



【微情感】

太将就，成就不了幸福婚姻

□邱蕾

有个姐姐对婚姻的态度很无所谓，她的口头禅是，和谁结不是结啊？怎么过不是一辈子？当她的结婚对象选定，大家都表示困惑担忧时，她很淡定地表示，这有什么啊？我觉得能将就，和谁都能过一辈子。

很快她就被啪啪打脸了，丈夫待她，婚前多甜蜜，婚后就多苦涩。而她真是很能退让，可惜对方不领情。她的退让只是让丈夫变本加厉，甜蜜没了，开始爆粗口，再后来甚至搞起了家庭暴力。以致夏天她一直不敢穿短袖短裤，因为那会暴露她身上旧的没消新的又添的累累伤痕。

最后，她在家人支持下离了，她很困惑，自己那么能忍，为什么对方不知珍惜？婚前她搞男女平等那一套，不想沾男方便宜，知道他家条件不好，从不要他买什么，还把嫁妆里远超彩礼的现金直接给了老公。婚后，工资上交不算，娘家还经常贴补，而她并没因此理直气壮，在小家里颐指气使，反而非常勤快，所有家务都包了，工作做着，孩子带着。她觉得自己已经做得很不错了，内心也没因丈夫家境不好收入低就觉得委屈不甘，可为什么那人就这么不知呢？

向下容易向上难，学坏容易学好难，无论向上还是学好，都是逆风而上，需要付出极多，而人，又总是有惰性的。知道感恩并加以回报的人也不多，更多人是在对方的善待厚爱下慢慢觉得理所当然，索要的胃口越来越大，结果就是你越忍让，他越贪婪，你越妥协，他越无耻。最后，他的变本加厉终于在把你的底线降至最低后，令你再也无法忍受下去。

有的人婚姻为什么不幸，正是因为他们没底线，没原则，他们自以为从不计较，和谁一起过日子都应该不错。可事实并非如此，他们越这样，对方越肆无忌惮。他们往往认为自己万事能将就，就以为天下没他们不能将就的人，谁离也轮不到他们，可是，他们的将就只换来对方的得寸进尺，他们的心软只让对方的心更硬。他们不断后退，对方却步步紧逼，最后退无可退。

爱伴侣，是有条件的，讲究的是平等尊重，知恩图报，是要求对方有美好的回应，是在设置不容侵犯的原则下的包容妥协，是在底线被打破后的应有反击，否则，忍让只是在围城里养了一匹无视规则的野马，它只会肆无忌惮地侵入你的领地，随意践踏你的尊严。它越自由，你就越感到束缚，它越嚣张，你也就越痛苦。最后，围城成为任他撒野的天堂，却成了令你感到窒息的地狱。

将就，成就不了幸福婚姻，没底线，没原则，打造不了美丽坚固的围城。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

壹粉“此生焰火”问:

如果遇到一件无法向别人倾诉的事情该怎么办，而且内心感到难过、不舒服？

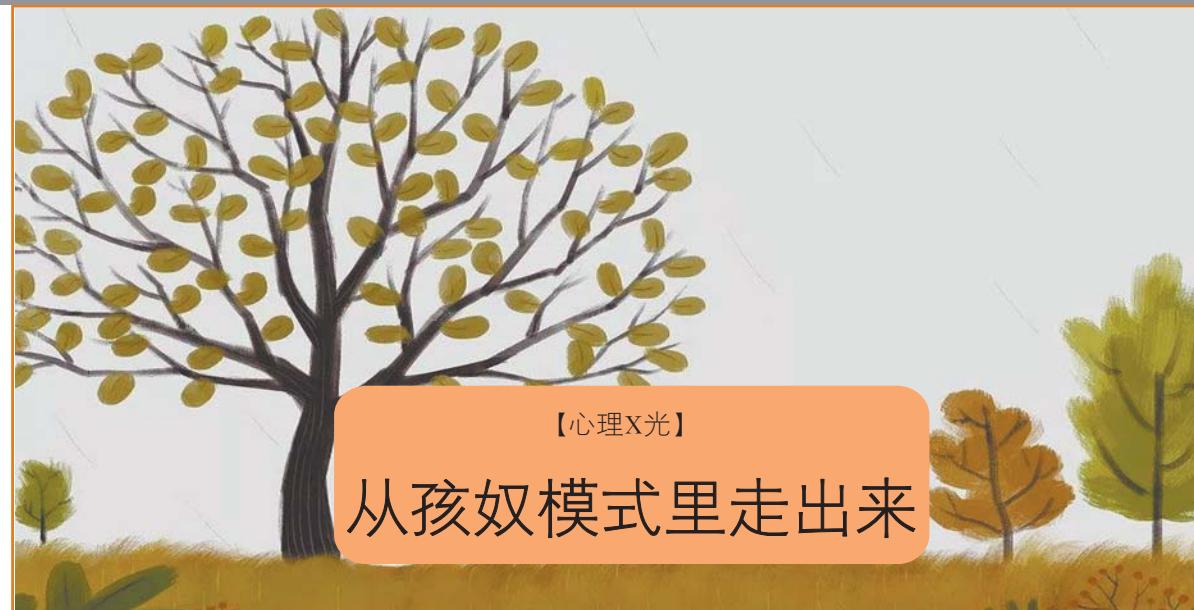
壹点心理专家团树辉:

你好，可能真正困扰你的，并非你所遇到的这件事本身，而是你内心的那份不自由。

首先，你会觉得你遇到的事情是无法向别人倾诉的，也就是说，对你而言，这是一个秘密。这是你在遇事之后，内心第一时间形成的想法。

在遇到问题时，你会本能地、习惯性地限制住自己，告诉自己不能做什么。因为你描述的内容很简单，不知道通常你在什么情况下会有这样的想法。我只能试着举个例子。比如一个人发现自己的爱人出轨了，他的第一反应是：“我可不能把这件事告诉别人。”那他为什么会这么想？里面有很多错综复杂的原因，我们简单列举几条尝试着理解一下。

第一，这很有可能和他内在的没有边界的羞耻感有关。他会认



□周周

有心理学家说，父母的教育和引导在10岁以前就要完成，如果超过12岁才启动，那就收效甚微了。到了青春期，孩子的自我独立意识变得强烈，他们会加倍渴望自由和独立。这时候如果身边人还在唠叨：你一定要这样做，必须要听我的，那他们要么沉默以待，要么反驳到底。所以，无论你过去在教育方面有多少失误或者遗憾，都不要通过青春期这段时间来恶补。

我认识一个妈妈，她说自己在孩子小学阶段拼了命追求事业成功，连家长会都没有参加过。去年某天她出差回来，满怀欢喜买了个卡通玩偶想给女儿一个惊喜，女儿冷冷地回了一句：我已经13岁了，不是3岁！她当时并没有意识到女儿长大了，还追到女儿房间，拿出领导腔调对女儿晓之以理：你就算再大，也不能不尊重妈妈，妈妈这么忙是为了谁？你就算不喜欢玩具，也不能这么回应我，而是带着礼貌的接受……她絮絮叨叨了十分钟，女儿不耐烦打断：那我谢谢你，你可以走了！这个妈妈这才意识到女儿真的不一样了，被女儿赶出房门后，她崩溃了。问我：这都是怎么了？我做错了什么吗？

我说：你顺序搞错了，孩子之前价值观还没有建立好，需要你引导的时候，你以工作忙为由缺席了，现在人家有“自己的一套了”，好比小树都长高了，你才想起来修剪她，来不及了。她说：那怎么办？我说：闭上

嘴，用行动关心她。这个妈妈不愧是高管，执行力特别强。从那以后，在家的时候，她的嘴只负责两件事，一个是吃饭，一个是微笑。生活上，她留出大量时间去了解女儿饮食喜好，并且投其所好去学习烹饪，而且即使是花了心思做了饭，她也从来不邀功，女儿吃多少，甚至不吃，她也不说教不抱怨。

三个月后，女儿感受到了妈妈的变化，有天破天荒对妈妈说：我月考进步了10名，你陪我看场电影吧。往后的日子，妈妈体验到了闭嘴的好处，也养成了保持微笑的好习惯。前者给孩子独立思考和为自己负责任的空间，后者会让女儿感受到家里亲切而安全的氛围。

民间有句话叫做“减肥很简单，就是管住嘴，迈开腿”，其实在孩子青春期时期，我们也可以借鉴这个逻辑，那怎么迈开腿呢？其实就是别总去扒孩子的门缝，别总去听墙角，放下对孩子生活的过度管控和关注，将自己的脚步退回到安全范围之内，确保孩子有足够的空间做他的梦，发展他的自尊。

心理学有个词叫做心理边界，哪怕是亲子之间，也要有让彼此舒服的适度空间，而不是一方对另一方野蛮的严防死守。我曾听一个创业成功的朋友说他的经历，他说小时候父母对他“亲密有间”，妈妈每天都会给他做好吃的饭菜，爸爸会陪他打球，但父母从来不翻他书包，不打听他的隐私。正是这样的信任和尊重，导致他自我价值非常高，敢想敢干。

