家庭教育专家为居民解惑。

江北区婚促会成员接受市民咨询。

（江北区婚姻家庭促进会供图）

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——

爱的路上，我们成长了吗？

记者 **王佳** 通讯员 **任春 肖艳芳**

每年的三八妇女节前后，总绕不开婚姻家庭生活话题。

2018年，宁波有17603对夫妻协议离婚，离婚人数仍处历史高位。婚姻生活缘何触礁？美满姻缘如何打造？近些年，这一直是众人关注的焦点。

3月7日，天合社区婚姻家庭工作室挂牌成立，这是江北区婚姻家庭促进会（简称“婚促会”）推出的第5个工作室。当日，江北区婚促会人民调解委员会也正式成立。

江北区婚促会，这个在江北区民政局登记注册的社会团体，目前有成员86位，包括婚姻家庭咨询师、心理咨询师、律师、社会工作师以及多年从事婚姻家庭工作实践的公益达人。他们在怡江、天水、镇安、宝峰社区接待居民咨询，解答疑惑，调解纠纷，也在江北区婚姻登记处进行劝导，一年多的时间里劝退100多对因生活琐事或一时冲动前往办理离婚手续的夫妇。

婚姻触礁 深层原因值得思索

挪威戏剧家易卜生说，婚姻是人生一大考验。在婚姻这场考试里，有人发挥出色，有人却挂了科。

“挂科”原因，江北区婚姻家庭促进会婚姻调解员在调解了数百个案例后，发现常见的有：因消费观、父母观、育儿观不同引发夫妻矛盾的；因赌博债务等经济原因或一方具有不良嗜好让婚姻亮“红灯”的；因一方外遇导致离婚的；因生活琐事争吵不休最终让婚姻分崩离析的。

“具体到一个家庭、一对夫妇，离异的导火索，有时候是件很具象的事，但深层原因往往被忽视。”婚促会成员、心理咨询师钱飞君至今仍记得她调解促和的一对夫妇。

这对夫妇结婚6年了，女方的心结在于当年婆婆帮带孩子发生矛盾时，丈夫没有站在她那边，甚至当众责骂她，之后丈夫虽为她作出妥协，但一直不曾释怀。最近一次，女方希望丈夫把工作辞了，和她一起经营公司，男方坚决不同意，离婚的导火索一点即燃。

“因为心结没有翻篇，之后但凡出现类似事情，比如男方没听女方的，女方就会认为丈夫不够爱她，以吵架等方式让男方再次服从；男方觉得自己在母亲和妻子之间的选择上对妻子做了最大迁就，但如果把工作辞了，唯一可逃避的环境便被剥夺，好比生活中唯一的希望也失去了，一时间肯定接受不了。”钱飞君在“把脉”双方“症结”的同时，细心观察到他们的感情基础尚在，便进行了点拨。

“你觉得他怎么做可以把你的心结消除？”女方很快回答：“还是希望他辞职。”“你觉得这个要求可以满足她吗？”男方也很快回答：“只要她能做到先会尊重人。”钱飞君接过话头：“我听出来了，你们都希望对方改变，等着对方改变，而情感交流是双向的。的确，承认自己的不足，向自己‘开刀’很痛，但家庭就像一个磁场，当一方的负能量有所松动，再有所改变时，会带动另一方。”

双方沉默了。钱飞君建议女方，改变下说话的语气。又建议男方，多点耐心，听完妻子说的每句话，试着去读懂言语背后的情绪。

“调解中，很多夫妇相互指责，看似沟通，实则无效。”婚促会会长章卫光律师说，他们有个共同感受，在不少要求离婚的当事人中，很大一个原因是缺乏“有效沟通”。

男女双方认识以及期待的落差，造成彼此冲突，小到鸡毛蒜皮之事，都会被无限放大。也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。

在婚姻调解员的记录本里，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”。

“愿意成长”者 更容易走出婚姻困局

江北区婚姻登记处工作人员观察发现，经婚姻调解员调解，近一年中，在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。

什么样的夫妇容易被劝导，婚促会成员有个感受，“愿意成长型”“一时冲动型”相对更容易被劝导。

前段时间，一位中年女士独自来到社区婚姻调解工作室咨询，在调解员的开导下，她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。”在女士的诉说中，调解员捕捉到了问题症结，从一个很形象的比喻入手：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。”调解员在记事本上写道：“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。最近她来电说，夫妻关系、亲子关系都有所改善。”

