

三位婚姻家庭咨询师手记： 如何拉近与幸福的距离

记者 王佳 通讯员 杨真真
照片由宁波市宁静港湾婚姻家庭服务中心提供

在这个丰衣足食和张扬个性的年代，结婚仿佛从“必需品”升格为“奢侈品”，而离婚则从“限量款”变成“大众款”。

有人喟叹，现在的婚恋市场，缺的并不是对爱的憧憬，而是对爱的理解。

爱，需要学习。

为了拉近与幸福的距离，在海曙区婚姻登记中心，每个工作日，都有来自宁波市宁静港湾婚姻家庭服务中心的婚姻家庭咨询师公益“坐诊”，为前来办理离婚登记申请的夫妇提供咨询和专业指导。

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。在婚姻家庭咨询师的专业调解下，今年1月1日至8月12日前来申请离婚登记的1150对夫妇中，有近20%的夫妻打开心结，打消了离婚念头。

近日，婚姻家庭咨询师将各自心得整理了一番，今天我们一起来看看，一道来丈量 and 拉近与幸福的距离（为保护当事人隐私，文中人物均用字母代替）。



婚姻辅导赋能家庭幸福。

回到问题原点：成长路上有选择

走进婚姻登记中心，A先生一脸无奈。

“离婚协议，已经写好。但感觉还没走到这一步。我们没有大的原则性矛盾，没有争吵，而且压根吵不起来。”在A先生的描述中，与妻子B女士的关系可以用一个词形容——平淡，平淡到两个人生活在同一屋檐下，过着各自的生活。

“他啥都不管，但一管就‘爆’。”B女士说，这是她对这个男人最大的不满，而且不会沟通，在外常常大呼小叫，让她感觉很陌生。

既然“乏善可陈”，那是否愿意

继续？面对这个来自灵魂的拷问，B女士淡然回应，“没有关系。”

在细细点拨下，B女士坦言，从小到大的家，因为父母的争吵，从来没有安静过。渐渐地，她将自己隔离起来。

“或许情感淡漠，由来已久。”B女士说，从小，她就学会如何让自己开心，可以把一个人的生活安排得妥妥当当，碰到问题自己扛，那些彼此间的需要，似乎不那么重要。

找到问题的症结，希望仍能一路走下去的他们正尝试改变。

相关链接 1

“小事”别不在意 累积起来就是大麻烦大伤害

让人情绪崩溃的往往都不是什么大事，而是日常中“小事”的累积，是失望的叠加。有句话说，成年人的崩溃是悄无声息的。婚姻也是这样。

因一些看似“小事”的争吵，矛盾多了，不满就会占据内心，将原本的感情一点点挤出去，直到最后消失殆尽。

在婚姻家庭咨询师的调解故事中，有几个经常被提及的“小事”最终成为婚姻破裂的“导火索”，万万不可大意。

比如与前任男友或女友关系的处理，在婚姻家庭咨询师周秋月看来，关键在于一个人结束一段感情之后，是否能整理好自己的心情，是否从这段经历中获得个人成长，是否能更加成熟地面对情感。

当和现任发生矛盾乃至冲突时，很容易让人回到当初，特别是前任的种种好，周秋月说，如陷在情绪的纠结中，能否先关照内心，在与现任的交往中，是否存在和以往一样的相处模式？

又比如与双方父母的相处，特别是常见的婆媳关系。婚姻家庭咨询师申红娟说，因为男人往往将自己与家族紧密联系在一起，家族是人的根系，是人的价值共同体。聪明的女人会尊重丈夫的感受。

对对方父母不好，只会伤害到对方，影响到伴侣感情。有女性会说，很多时候，丈夫不也在抱怨他父母的不是？“这个时候，你千万别‘搭腔’，以为可以获得丈夫同盟，其实不然。这就像自己的孩子，可以打，可以骂，但绝不允许别人说一句重话，道理是一样的。”

婚姻家庭咨询师赵雪红说，处于婆媳矛盾中心的儿子（丈夫）需要从心理上真正独立。在家庭中勇于承担责任，不缺位，不失语，不回避矛盾，主动协调家庭成员间的冲突，做婆媳关系的润滑剂。

（王佳）

相关链接 2

夫妻红脸非坏事 但看怎么来解决

俗话说得好：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”情感是很脆弱的，婚姻的磨合并非一蹴而就，需要时间、空间和不轻言放弃的耐心才能修炼而出。

从生物学角度看，男女双方性别不同，思维模式、行为方式本就存在一定差异，加上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，怎可能没有分歧？存在分歧是绝对正常的。

问题的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。

现实中，夫妻以争吵方式处理分歧的现象较为普遍，尤其是婚龄较短的夫妻。其实，争吵也是一种沟通方式，和冷战相比是更积极的人际互动，是分歧产生后爆发出来的内在诉求，但沟通效果往往不尽如人意。

