

幸福的婚姻并不是没有问题的婚姻，而是善于解决问题的婚姻……

“婚姻劝导员”的 2016 “记事”

“10对劝退的夫妻中，大约有6对没有再走进婚姻登记处办理离婚。”去年年底，江北区婚姻登记处引入了一个“婚姻家庭调解志愿者团队”，以“走心”的方式，倾听要求离婚的夫妻双方述说，帮助他们“看到彼此身后的盲点”，重新“认识这段婚姻”。

2016年已过去一大半，近日，这个志愿者团队梳理了他们的心得体会，来自教师、医生、律师、销售等行业的他们，又拥有心理咨询师、婚姻家庭咨询师等资格证，站在专业的角度，解读婚姻故事。

记者 王佳

背后的情绪需要“深读”

夫妻俩黑着脸走进婚姻登记处，怎么劝？“首先要倾听。”志愿者毛基伟老师说，在倾听中，读懂他们言语背后的“情绪”，给予“共情”的同时，帮助他们“看到”彼此背后的委屈和不容易，化解导致他们想分手的动因，那么成功希望就很大了。

比如上个星期，一对60多岁的夫妻来离婚。双方已赋闲在家，带着小孙子。双方闹离婚，原因似乎来自家里的一些琐事，但背后更多呈现的是缺乏有效的沟通、理解及语言暴力，这10年来双方一直用这种模式互戳对方的“痛点”，并让对方来认同自己的观点。

刚到调解室，双方坚定地表示，没有什么可以调解的，就是要离婚。毛基伟让他们聊聊自己的想法。

男的说：“她每回烧菜，都是满满一大桌，吃不完就浪费，说了多少回都不听。”

女的说：“儿子、媳妇、孙子都在家里吃，又喜欢吃海鲜，品种不多些，行吗？”

女的又说：“我一心为了这个家，他不体谅不说，上回生病住院，他都没来送过饭看望过。”“我要在家看孙子呀。”男的辩驳着。

双方的相互“指责”让这对带有负面情绪的夫妻无法“看到”这

些言语和行为背后的善意。此时，毛基伟开口说道：“也许阿姨从小经历过饥荒年代，能深深体会到吃不饱饭是怎样一种感觉，我也相信阿姨因为当时的饥荒一定养成了生活节俭的习惯。而为了让孩子吃得更有营养，节俭的阿姨去买很贵的菜，又辛苦地烧了满桌子的菜，我想那满满的一桌菜，也许就是对家人满满的爱。”