婚促会成员、从事公益心理咨询与调解近20年的车国平近日刚接待了一对“80后”小夫妻。为避免“针尖”对“麦芒”，调解过程分开进行。

在大倒苦水中，男方说到一个细节，女儿一岁多了，经常要带她下楼与同龄人玩，妻子只允许她母亲带孩子下楼，却不允许婆婆带。就这个细节，车国平与女方沟通，女方表示，婆婆的身体比母亲差，万一婆婆上下楼梯摔一跤，担心她暂且不说，女儿的安危更重要，再说，母亲为了照顾孙辈把退休后返聘的高薪工作推了，牺牲很多。

车国平用心倾听后，发现双方之间有个矛盾焦点，不自觉地比较两个家庭的付出，当感觉对方父母比自己父母付出少时，心生委屈和不满，加上育儿方面的分歧，矛盾叠加，争吵不断。找到了问题症结，车国平“对症下药”，给予“共情”，并帮助他们看到彼此背后的不容易，最终打消了小夫妻想离婚的念头。

在“冲动型”的小夫妻间，婚姻调解员也发现，虽然“劝导”的成功率会高些，可一旦家长介入，情况就会变得很复杂，甚至毫无回旋的余地。

“好几次，小夫妻还没开口，‘两大阵营’已开骂，互相数落对方孩子的不是。”车国平说，最揪心的是，小夫妻感情并没有真正破裂，却迫于双方家庭的压力而离婚。

构建和谐家庭是门学问 爱的路上更需要学习

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。

“与传统婚姻模式不同，现代婚姻更多的是靠情感、文化等内在纽带来凝聚夫妻感情，这样的婚姻关系被称为‘心理—文化共同体’。”在婚姻调解员看来，现代婚姻文明得多、进步得多，也脆弱得多。

为什么脆弱？挑战来自多方面——

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。

来自责任的挑战。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。

来自环境的挑战。社会流动性增加，工作节奏加快，人际应酬增多，出差频繁，夫妻相处时间缩减，再加上社会交往圈子的扩大，文娱场所的开放，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、换届、优化组合’，这是不少人的想法，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。”婚姻调解员坦言，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。要解决婚姻问题，不学习是万万不行的。

近些年，甬上陆续有社会组织、专业团队，依托公益创投项目资金等形式，开展“婚姻学堂”等公益服务，讲授内容涉及“原生家庭如何影响你的人格和夫妻关系”“了解男女情感需求的差异”等，或直击婚姻认知盲区，或提升“婚姻免疫力”。去年，宁静港湾婚姻家庭服务中心在南门街道两个社区推出项目化的公益服务，举办“幸福剧场”，解读婚姻故事，并为有需要的家庭“号脉开方”。

今年三八妇女节，江北区婚促会人民调解委员会婚姻调解员在天合社区小广场现场解答居民疑问，除了心理疏导、离婚劝导，宣传婚姻家庭法律法规，探索婚姻家庭纠纷化解的长效机制，也是他们的职责和努力方向。

家是最小国，国是千万家。家和万事兴。当婚姻遭遇难题，越来越多的人需要排解困惑，需要寻求社会支持，建立婚姻家庭社会救疗机制，需要更多的社会力量加入。目前，宁波这类的专业社会组织还非常有限。

“希望这样的专业组织、专业服务能更多些，也期待服务能更加持久。”采访中，不少市民表示。而社会组织也有期待，希望能得到更精准的扶持，帮助他们更好地成长，共同打造“幸福家园”。

新闻1+1

经营幸福婚姻的诀窍

幸福的婚姻遵循平等、尊重、分享、成长这一重要法则。经营婚姻，说到底，就是对对方世界的认识、接纳与融入。

结婚双方要了解自己的结婚动机，认识婚姻的意义，能为自己的行为负责，愿意为爱做出改变。

男女双方因性别不同，思维模式、行为方式存在很大差异，加上来自不同家庭传承的不同文化、不同背景、不同经历以及人格特质，存在分歧很正常，关键在于两人如何在漫长的共同生活中面对分歧、处理分歧。