更重要的是，我们要慢慢剥离

“父母”这个角色，去发展和丰富自己。

有很多教育专家都说过，做父母是有限期的，这个角色最有价值和意义的时刻，是在孩子十岁前。过了这十年，你的孩子从精神上来说，就“不完全是你的了”。

某种意义上来说，从孩子青春期开始，我们和他们不再是垂直关系，最好是平行关系，大家各自去做好自己。

怎么做自己呢？请先从那种苦行僧般的孩奴模式里走出来，把朋友圈的名字改成你的大名吧。然后看看你前半生有什么未竟的目标、沉睡的梦想，勇敢去追。当然，不是要你本末倒置拼命加班和出差，把孩子变成留守儿童，而是在你的时间和精力范围里，通过实现自己的梦想和目标，去绽放自己。

这个过程有两个好处，第一个是给孩子做榜样，而不是对他说：你看我这样翻不了身了，你去努力拼搏吧。如果你这样认命，那么孩子有朝一日也会认命，以为过了三十岁，人就像咸鱼翻不了身了。你看人家摩西奶奶，八十几岁才开始画画，九十几岁还办个人画展呢。现在人均寿命这么长，你如果活成百岁老人，现在就算50岁，不还有50年可以折腾吗？当孩子看到你这个拼命，他很难不佩服你。过去你说十句，他一句都听不进。而假如你做好你自己了，你一句顶十句。第二个好处，当你做自己了，你就退出对他的过度关注，他在感受到自由和放松之后，自律的可能性反而更大。

【情感问答】

不要自己偷偷地“享受”难过

为，爱人出轨这事，如果别人知道了是很丢人的，可是仔细想想这里面隐藏着一个真相，做这事的是他爱人，如果丢人，也是他的爱人丢人，和他没关系。

第二，他可能会担心，如果我和我的好朋友说了，别人嘲笑我怎么办？其实这是他对自己为什么要给别人倾诉这件事不够清晰，对自己的人际交往能力没有信心。

爱人出轨了，他想找个人倾诉这件事，其实是想让一个可以信任的人，帮自己分担一下痛苦。如果他的朋友是和他真正交心的，朋友是不会笑话他的，因为真正的朋友不会辜负他的信任。

第三，很多人把自己遇到的事情习惯性地当成了秘密。他们幻想着，遇到这样的事情，只要我不说，别人也不知道，其实这只是当事人的幻想而已，即使你不说别人也可能知道，那你说与不说就不是重点。你可以尝试着选择合适的对象说，你也可以不说，怎么做并不重要，前提是你可以让自己心里舒服一点。

我相信，当你遇到一个问题

时先尝试松动一下自己该不该说的想法，你会腾出更多精力去应对这个问题本身带给你的难过和不舒服。

之所以感觉到难过，很多时候是因为感觉自己很憋屈——忍受着内心的痛苦，却孤立无援。

当难受的强度降低时，你才会有更多的精力去应对它。这时候你的难受更多的是来自你遇到的问题，而不是因为你认为自己不能和别人说。你正在经历的原本就是一个问题，没有必要把它上升到一个秘密的高度去处理。

再看一下壹粉“此生焰火”的问题，你关注的是别人遇到这个问题时会怎么做，显然你是想通过这样的询问获得一些启示，或者干脆效仿别人，得到一些启示。其实我不建议直接效仿别人。因为每个人面对的问题不同，每个人处理问题的习惯和在应对问题时的状态也都不相同。

最后，还是回答得更直接一些，如果我是你，在遇到这样的问题时，我不会不管不顾地首先把自己限制住，也就是不会告诉自己不

可以做什么，我会首先体会自己的内心有什么样的感受，记住是具体感受，不是一个简单的难过，或是不舒服。接下来我会和自己的难过在一起呆一会儿，我不会着急地想要离开这些感觉，或者“抛弃”它们，因为我知道它们对我而言很有价值。

当我没有那么难过了以后，我会试图走出来，这时候我可能会选择转移注意力，去做别的事儿，也可能选择和自己可以信任的人诉说。如果这样还是解决不了问题，我就会大大方方地承认，光靠自己和周围朋友的帮助可能不行，我也许需要寻求专业的支持和帮助。

这个过程很细致，其实每一步都暗含着一个核心的想法，那就是我绝不自己为难自己。一个人只有在这种状态下，才能收获到自己对自己的那份信任和自由。一个内心真正自由的人，不会自己吃独食，只允许自己偷偷地“享受”难过，那样岂不是把自己可以信任的人“贬”得一文不值？

希望我的回答可以帮助到你，祝你早日开心起来。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”，在齐鲁晚报官方微博——齐鲁壹点征集情感心理问题，邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱，倾听您的心声：qlwbqg@163.com