当人处于激烈的情绪之中，思维难免狭窄，表达缺乏理性，重点不是表达自我诉求，而是指责、评判对方，造成信息传递不准确，引起对方误解，给双方造成更大的情感伤害。

所以，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（时间不宜过长），给自己和对方一点时间和空间，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。

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。

（王佳）



在婚姻辅导课上，新人们与婚姻家庭咨询师互动交流。

设置合理边界：给予小夫妻成长空间

C先生和D女士，这对众人眼中的佳偶，因一次“扩大化”的争吵，出现无可挽回的裂痕。一年多的婚姻，走到尽头。

C先生自小独立，大学刚毕业那会儿，放弃家人安排好的工作，去外地开疆拓土，创业成功后回到宁波。与D女士两次邂逅，这对有爱的年轻人步入婚姻殿堂。

生活中，无论是婆媳关系，还是翁婿关系，都是一种人际关系，凡人际关系都存在人际边界，超越边界或过分疏离都会对双方关系造成不良影响。所以，设置合理边界，信任子女，给子女成长的空间和时间，在当下显得尤为重要。

每天“你在哪里”的问讯，以及餐点的拍照回复，种种关爱，让C先生感受到一丝丝“禁锢”。

或许正是不适感的一点点累积，在一日中爆发。说好的每月工资上交女方用于还房贷，C先生建议“既然还房贷，不如直接在他这边扣除”，基于此的争执无限放大，D女士的父母也加入了“战团”，C

年轻夫妇身上承载着原生家庭不同的生活经历、价值观念、处事方式，他们对婚后诸事的争执，很大程度上是两个家族文化的冲撞。经营婚姻，说到底，就是对对方世界的认识、接纳与融入。

度身打造婚姻成长表。婚姻是一所学校，为人的情感满足、养育

后代、能力培养、人际沟通、社会化发展提供了极好的学习机会，是人真正独立成长的场所。年轻夫妇要认识婚姻的意义，为自己的行为负责，愿意为爱做出改变。父母要把对子女的爱和照顾转变为支持他们能更好地承担婚姻中的责任，扮演好婚姻中的角色，这样的“帮忙”会让他们受用一辈子。

生活需要大智慧：接纳往往比改造更重要

E先生很苦恼，他为自己的小家努力打拼，勤勤恳恳，妻子却总有这样那样的不满，更要命的是，她把种种不满“倾吐”给孩子，造成眼下孩子对他也多有埋怨。

在与咨询师的沟通中，E先生说起潜藏在内心深处的一件事。

有一年春节，E先生跟妻子回家过年，小年夜晚上，他发现，

送岳父母的年货中有冬虫夏草、羽绒衣服，以及一条价值几百元的香烟。而送自己的父母则是一条被子、两桶油，香烟还是80元一条的。

妻子解释婆婆年前来家小住过一段时日，家中已花了一些钱，况且先生老家在农村，家常货拿出去，已经很有面子，不像

平时不显山露水，却深刻影响着我们家。”在咨询师的点拨下，E先生意识到，或许正是当初没有很好地处理这类情绪，妻子才会在很多方面提要求、有期待，甚至不断地想“改造”他，但在多次碰壁后，失望叠加，不满渐生。

看到了问题症结所在，E先生相约咨询师，和妻子一起来聊聊。

婚姻家庭咨询师李刚：张爱玲有句很经典的爱情语录：不要妄想试图改变谁，因为谁也改变不了谁，只有，他愿不愿意为你改变。

不知大家有没有这样一个感受，现实生活中，夫妻之间当一方试图改造另一方时，结果往往竹篮打水——一场空。被改造的一方不仅丝毫没变，还被诱发出强烈的对抗情绪，凡事针锋相对。时间一久，矛盾累

积，恩爱耗尽，不少夫妻因此分道扬镳。

爱情真正的意义并不是帮助、控制和改造别人，而是能够接纳、欣赏和发掘对方。聪明的应对是：从改变自己做起，如果你爱她（他）。当你做出改变时，爱在流动，对方会接收到爱的讯息，积极健康的改变也会促使对方做出一个积极健康的爱的回应。

当然，身为父母，身为夫妻，

有时不妨自我观照下：给孩子、给配偶，有没有造成无形的压力？

如果你曾经告诉过家人要“自爱”——喜欢自己，肯定自己一小步一小步的成长；要“自负”——对自己的行为负责，勇于接受挫折、挑战，那么现在你能做的，就是理解他。无论他现在面临何种挑战，包括婚恋、经济还是其他，你可以告诉他：我看到你各方面已做了很多努力，让我们去接受努力下的自然结果，一步步前行。