

齐鲁晚报 2013.2.24 星期日



婚姻和人体体温一样,需要正常的温度,高于37摄氏度,会导致婚姻发烧,从而引起疾病;低于37摄氏度,婚姻便会处于冷漠状态,极寒的冰点最易将婚姻冻伤。37摄氏度刚刚好,温度适宜,夫妻之间永远处在和煦温馨的状态中。

37度婚姻最幸福

你的婚姻是否恒温?

□酒窝

链接

婚姻温度计

以下是美国史丹利博士设计的被公认为简要有效的一份“婚姻温度计”,请各位读者为自己的婚姻或亲密关系把把脉。

1. 小小的争执突然变成大吵,彼此凶狠对骂,翻出陈年旧账。
2. 爱人会忽视我的意见、感受和需求。
3. 我的话语或行为常被伴侣认为带有恶意。
4. 有问题需要解决时,我们似乎总站在敌对的立场。
5. 我不能很自然地告诉伴侣我真正的想法与感觉。
6. 我常幻想如果能换一个爱人,不知是什么滋味?
7. 在婚姻关系中,我觉得很寂寞。
8. 我们吵架时,总有一方不愿再谈,开始逃避或离开现场。

计分标准

每道题“从未发生”或“极少发生”,计1分;“偶尔发生”计2分;“经常发生”计3分。

当把各题的分数加在一起时,如果总分在8分—12分,说明你的婚姻温度恒定而健康;如果总分在13分—17分,你的婚姻需要警惕;如果总分超过18分,说明你的婚姻需要马上做出调整。

高于37摄氏度的婚姻——
温度特征:无论是表达感情,还是双方对峙,
总喜欢保持烈焰燃烧般的温度。

我的婚姻时刻处在将要融化的边缘

出镜者:敏栋/男 31岁

在朋友圈里,我是出了名的“护花使者”,当然这朵花是我的妻子阿宁,我愿意做她的跟班,陪她逛街,跟着她去美容院做头发。毫不夸张地说,阿宁买鞋都是我帮她挑选,当她把新鞋穿在脚上,我还得蹲下身,弯着腰,亲自捏捏她的新鞋,看看是否夹脚,连一旁的服务生都羡慕得两眼放光。我每天下了班,走出单位,径直进入超市或者菜场,满心想的都是今晚给阿宁做什么好菜吃。像我这个年龄的男人,有几个下了班肯去菜市场?在众人眼里,我是好丈夫的完美代表,可在阿宁那里,我就是个惹人嫌的“跟屁虫”,没有男人的硬朗风度,属于婆婆妈妈型。

女人的心还真如海底针、天上云,让人捉摸不透。我婚前怎么对阿宁,婚后依旧如故,阿宁却对我厌烦了,尤其嫌我对她太黏糊。比方说,阿宁晚上要外出和朋友聚会,我本是好心,想跟她一起去,一是担心她走路不安全,二是因为阿宁是个没心没肺的人,属于那种人家把她卖了她还说得声谢谢的主儿,所以我比较关注她的交友圈。可阿宁却固执地认为我是在监视她的行踪。还有,阿宁是“路盲”,她除了知道左右,毫无方向感。

他的泛滥“高温”灼伤了我的自尊

出镜者:安哲/女 28岁

我现在的困惑和烦恼,颇有些为当初的虚荣买单的意味。恋爱时,孟杰的帅气、浪漫和懂女人的那颗心,深深吸引了我。假如这些表象只针对我一人,那也算幸运,可孟杰相当有女人缘,结了婚他照样和别的女人卿卿我我,暧昧纠缠,不论对方的事是大还是小,孟杰都会准时且多情地出现在第一现场。这还不算,他还是一个耐心的“倾听者”,不管哪个“红颜”心情郁闷难过,孟杰保准是最佳的“安慰剂”。

