种成双成对打拼的夫妻，一起白手起家，一起干事业，在精神上是伴侣，工作上也是战友。

似乎共同的人生规划，才能让彼此精神共同成长。但实际上，比形式更重要的是：夫妻双方是否都能朝着“过上有意义感的生活”去奋斗？

你可能会觉得“意义感”这个词很虚，但实际上它与我们每天的生活息息相关。心理学家提出，生活的意义感主要由四个维度构成。目的性：知道自己真正想做的是什么、想过的生活是怎样的；重要性：认为自己所做的事情是有价值的；自我效能感：觉得自己擅长做某件事，能感到成就感；连贯性：现在所做对未来是有益处的。

当一个人在这四个方面都能找到答案时，Ta每天就能活得精神抖擞，而不是得过且过。但是夫妻双方，如果只有一方找到意义感，两个人就会出现精神鸿沟。

我刚辞职在家带孩子时，最痛苦的就是没有意义感。看到丈夫忙了一天回家，收获满满的样子，我就特别沮丧。为什么我每天只能面对一地鸡毛？

当我处在这种状态时，我们经常是无法交流的。好在我们及时发现了这个问题，开始有计划地来探索我生活的意义感。

老公很支持我，帮助我规划每天要做的事，并尽量早下班分担家务和带孩子，让我有一些个人的时间，做兼职，见见各种朋友。有时间做自己喜欢的事，生活的目的性得到确认，自我效能感也提升了。

所以结婚后，如果想在生活

意义感上共同进步，或许可以从这几个问题开始思考：什么是我真真正喜欢、擅长的事？我如何支持伴侣找到Ta喜欢、擅长的事？当下有什么事情是对我们共同的未来更有好处的？我们如何一起完成？

真正的成长，不是各自飞翔，而是互相成就。当我们愿意开始思考这些问题，也愿意支持伴侣时，我们的婚姻就会朝着一个良性的方向发展。

共同成长有两个基础

很多朋友可能会说：“这些在我们家太难做到了。”

朋友小玲说，每次她想学点新的技能，老公就会怼回去：“学这些就是费钱，一点儿用没有。”“你也不可能靠它养家，还不如去上班赚钱。”

确实，共同成长的基础是互相尊重。如果夫妻两个人不能在各自的决定上互相尊重，那么就很难互相成就。

有研究者调查了181对长期伴侣，发现由收入带来的相对权利并不能影响婚姻质量，而个人的决定被尊重的感觉，才是影响婚姻质量的关键。换言之，一个人可能没什么才华、事业也很平淡，但如果Ta能在婚姻中被尊重，就能与伴侣共同成长。

相反，一个很有能力的人，在婚姻里总是被打压，也会慢慢失去光彩。而这样的婚姻基础本身就是不牢固的。

另一个基础是互惠。实际上，婚姻中的共同成长存在一个“短板效应”。如果一方停滞不前，必定会影响两个人的共同前进。

但如果走得快的那方愿意等等另一半，看到另一半的进步对自己的益处，自然就能更好地一起走下去。这个过程，就是一个“互惠过程”。

伴侣愿意理解对方、关心对方，甚至在一定范围内调整一部分自我。于是，Ta的爱就会发展成对方的生活动力。只有当两个人都愿意互相扶持往前走，这样的成长才有益于整个家庭。

（《中国妇女报》）

家长里短

7年后父母要住回儿子婚房

近日，一对老夫妻竟将自己的儿子儿媳及两岁多的孙女告上法庭，要求他们搬离自己名下的住房。

这起房产纠纷要从7年前说起。小顾与妻子小王结婚时没条件买房，想把家里的房子卖掉置换条件好一点的房子，可父母没同意，说是可以将自己名下的一套房子重新装修后给他们当婚房，小顾也同意了这一方案。此后，老顾夫妇一直与女儿住在一起。后来老顾夫妇给儿子儿媳出了经适房的首付，如今经适房已经装修好，他们想要住回自己的房子。

“当初说是可以一直住的，最多就是老人去世的时候，分些房款给姐姐（即老人家的女儿）就行。”对此，儿媳小王气愤不已。她认为婆婆当初承诺给婚房，现在又不让住了，觉得自己受骗上当了。老顾夫妇与儿子儿媳协商搬回自己名下房屋遭拒，于是将他们告上了法庭。

法官认为，该案适用的法律规定并不复杂。两位老人对自己名下的不动产依法享有占有、使用、收益和处分的权利。儿子儿媳对老人依法行使所有权产生了妨害，应予排除。考虑到家事纠纷的特殊性，为了今后祖孙三代家庭生活的和谐幸福，法官在释明法律的基础上，强调互相尊重理解、加强理性沟通、维护亲情关系的重要性，最终促成双方达成调解，儿子儿媳自愿择期搬离房屋。（《上海法治报》）



温馨提示

爱操控的父母，被儿女“拉黑” 操心≠操控

您的身边有没有这样的老人——把成年儿女当成三岁小孩一样管，凡事都想操控。他们觉得自己掏心掏肺全是为了下一代好，却招致儿女的逆反，甚至被儿女“拉黑”。

国家二级心理咨询师温馨提示：作为父母，肯定会关注孩子就业、婚恋之类的人生大事，然而操心≠操控，父母根据自己的经验，给出相应的建议和提醒即可，至于如何选择，还是要让孩子自己决定。毕竟，这是他（她）的人生。

换个角度看，更能体现出孩子为自己“掌舵”的意义：很多时候，父母的观点、经验其实已经与社会发展趋势脱节了，如果硬要孩子听自己的，实际上等于限制了孩子的发展。父母的这种“爱”带来的有可能是“伤害”。而减少对儿女的掌控，实际上是给儿女更大的成长空间。

减少对儿女的掌控，老年人应该更多地把注意力收回到自己身上，关注自己的饮食起居、心理健康，努力让自己的生活更丰富，在力所能及的范围内老有所为……这样的晚年会更加充实、快乐、精彩！（《今晚报》）

少吃盐或有助于预防糖尿病

患糖尿病风险较高的人通常会避免吃糖，一项新研究表明，少吃盐也可能有助于预防Ⅱ型糖尿病。

研究人员近日在美国《梅奥诊所学报》上发表论文说，他们调查了超过40万名成年人的盐摄入量，在时间中位数接近12年的随访中，参与者中逾1.3万人患上Ⅱ型糖尿病。研究人员说，这表明高盐摄入与患Ⅱ型糖尿病风险增加有关。

（新华社）