

# 亲爱的， 我们的婚姻需要辅导吗？

现在，人们已经认识到，婚姻也像身体一样，也会感染病菌，也会生病，小病不治，就会演变成大病，最后病入膏肓。参加婚姻辅导就是给婚姻把脉。

## □水清如许

前段时间，梅子和老公一起现身北京某心理咨询诊所，请医生帮忙“诊断”他们的婚姻究竟出了什么问题。他们结婚五年，曾经非常相爱，可是最近这一年，谁也说不清什么原因，两个人总是互相看不顺眼，一点小事就能引发两个人的冷战或者争吵。终于有一天，梅子认识到，这样下去不是办法，她的脑子里蹦出了“婚姻辅导”这个词。

## 近十年才兴起

绝大多数中国人对“婚姻辅导”的认识是通过美剧和一些好莱坞大片，还有一些人是通过有经验的朋友介绍，只有极少数人是因为接触过专业的心理学知识，知道婚姻也同样可以“辅导”。

婚姻辅导在中国真正发展起来是近十年的事情。一位最早展开婚姻辅导工作的心理咨询师回忆说：“1994年、1995年的时候，这个业务开展得非常困难，人们普遍对婚姻辅导没有概念，认为婚姻辅导是个什么玩意儿？2000年开始好一点，慢慢地开始有人找我们了，然后人慢慢地多起来。”

变化的，不仅仅是人数上的增加，人们对婚姻辅导的认识也不再像过去那样僵硬、负面。“过去，说到婚姻辅导，人们的第一个想法就是羞愧，觉得这就等于承认自己的婚姻失败了、人生失败了。所以，即使婚姻有问题，大家也会尽量想办法掩饰。而现在，人们已经认识到，婚姻也像身体一样，也会感染病菌，也会生病，小病不治，就会演变成大病，最后病入膏肓。参加婚姻辅导就是给婚姻把脉。”正在参加婚姻辅导的梅子如此评价婚姻辅导在她心目中的定位。当初，也正是她说服老公，一起走进心理诊所的。

## 避开熟人是第一考虑

可是，参加婚姻辅导的确需要很大的勇气。“怕碰到熟人”，这基本上是所有参加婚姻辅导的人都要克服的心理障碍。所以，选择的心理诊所要么是偏僻得十分难找的地方，要么选择的是大家都上班的时间，这也是为什么有人专门请假来参加婚姻辅导的原因。如果说避开熟人是遇到的第一道难题，那么，如何向医生敞开心扉则是主人公遇到的第二个难题。婚姻问题在当事人来讲就像一个隐疾，难以启齿或不知如何表述。

当然，男女性别的差异在婚姻辅导中也有体现。心理医生常常遇到这样的情况：一对夫妻来了，女的滔滔不绝地诉说着婚姻中的种种不如意，男的则坐在一边一言不发。女性喜欢倾诉的天性让她们在面对心理医生时更容易打开心扉，而男性则更容易把自己包裹起来。所以，当一对夫妻真正开始进行婚姻辅导时，他们实际上比去医院看病需要更大的勇气。

## “婚姻辅导”的三十年演变

“我父母那辈，家里有矛盾了，是

找长辈评理，再不行就去找组织。我印象中我妈和我爸吵架吵得凶了，她就去我爸单位找他领导，让领导‘解决’我爸的问题。到了我小姨（70后），她和老公吵架了，是找闺蜜哭诉，让闺蜜帮着出主意。到了我这儿，认识的人谁也不和谁说，找专业人士。”80后的舒雅总结“三代人”对婚姻不同的处理手段。对于这种变化，她认为也有社会原因。“都市里的人际关系都是浅尝辄止，朋友们也都忙，家里人又离着远，和他们说他们也是干着急，所以不如直接找专业人士。再说了，人家是专业人士，总要比别人的意见高明一些吧。”