让我更难以忍受的是孟杰对我的忽视,他的“红颜”因摔伤住进医院,孟杰能买上一束价格不菲的鲜花送到医院,却忘了那天是我的生日。浪漫情调只适合婚前,婚后再玩浪漫,尤其是和别的女人,这时的浪漫就成了强烈的紫外线,再昂贵的“防晒霜”也难以抵挡它对我们婚姻的伤害。为此,我和孟杰经常吵嘴,而我俩

有一次她去开会,会议地点在郊区外的宾馆,估计她快开完会了,我掐着时间开车去接她,谁知却被她狠狠一顿训斥,“你干脆把我变成一枚别针,随身装在兜里算了,省得不放心。”看看,这误会得有多深!我明明是出于爱的关心,她却把这当做对她自由的限制,说我把她的私人空间都“榨干”了。

就因为我的“高温”,我和阿宁经常闹别扭,有的妻子嫌老公不管自己,而阿宁却嫌我管得太多。她的经典动作就是:眉头拧成川字,白眼一翻,很不屑地对我说,“你能不能学会精神独立,离我远点儿?你是我老公,不是跟班的助理。”我就不明白了,当初恋爱时阿宁希望我时时刻刻黏在她后面,怎么一结婚我反倒成了多余的跟班?

婚姻标签:凡事都不能过界,爱情更是如此。对伴侣过于高温的关爱,会逐渐将对方当做自己的“私有物”,当事人未必能有切身的感触,但对于另一方面而言,这种高温却让人难以忍受。就像土壤离不开太阳的普照,但持续强烈刺眼的照耀却会晒干土地,继而引发可怕的旱灾。

的脾气都属于硬碰硬,谁也不服谁的那种,别看孟杰在外对女人彬彬有礼,绅士十足,对我却是咬牙切齿,冷嘲热讽,恶毒的咒骂又将双方对峙的高温上升到极限。

孟杰认为他没错,不就是和“红颜”走得近点,骨子里有种浪漫的小情调吗?又没做什么出格的事情。左说右说,我反倒成了不懂事的妻子。现如今,我的家庭几乎要被孟杰泛滥的“高温”摧毁了,我不知道自己能在这种高温下持续暴晒多久,或许有一天我和孟杰的感情真得被晒伤。

婚姻标签:过于高涨的浪漫和热情,很容易误入轻浮的误区,浪漫尤其需要拿捏到位的精准度。在婚姻中彼此尊重尤为重要,当自己过度的浪漫给伴侣带来苦恼,甚至威胁到婚姻的根基时,就应该做出必要的取舍。

低于37摄氏度的婚姻——
温度特征:遇事不沟通,对婚姻绝望,
婚姻始终处在冰点的寒冷中。

逃避造就了“相敬如冰”的家庭模式

出镜者:黛娅/女 32岁

我在20岁那年有过一段痛彻心扉的恋爱。那时,我和前男友已订婚,而且也同居了,就等着年龄再大些领证结婚。可谁知前男友和我父母在生意上因为钱财的问题发生了冲突,我夹在中间非常作难,一边是亲生父母,另一边是心爱的恋人,我谁都不想得罪,可必须做出选择,最终我还是偏向家人。前男友却不理解我的难处,他坚持自己的判断,说我护着娘家人,没有在关键时刻替他主持公道。当前男友提出退婚时,我无法承受。父亲一气之下和前男友大打出手,两家闹得相当激烈。我和前男友最终还是分手了。

这段感情过后,我元气大伤,也“名声在外”,成了一个不明是非、一味护短的“剩女”。黎锐是外地的,家境一般,当初和他相亲时,介绍人就我曾经的情况如实告知他,黎锐也表示我的过去与他无关。可我内心深处还是恋着前男友,更何况黎锐哪一条都比不上前男友,要能力没能力,要外表没外表,就连最基本的身高都不如前男友,总之是个平淡无奇的男人,不过他是我最佳的丈夫人选,因为他愿意做我父母的“上门女婿”。结婚后,真正和黎锐生活在一起,我才恍然醒悟,不

