

# 让爱在婚姻之中常鲜

□记者 孙芸苓

最近,读了《幸福婚姻》一书,作者戈特曼博士用大量数据还原婚姻的真相,看到这样的一句话:“学会赞美,学会表达,表达对彼此的喜爱。五分钟的亲昵,可以增加夫妻的感情。”记者深以为然。

良好的婚姻关系是需要良好的沟通做桥梁的。这里讲三对夫妻的故事,希望大家能从他们的故事中得到启发。在婚姻中用沟通建立起爱的纽带,让婚姻有质量、有意义、有价值。

## 故事一

### 不知从什么时候开始,我们成了婚姻中的陌生人

讲述人:小姜,女,36岁,公司职员

我和丈夫是自由恋爱,我们本来感情很好,生了我儿子不到半年,不小心又怀孕了,当时因为儿子小不能再要二胎,就决定做手术。可能是身体没有恢复,手术中大出血差点要了我的命。后来,因为身体条件不允许不能带环,孩子还在哺乳又不能吃避孕药。再加上初为人母,我心思都在孩子身上,就忽略了丈夫的感受。开始他还能体谅,到后来他经常酗酒不回家,孩子不到三岁他就有了外遇。

第三者是他公司一个刚分配来的大学生,我见过她,感觉是个心无城府的小女孩。当时我很生气,可是,一来孩子还小,二来因为我身体的原因感觉亏欠了丈夫,当时就忍下了。想着,时间一长他们就没有新鲜感了,那女孩毕竟年轻要嫁人,我忍到她结婚就行了。

不想,他们的关系竟然坚持了四年多,到后来那女孩实在等不下去了,还找我哭闹过。我懒得理她,嫌丢人,我告诉她要钱可以,我不希望我的孩子没有父亲。何况那时家里人都向着我,那女孩看实在没有希望,后来也就嫁了人。

从此,我和丈夫的婚姻也名存实亡。我们为了孩子,多年就这样凑合着,也一直没有离婚。

我们的婚姻好像一场契约,没有温度,没有交流,但日子过得很平静,为了孩子,为了老人,为了我们彼此的社会地位和所谓的面子,两个人就这样凑合着过。

我们如今好像都彼此适应了,也不像当初那样吵架,没有肌肤之亲,更没有情感交流,好像是搭伙过日子一样。我知道作为男人,他心中有怨气,可是我也没有办法,身体和心理都对他有了抗拒,不能凑合在一起,就这样我们过着无性的婚姻。

我也好像是“修成正果”了,不再因为他喜欢谁而失眠困扰,也懒得和他离婚,为了孩子和老人就这样将就了。

有时候,我们一天都不说一句话,但知道屋檐下还有这样一个人。他依然经常酗酒,身体也一天不如一天,我虽然有些心疼,但也没有打破坚冰的勇气。

朋友家有事情,我们依然衣着光鲜地出现。听着大家羡慕我们家庭和睦、夫唱妇随的面子话,我们也坦然地接受。你说,我这日子是不是过得很假啊。

一天,突然接到医院电话,说我丈



夫正在医院抢救,我慌忙跑到医院,发现他脸色铁青。医生说他的心脏血管堵塞超过百分之八十多,需要做心脏动脉支架。当我在手术通知单上签下名字的一瞬间,心里非常害怕,我默默祈祷,只要他能顺利出了手术室,我就不计较了,和他好好过日子。后来,他康复出院了,经过了生死考验,我心中对过往种种也释然了。我们好好交流了彼此的感受,从此过好每一天,一起慢慢变老。

## 故事二

### 为了孩子,我要做最好的自己

讲述人:晓雯,女,39岁,自由职业

晓雯的初为人母之路并不平坦,第一胎是个可爱的女孩,这本应是全家欢聚、喜悦满溢的时刻,然而,婆婆是个封建思想很重的人,坚持让晓雯生二胎,说不生个儿子,她在村里都没有脸面。晓雯无奈又怀了二胎,可是,发现依然是位小公主,晓雯不仅要承受生育的艰辛,还要面对丈夫和婆婆态度的骤然转冷。这种双重打击,足以让任何一个女性心生退意,但晓雯没有选择沉沦。

她深知,在这个充满偏见与期待的世界里,唯有依靠自己,才能打破困境,为孩子们和自己撑起一片天。于是,孩子稍大些,能够稍微放手之时,晓雯毅然决然地踏入了职场。这一步,对她而言,不仅仅是经济上的独立,更是精神世界的重生。

在职场上,晓雯凭借着自己的努力和才华,逐渐崭露头角。她用自己的行动证明,女性同样可以拥有属于自己的事业,同样可以在家庭与事业之间找到平衡。更重要的是,她学会了如何在挫折中坚韧不拔,在挑战中不断成长。每一次成功,都是对过去那些不公与偏见的最好回应。

随着时间的推移,晓雯的变化也悄然影响着周围的人。丈夫和婆婆开始重新审视这位曾经被忽视的妻子、儿媳,他们发现,晓雯不仅是一个优秀的母亲,更是一个有着独立思想的女性。这份由内而外散发的自信和魅力,让家人开始尊重她的选择。

晓雯用自己的故事告诉我们:在婚姻中,面对僵局和困难,逃避不是解决之道,唯有勇敢地站出来,做最好的自己,才能赢得真正的幸福。她用自己的行动,为所有在婚姻中寻求自我价值与幸福的女性树立了榜样。