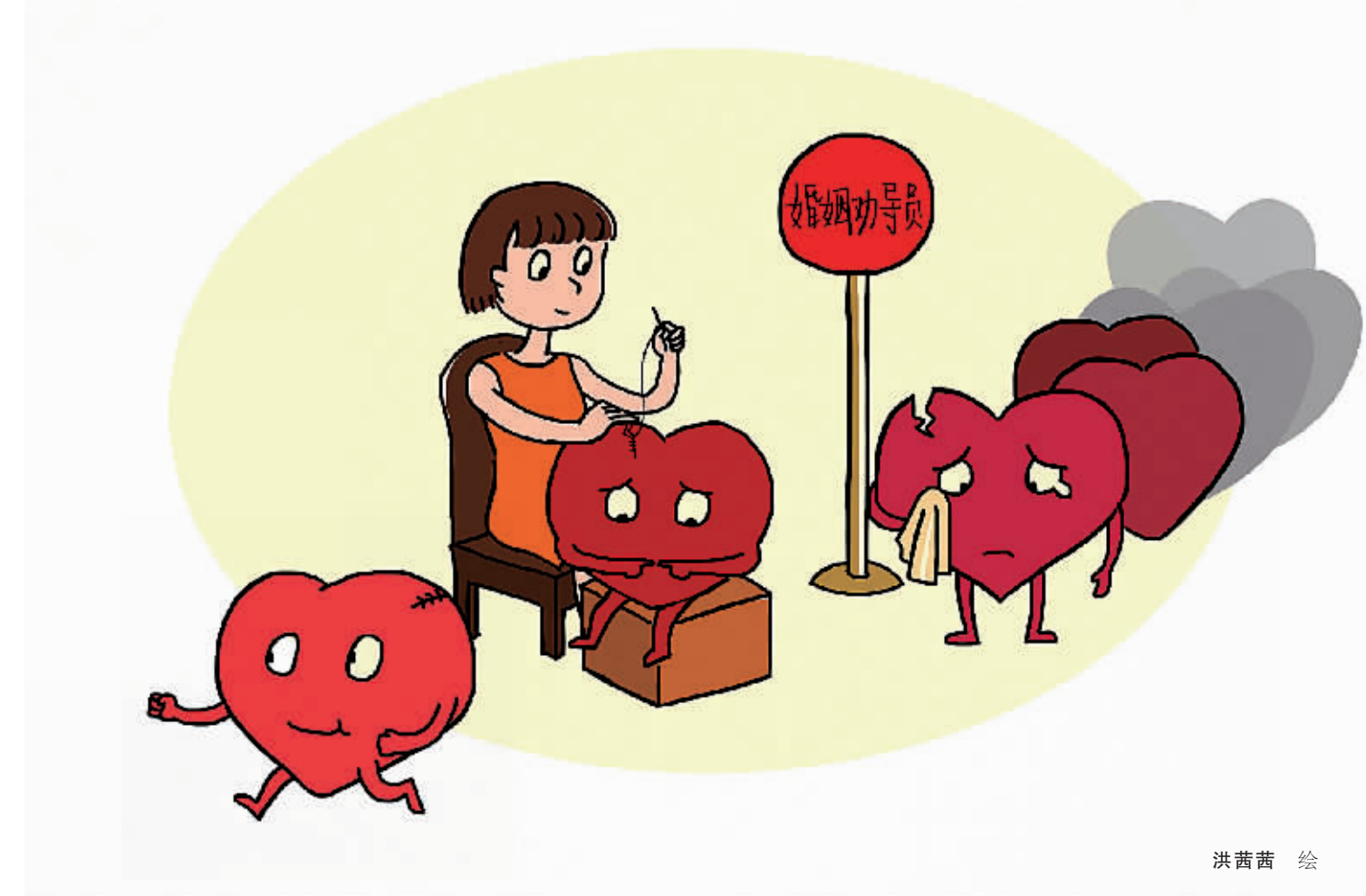
话音刚落，女的感觉瞬间被理解了，男的一下子沉默了，之后说话的音量也低沉了下去。

毛基伟心里有了谱，他问起夫妻俩年轻时的经历，又问起夫妻俩的孩子。了解到他们有一个优秀的孩子和一个非常可爱的孙子，孩子和孙子是夫妻俩最割舍不下的，说到这次来办理离婚登记是瞒着孩子时，夫妻俩沉默了。

“他们就是平日有效沟通太少，相互冷战也好多年了。”毛基伟说，这次在调解室俩人看似互相指责，但却打破了沟通的“坚冰”，“我从中‘点拨’一下，让他们看到了彼此的心绪。有时一个人被读懂，被温暖，调解便会有转机。”

一个半小时后，这对夫妻收回了结婚证，平静地回去了。

从去年底至今，已有近270对要求离婚的夫妻接受了志愿者调解，其中，约47%的夫妻“黑着脸来，笑着脸回”。



洪茜茜 绘

“愿意成长型”更容易被“劝导”

在婚姻家庭调解志愿者的“记事”中，通常难以挽回的离婚原因有这么几个：历史积累，感情已名存实亡，为了孩子才勉强凑合在一起，孩子一大来离婚的；赌博债务等经济原因导致离婚的；因一方外遇闹离婚的。