通常，夫妻争吵可以作为情绪宣泄的手段，但尽量不作为解决问题的最终方式。在家庭矛盾引发争吵后，尤其对双方造成较大的情感伤害时，不要急于做出决定，避免情绪化、非理性，要有一个冷静期，但时间不宜过长，待梳理思绪、平复情绪后，可以召开一次“情感交流会”，“会议”目的并非一定要找到问题的解决方法而是修复情感。

有个诀窍，建立“会议”规则：双方只能表达自己的感受、情绪，不能指责评判对方；可以通过掷硬币的方式决定谁先发言，发言时限为15分钟；听者只能默默倾听，然后复述听到的内容，以证明自己理解了对方的观点；两人互换角色，重复上面的步骤。在“会议”结束的时候，问题的答案很可能已经显现。

此外，夫妻之间要有一定的情感互动频次。当最熟悉我们的人不是我们的爱人，而是我们的同事、客户、闺蜜，那么两个人的日子可能会越过越远。

（王佳 整理）

评 说

让“有效沟通”为幸福婚姻加码

“在不少要求离婚的当事人中，很大一个原因是缺乏‘有效沟通’。”江北区婚促会会长章卫光律师说出了他们在调解工作中的共同感受，也点出了一个幸福婚姻的关键。

幸福婚姻是每一对走入“围城”里的人都想要拥有的，但是拥有幸福婚姻并不是一件容易的事。随着传统婚姻观的松动、价值取向的多元化，以及社会流动增加、工作节奏加快、异性结识机会增多等等，给婚姻生活带来了挑战，沟通成了婚姻关系中非常重要的方式。因为，只有通过沟通才能知道对方真实的想法，才能齐心协力去解决出现的问题。

幸福婚姻需要双方沟通，这个道理很简单。但在具体生活中，很多夫妻还是会把自己陷入困境，不知道怎样去沟通。有的跟同事和朋友很善于沟通，对自己最亲密的人却不怎么沟通，甚至认为不需要沟通；有的整天唠叨、抱怨，只看到自己内在的委屈，感觉自己为这个家、为爱人和孩子付出太多了，要求爱人也要回报点什么，以找到一个平衡点，而没有很好地听爱人的解释，没有看到爱人其实也付出了很多，唠叨、抱怨式的诉说成了“无效沟通”；有的一沟通，就情绪激动，一味地指责、要求对方，甚至“揭疮疤”，说到对方痛处，这已不是沟通了，而是在激化矛盾，久而久之，导致一方“冷战”以对，不肯沟通，最终走向婚姻的解体。

夫妻在一起生活，磕磕绊绊是难免的，这个时候需要勇敢地面对，而不是逃避。在沟通中，双方是需要有一些自我牺牲精神的，在不违反原则底线的前提下，对自己的爱人做出必要的让步，这种牺牲、让步往往能得到对方的体谅。

幸福婚姻，不是靠别人给予的，是要靠自己去努力经营的。正像报道中所说的那样：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。希望“有效沟通”能为我们的幸福婚姻加码。

（李国民）

图 示

2018年，宁波有17603对夫妻协议离婚，离婚人数仍处历史高位。

调解中发现，常见的婚姻中亮“红灯”的有：

- 因消费观、父母观、育儿观不同引发夫妻矛盾的；
- 因赌博债务等经济原因或一方具有不良嗜好的；
- 因一方外遇导致离婚的；
- 因生活琐事争吵不休最终让婚姻分崩离析的。

在不少要求离婚的当事人中，很大一个原因是缺乏“有效沟通”。在被劝导的夫妇中，“愿意成长型”“一时冲动型”相对更容易被劝导。

在婚姻调解员看来，现代婚姻文明得多、进步得多，也脆弱得多。脆弱，

一是来自传统价值松动、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，而现代婚姻在少了传统束缚的同时，也缺少了相应规范。

二是责任的挑战。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。

三是环境的挑战。社会流动性增加，工作节奏加快，人际应酬增多，出差频繁，夫妻相处时间缩减，再加上社会交往圈子的扩大，文娱场所的开放，异性结识和沟通的机会增多，都潜在影响着婚姻的稳定。

韩立萍 制图