让我们都记住,无论外界如何风雨交加,只要心中有光,脚下就有路,幸福终将属于那些勇于追求、不懈努力的人。

如今,越来越多的女性开始关注自我成长,她们学习新技能,投身工作,或是投身于公益事业,用自己的方式实现价值。家庭与社会对女性的看法也在悄然改变,人们开始更加尊重女性的选择与努力,认可她们在家庭与社会中的双重角色。

晓雯的两个女儿,在她的言传身教下,也成长为自信、独立的小女孩。她们学会了尊重自己,也学会了尊重他人,她们相信女性同样可以拥有广阔的天空和无限可能。每当看到女儿们眼中的光芒,晓雯都感到无比欣慰与自豪,她知道,自己曾经的努力与坚持已经为女儿们铺设了一条通往幸福的道路。

而晓雯的婚姻,也在她的努力与坚持下迎来了转机。丈夫开始更加理解和支持她的决定,两人共同分担家庭与事业的责任,相互扶持,共同成长。婆婆也被晓雯的坚忍与智慧所打动,逐渐放下了对孙辈性别的执念,开始真心实意地关心与爱护家庭中的每一个人。

在人生的长河中,每个人都是自己故事的主角,而婚姻,则是这段旅程中最为复杂且充满挑战的章节之一。晓雯的故事,就像一面镜子,映照出许多现代女性在家庭与自我成长之间的挣扎与抉择。她用自己的经历告诉我们:面对婚姻的僵局,唯有不断突破自我,做最好的自己,才能赢得属于自己的幸福。

## 故事三

### 别让冷战成为婚姻的常态

讲述人:小宁,女,自由职业,43岁

在这个快节奏的时代,婚姻,作为人生旅途中最温馨的港湾,却时常被各种挑战与误解所侵袭。其中,“冷战”无疑是最具杀伤力的隐形武器之一。它像一层无形的冰墙,悄无声息地在夫妻之间筑起,让爱与温暖渐行渐远。

小宁和大强如同大多数平凡的伴侣一样,各有各的性格,小宁温柔细腻,而大强则性格中多了几分倔强与固执。

这天傍晚,厨房里弥漫着饭菜的香气,本该是家庭和睦、共进晚餐的美好时光,两人却因为一件看似微不足道的小事吵了起来。

“大强,你能不能不要把袜子随便乱扔?每次都要我帮你收拾,真的很

累。”小宁一边忙着摆碗筷,一边略带不满地说。

大强正埋头于手机中,听到小宁的话,头也没抬,随口应道:“哎呀,知道了知道了,下次注意。”语气中透露出一丝不耐烦。

小宁见状,心中的不满又多了几分,她放下手中的筷子,认真地看着大强:“你总是这样,说了多少次都不改,我们能不能给对方一点基本的尊重和理解?”

大强抬起头,眼神中闪过一丝倔强:“我又不是故意的,你至于这么小题大做吗?”

这句话如同同一根导火索,瞬间点燃了两人之间的火药桶。一番争执之后,餐桌上只剩下沉重的空气和未动的饭菜。最终,大强摔门而出,留下小宁一人坐在餐桌旁,满心的郁闷与无奈。

接下来的几天,家里仿佛被一层无形的冰墙隔绝。大强如他所说,真的一个星期没有主动理睬小宁,每天早出晚归,即使在家也尽量避免与她正面接触。小宁心里虽然委屈,但也开始反思,是不是自己说话的方式太过直接,没有考虑到大强的感受。

周末的午后,阳光透过窗帘洒在客厅的地板上,小宁决定主动打破僵局。她轻轻地走到书房门口,见大强正专注地看着电脑,便鼓起勇气,轻声说:“大强,我们谈谈吧。”

大强愣了一下,随即合上电脑,转头看向小宁。那一刻,两人都放下了心中的防备。

“我知道我那天说话可能重了点,但我也希望你能改掉那些不好的习惯。”小宁率先开口,语气柔和了许多。

大强深吸一口气,缓缓说道:“我也有不对的地方,我不该那么倔,更不该用冷战的方式解决问题。其实,我很在乎你,只是有时候不知道该怎么样表达。”

一番推心置腹的对话过后,两人心中的冰墙悄然融化。他们意识到,婚姻中的摩擦在所难免,关键在于如何以理解和包容去化解。从那以后,小宁和大强更加注重沟通,学会了在彼此的差异中寻找共鸣,共同经营着这个充满爱的小家。

而这段小插曲,也成了他们婚姻中一段难忘的记忆,提醒着他们,爱的路上,需要携手同行,共同成长。

冷战,顾名思义,是一种无声的对抗,双方通过拒绝沟通、忽视对方存在,甚至故意做出让对方不悦的行为来表达不满。这种处理方式,短期内看似避免了直接的冲突,实则关系的裂痕埋下了伏笔。长此以往,它不仅会消耗掉双方的情感,还会让家庭氛围变得压抑而冷漠,影响孩子的健康成长,最终可能导致婚姻的破裂。

沟通,是连接心灵的桥梁,也是解决婚姻中一切问题的关键。面对分歧和不满,可以像小宁那样勇敢地迈出第一步,选择坐下来,心平气和地表达自己的想法和感受。沟通时尽量使用“我”的句式,减少指责和攻击,让对方感受到你的诚意和尊重。同时,也要学会倾听,给予对方充分表达的空间,理解对方的立场和难处。通过有效的沟通,双方能够增进理解,减少误解,从而找到问题的症结所在,共同寻找解决方案。

(文中所涉及的人物均为化名)