“相比以上几种情形，‘愿意成长型’、‘一时冲动型’相对更容易被劝导。”江北区婚姻登记处主任金洁说。

前段时间，一位中年女士独自来到婚姻登记处咨询离婚登记事宜，在志愿者的开导下，将满心

委屈缓缓道出。

“我一心为这个家，但先生、孩子都不领情，嫌我管得太多。”在女士的述说中，志愿者捕捉到了问题症结，从一个很形象的比喻“人手”：一棵大树，再怎么枝繁叶茂，也不可能为身旁的小树遮挡一辈子风雨，只有先将“根扎实，往下沉”，“自己心稳了，方能找准方向。”志愿者的记事本上写道：“这位女士困在婚姻的迷雾里，虽然感觉无路可走，但仍试着‘突围’，在帮助她找到方向后，她已学着去处理与家人的关系，没有再走进婚姻登记处办理离婚。”

在“一时冲动型”的小夫妻间，婚姻家庭调解志愿者发现，虽然“劝导”的成功率会高些，可一旦家长插入，情况会变得很复杂，甚至毫无回旋的余地。“好几次，小夫妻还没开口，双方的‘两大阵营’已开骂，互相数落对方孩子的不是。”金洁说，最揪心的是，小夫妻感情并没有真的破裂，却迫于双方家庭的压力而离婚。

婚姻家庭调解志愿者分析，年轻夫妇是带着各自的家庭观念和成长经历进入新家庭的，他们对另一半的要求往往会不自觉地以各自父

母为原型，配偶和父母间的差异很容易引发夫妻矛盾。对于从小被当成掌上明珠的独生子女来说，与另一半磨合本来就不容易，再加上父母意见的掺和，日子更难下去。目前，小夫妻之间产生矛盾时，第一时间向各自父母求助的现象很普遍，父母的参与度很高。如果父母解决矛盾的方式不当，不但不能有效解决小夫妻的矛盾，反而会导致内部矛盾扩大化，从夫妻间的矛盾进而引发为两个家庭阵营的更大冲突，效果适得其反。

为此，志愿者们在交流中给出了这样一点建议：当小夫妻已经产生矛盾时，父母要帮忙做“灭火剂”，而非“助燃剂”。“智慧的父母会帮助孩子找到自身人格在婚姻中的缺失与不足，在检讨改正自身的同时，挖掘推动对方身上的‘善’。”

婚姻“触礁”的原因值得思索

上段时间，一对小夫妻一前一后走进婚姻登记处要求离婚。这一天，离他们领证的日子不到一个月。

“幸福和激动在领证第二天就被击碎了。”快人快语的女方一上来便向志愿者说出自己的困惑，“究竟是我无法适应婚姻，还是对方变化太快？”

起因来自婚房装修，两人因选什么地板、买什么热水器吵了几架，虽然最后因一方妥协，矛盾暂时按下，但在买油烟机的事宜上，争吵再次升级，“这次他非但不让我，还给我来一句：你又不做饭，也从来不做饭，买油烟机跟你有啥关系啊？”女方一脸委屈，“这才多长时间，誓言通通忘记了，之前说什么我不

会做饭不要紧，他天天做给我吃。现在就开始嫌我不会做饭了。”

在婚姻家庭调解志愿者的耐心沟通下，小夫妻平和了心情，志愿者根据他们的述说，还给他俩布置了一道“家庭作业”：携手重走恋爱时常走的那条路。

“婚前婚后，怎么感觉男人一下变了样？如此困惑，很多女性都有。”志愿者们在交流中说到，其中一个原因，是由于不了解男女差异造成的。

恋爱阶段，男性采取的是主动姿态，关注点在能否把人追到，追求的方式让女人感到很暖心，很满足，以为可以长久获得这份对待。待结婚后，男人对婚姻的定义就大不同了，就是“实实在在地过日子”，同时把生活“重心”重新回

到经营事业、经营朋友圈上。

“这是男性对职业成功、社会认同的需要。”志愿者们坦言，女性在结婚后，与婚前的含蓄恰恰相反，情感正处于全部打开的状态，觉得这是对方面面展现爱自己的时候，也是履行婚前各项承诺的时候。