的确，无论临床数据的统计，还是一线医生的亲身感受，结论基本相同：接受婚姻辅导的，大城市的比小城市的多，高学历的比低学历的多。

## 别害羞，这只是人性的问题

当然，接受婚姻辅导绝不是一个容易做出的决定。阮竹曾有一段接受婚姻辅导的经历，他和妻子都是名牌大学毕业，都留在省城相当不错的单位，也买了房，按理说，生活无忧。可就是这“生活无忧”，让他们的日子过得“百般艰难”：不断地有乡下的亲戚进城办事，不断地有亲戚向他们借钱，最后是婆婆的来到让小家庭彻底进入战争状态。阮竹的妻子希望用自己的理念养育孩子，婆婆自然有老人家的一套做法，所以家里每天都有诸多争端。阮竹说，一开始他和妻子都不愿意去婚姻辅导，因为觉得问题“太俗了”，“说开了不就是婆媳关系问题嘛！我们两人都毕业于名牌大学呀，不会连这点小事都处理不好吧！我们怕别人说这种闲话。”结果，直到婚姻快破裂了他们才坐在心理医生的对面。经过和心理医生的沟通，两人明白了一个在业内看来很浅显的道理：“心理咨询是给正常人看的，心理治疗才是给有病的人看的。”放下了心理包袱，两人才真正开始接受婚姻辅导。

一位心理医生评价说，婚姻辅导大多数时候更像是一面镜子，“有些事，其实说开了，就是生活中一些很小的事，比如说话的语气，你可能根本就意识不到自己伤人了，但你确实就让家人不舒服了。人们在婚姻中总是有意无意地希望对方改变，却总会忽略自身的一些问题，但心理医生是客观的，就像一面镜子，让你认识到自己不好的地方。如果是别人说你，你不信，但心理医生说你，你就信了。你会说，哦，我下次得注意了。”例如对夫妻，妻子说话很急，语气不好，她的丈夫感到很有压力，丈夫就对她说，你不要这么急，妻子却觉得丈夫没有重视她提出的问题本身，结果两个人就吵得很凶。经过婚姻辅导，妻子改变了说话的语气，而丈夫也开始认真思考妻子究竟是对他哪里不满意。

那么，婚姻辅导究竟能给我们一些什么呢？专业人士对此的回答是：婚姻辅导最大的意义，是让你更了解人性，更尊重人性，“说到底，都是人性的问题。”

也许在不久的将来，都市人会这样对另一半说：“亲爱的，我们的婚姻需要辅导吗？别害羞，这只是人性的问题。”



## 有准备的爱情不怕“被预言” 除了婚姻辅导，还有性格评估

肖小蕾这几日心事重重，两个月后就是她结婚的日子，前几天她还和男友热火朝天地筹备婚礼，可是她和男友的“性格匹配度”评估结果出来之后，她开始犹豫了。测试的结果显示：根据评估，男友做家务的能力很一般。这在别人是小事，可在小蕾看来却是“天大的事”，“我最不能忍受的就是生活自理能力极差的人，这会让我看不起对方。”肖小蕾开始怀疑，我和他，合适吗？

### 婚前性格评估渐火

谁也说不清楚是从什么时候开始，“性格匹配度评估”开始在一些大城市火了起来，先是找工作要做性格评估，接着一些大公司在给新员工安排工作岗位时也要做，人力资源经理给出的解释是，通过评估可以给个性不同、风格不同的领导找到匹配度最高的下属。据说，这能让大家合作起来更愉快，工作效率更高。再后来，这种评估开始进入恋爱和婚姻的范畴，于是在一些人看来，这个评估就像是一个打着科学幌子的爱情预言，“你们俩合适”，或“你们俩不合适”，将在未来相当长的时间里影响着当事人的心理。