爱一个人,却偏要和对方生活在一起,这简直比拿着钝刀割我的肉还疼。我还听到前男友在众人面前嘲讽黎锐,言外之意是,一个大男人做“上门女婿”,可见他多么没出息,而我家又是多么霸道不讲理。

黎锐也不是傻子,他听到这些风言风语后,也感觉到了我俩之间的隔阂,他解决矛盾的方法很简单——逃避。一开始,他在单位无休止地加班,时常整夜不归,后来,单位在外省建了个办事处,黎锐主动请缨,申请长驻外地。从此,我们便开始了“牛郎织女”的异地生活。黎锐有时一两个月也不回家,即使回来,也是很冷的面孔和淡漠的神情,他对我有怨,我对他也有怨。显然,“相敬如冰”这个词最适用于我们的婚姻。

婚姻标签:夫妻间的情爱最忌讳拿现任与前任相比,而且还用看似很客气的“相敬如冰”维持婚姻,这样做对己对他人有害而无一益。过去的情感,不论多么难忘,都应作为过眼云烟,聪明人会选择遗忘昨天,往前走。唯有愚者才用对比的方式将自己的婚姻陷于刺骨的“冰窖”中。

与妻子“三观”不同,懒得沟通

出镜者:温笛/男 35岁

现如今,大家聚在一起都爱用“三观”调侃夫妻间的观念和谐,似乎唯有如此,夫妻二人才算琴瑟和鸣,举案齐眉,可做到这一点太难了。就拿妻子芊茹的大嗓门来说吧,一个女人本应柔情似水,而她一张口,不管好赖话,先得将声调提到“狮吼功”的状态,更要命的是她与我父母说话也是如此,亲生父母能理解你,可婆婆毕竟是隔着一层的亲情。我多次与芊茹沟通,希望她能改一改这个毛病,可惜,我的话音还没落地,芊茹就急了,飞快的语速像机关枪一样,说她从小就这样,让我爱听就听,不爱听把耳朵捂住。时间一长,我也不想与她多说一句废话,更别说像有的夫妻那样互开玩笑。

芊茹还有一个让我无法忍受的毛病——爱买奢侈品和无用的营养品。她的衣橱里永远塞得满满的,有的衣服都难见天日,可她依旧乐此不疲地往家搬运几辈子都穿不完的服装。另外,她的包包里装满了五颜六色的胶囊,像什么排毒胶囊、维生素、营养钙片,品种繁多到可以开药店了。我真心劝她别吃这些“垃圾药品”,她却总是不耐烦地一摆手,让我闭嘴,“我挣的钱,想怎么花与你无关。”我和芊茹现在是AA制,既然我没

权利管你,那我的钱也不能由着你任意挥霍。不同的思维方式、生活习性,让我和芊茹越来越缺乏沟通,即便在家,我俩也是互不干涉、各自为政,真成了一个屋檐下的陌生人。家就像静谧的深夜,在冰凉中散发着冷寂。

夫妻双方没了沟通,其他事情也会相继跟着沉默,就连吃饭,俩人也是闷着头,连多看对方一眼的兴趣都没有。现在我回到家,如果看见妻子不在,反倒有种轻松惬意的感觉,最起码呼吸顺畅。其实我也明白,我的婚姻背后隐藏着可怕的冰山,或许有一天,冰山崩裂,会将我的家庭毁于一旦,可我面对芊茹实在没有沟通的欲望。

婚姻标签:当两个人观念不同时,千万别想着用自己的思维强迫对方达到令自己满意的程度,那样反而会对方形成逆反心理。毕竟是独立的个体,有自己的理念和认知。如果想纠正对方的缺点,首先要从客观理性的角度去分析,其次可以用自己的健康方式去改变另一方。懂得维护婚姻的人,永远好似温暖和煦的阳光,用自己适宜的温度逐渐软化对方,而不是用降至冰点的极端方式以暴制暴。

邮箱: qwbkx@163.com
编辑: 孔昕