“丈夫想着如何朝外回归社会，妻子一心想着和丈夫互动回归家庭，双方认识以及期待的落差，造成彼此冲突，小到鸡毛蒜皮的小事，都会被无限放大。”志愿者在记事本上这样写道，正因为配偶是最亲密的人，来自配偶的指责又最让人接受不了。不能接受，便以吵架、冷战的方式应对，结果，情况越变越糟。

在倾听了许多要求离婚的当事

人故事后，志愿者们有个共同感受，这些夫妻中，很多是因为缺乏“有效沟通”。

在他们梳理的记录本里，有不少关于“冷战”的真知灼见：虽然不排除有人是通过“冷暴力”来达到伤害对方的目的。但最初，大部分人选择“冷暴力”，是因为不知道该如何应对。一沟通就吵架，索性不再开口，以免“战争升级”，渐渐地，就形成了一种夫妻交流的“沟通惯性”。

“有效沟通是以表达自己的感受为主的交流方式：比如被很多女性‘诟病’的丈夫沉迷打游戏，如果不以指责的方式抱怨丈夫，而是直接表达自己当下的情感，‘我一个人做家务很累，也很孤独’，对方没有受到批评指责，又了解了你的内心情感，对方的回应或许就不会是原先那样无动于衷甚至愤怒无奈了。”

维护婚姻家庭是一项系统工程，志愿者在调解过程中越来越意识到这一点。

延伸阅读

分担家务 事关幸福不可小视

今年7月，一对小夫妻走进江北婚姻登记处，要求办理离婚手续。离婚的原因是家务纷争。

夫妻俩都是独生子女，读书时成绩优秀，在单位里也都是红人。但生活中，两人却过得一团糟，总是为谁做家务吵个不停。

在甬上婚姻家庭咨询师看来，偶尔当“甩手掌柜”，没有关系，但长期甩手“外包”家务不可取。

“家是两个人经营的自由小天地，家务是维系两个人感情交流不可或缺的内容。”婚姻家庭咨询师直言，若一个家没有了琐碎的柴米油盐，就不像一个家，而是像一个旅馆了。

没有家务上的付出与承担，往往体会不到“共建”家庭的喜悦与感动，时间一长，很容易“离心”。

江北婚姻登记处开出“公益课堂”

“怎样经营感情，怎样维护感情，怎样爱情存款，现代婚姻家庭关系已经成为一门学问。”江北区婚姻登记处主任金洁说。

“与传统婚姻模式不同，现代婚姻更多的是靠情感、文化等内在纽带凝聚夫妻感情，这样的婚姻关系被称为‘心理—文化共同体’。”在婚姻家庭调解志愿者们看来，它文明得多，进步得多，也脆弱得多。

来自传统价值松动、取向多元化的挑战。传统婚姻观从结合到养育孩子有完整的理论体系和行为规范，指导人们该如何选择配偶，女性如何做妻子，如何养育孩子，男性如何做丈夫，家庭职责分工清晰，并有统一的评判标准，操作性强。而现代婚姻在少了传

统束缚的同时，也缺少了相应规范。责任的挑战。现在配偶双方强调自我满足多，自由多，却忽略甚至远离了婚姻的责任和义务。

环境的挑战。社会流动增加，工作节奏加快，人际应酬增多，出差频繁，夫妻相处时间缩减，再加上社会交往的扩大，文娱乐场所的开放，异性结识和沟通的机会增多，都潜在影响着婚姻的稳定。