通过评估能知道对方真的适合自己吗？这跟中国传统的恋观有着明显的冲突。以前的人们更喜欢一头扎进婚姻，合不合适以后再说。就有点像摸彩票，人人都期待自己能中大奖——闭着眼睛就能遇上和自己特别合适的人。可是，随着近年来离婚率毫不留情的攀高，开始有越来越多的年轻人用冷静的心态来看待婚姻，所以，开始有人在走进婚姻之前，拉上恋人一起去做这种评估。大方一点的去综合性大医院的心理科，隐秘一点的去社会上的心理咨询机构，甚至

不愿意出门，在一些热门网站上也能完成这种评估。

一位心理医生对此的看法是：“现在离婚率太高了，有人开玩笑说，离婚率比结婚率还高，所以我建议结婚前应该做个评估，能让彼此更加了解，然后才能做到理解。这样婚姻幸福才有保障。我们知道，谈恋爱时，人们总会尽量掩饰或隐藏自己不好的一面，所以想在恋爱中通过自己的观察去全面了解对方，有时是很困难的一件事。”

据介绍，现在心理学界在性格评估方面采用最多的就是个性问卷的方式，比如比较有代表性的《明尼苏达多项人格问卷（简称MMPI）》。性格评估包含的内容非常丰富，包括个性中最主导的成分是什么，例如是积极的还是消极的，遇到问题是想着去解决它还是想着避开它；情感的丰富程度；社会的倾向性如何；跟人相处固执；有没有明显的控制欲；适应社会的能力怎样；思维是否活跃；先天的气质类型是哪一种；后天打上的人格烙印又有哪些……然后心理医生会根据评估结果给出有建设性的意见。

### 帮你避开对方的“雷区”

那么，是不是评估结果“不合适”，两人就要分手呢？对此，专业性格评估师纠正说，评估最重要的目的是帮你了解对方。“做这个评估，绝不是说你们不合适就分开，合适了就在一起。而是希望你们通过评估更加了解对方，也更加了解自己，知道将来怎么相处。”打个比方，每个人的性格里都有“雷区”，绕开走就没事了，可是如果另一半不知道，就很可能踩雷，婚姻也可能被炸得七零八碎。很多人戏称自己的婚姻是“因为误解而相爱，

因为了解而分开”，其实他们并不是真的了解彼此，如果真的了解了，就应该知道如何相处了。

有一天，某医院心理科来了一对夫妇，男的是大学教授，女的是一名医生，两人均已年过五十，可是来的时候，男的手上伤痕累累，都是让老婆给抓的，女的眼睛周围也被老公打得乌青，为啥两个年过五十的人还如此老拳相向？经过心理评估和访谈，心理医生了解到，原来丈夫性格敏感，脾气火暴，特别容不得别人说他不好，而妻子刚好是牙尖嘴利、说话刻薄的人，所以说话之中特别容易激怒丈夫，丈夫说不过妻子，又控制不住情绪，就对妻子大打出手。两人都承认，其实夫妻感情挺好，谁也没想过离婚，可生活中总因为一些小事而“爆发战争”。最后，心理医生开出的“药方”是：妻子要多赞美丈夫；丈夫要学会控制情绪；两人再也不要想着怎样改变对方；如果实在有难以决定的事，就让孩子决定吧（两人的孩子已经上大学了）。

还有一对夫妻，两人都很冲动，谈恋爱时觉得“臭味相投”，这样没什么不好，结婚以后就成了三天一小吵，五天一大吵，越看对方越不顺眼。性格评估之后，他们了解了不良的性格特点，是他们婚姻的最大杀手，于是他们在家里挂了一个表：每周一至五是老公发火的日子；二四六是老婆发火的日子。两人一吵架，就先看表，“今天不是我发火的日子，好，忍你！”这个小方法，收到意想不到的效果，两人再也没有吵架。心理医生点评说：争吵争吵，没有争，哪来的吵？

说到这你应该已经明白：如果两个人的性格评估是一个爱情预言，那么，有准备的爱情就不怕“被预言”。（秋秋）