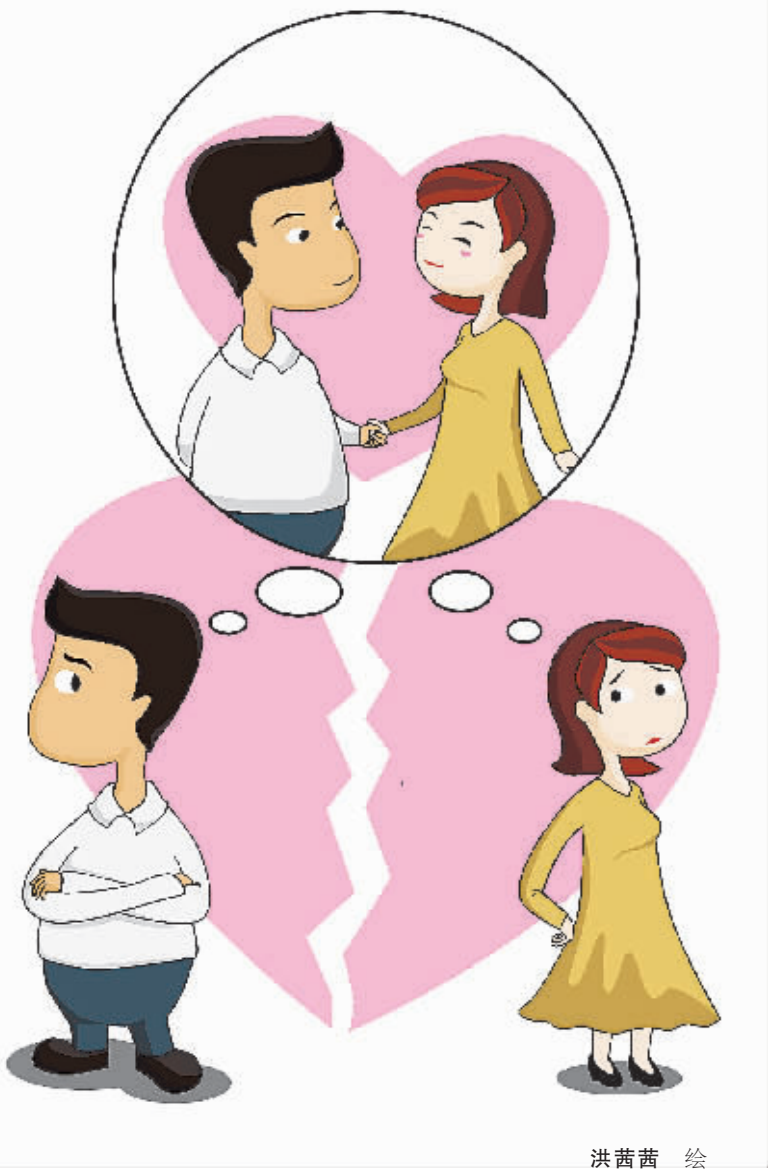
过去，结婚是一生的大事，一辈子就一次。现代人想离就离，甚至闪离。的确，任何维系“死亡婚姻”的做法都是有悖人性的不道德行为。一个社会越进步、开放、民主，给予离婚的宽容就越多。但是，现在一些人离婚，更多的是逃避矛盾，拒绝成长。

“离了大不了‘跳槽、换屈、优化组合’，这是很多人的想法，但如果

不试着‘解剖自己的婚姻及其自己的关系模式’，反思婚姻缘何失败，光靠‘换人’，是解决不了根本问题的。”

“婚姻有问题很正常，幸福的婚姻并不是没有问题的婚姻，而是善于解决问题的婚姻。”江北区婚姻登记处的工作人员深刻感受到，要解决婚姻问题，不学习是万万不行的。

日前，江北区婚姻登记处联合宁波市委、江北区妇联、成功育婴培训学校推出了婚姻类的“公益课堂”，每周四晚上7点“开课”，准新郎新娘、任何婚龄段夫妇、正在为子女婚姻困惑的父母皆可报名参加。为了增加针对性，每堂课以“沙龙”的形式分享“一个主题”，或直击婚姻的认知盲区，或提升“婚姻免疫力”，参加者可向江北婚姻登记处预约。



洪茜茜 绘