

互相成就 维持亲密关系的最低成本

有人说，“失衡”是导致婚姻出现问题的原因，夫妻成长不同步，婚姻必定会岌岌可危。但真的是这样吗？所谓婚姻中共同成长，难道一定是事业上的势均力敌吗？做了一年多全职太太后，我发现，婚姻中共同成长的关键并不在这些外在条件上。

情绪成熟度比钱更影响关系

影响夫妻关系的第一个维度是情绪成熟度，它比钱更能决定婚姻满意度和夫妻感情。

很多夫妻刚进入婚姻时，很甜蜜，但一碰到不开心的事就炸了。比如我身边的一对好朋友，结婚头一年一直在为鸡毛蒜皮的事吵架。丈夫给妻子做油泼面，最后一步浇了生油。妻子炸了，觉得怎么能浇生油呢？这怎么吃？丈夫瞬间没了兴致，觉得自己满怀爱心做的面，竟然被嫌弃了。两个人不欢而散，几天都没说话。

因为很难识别自己的情绪，只会把情绪发泄给对方，并让对方来买单。这其实就是情绪不够成熟的表现。

而我们的生活中，充满着这样的小事：孩子哇哇大哭，两个人都很累，谁去处理？生活习惯有差异，如何从总是抱怨到互相接纳？忙了一天回到家，还要应付满屋子的家务，

如何给伴侣睡前的温柔？

情绪成熟的人有3种特质：

1. 既知道为自己的情绪负责，也愿意为自己给他人造成的情绪负责。比如自己情绪很糟糕，他会知道真正要为情绪负责的是自己，不会单纯地发泄给周围人，也不会觉得他人要为自己的情绪负责。

2. 有能力根据场景的变化调节自己的情绪，控制自己在情绪中的行为反应。这样的人不会无缘无故发火，不会总是冲动误事，他知道哪怕是处理情绪，也有合适的场景。

3. 在情感上除了考虑自己的期望和要求，也会同理他人感受。当伴侣出现负面情绪时，情绪成熟的人不会视而不见，而是会去主动关心对方，理解对方的感受。

具体怎么做呢？同样是菜做得不合口味，情绪成熟的妻子会明白，

对方没有让自己满意，不是他故意的。她先肯定丈夫今天特别用心，这个菜很难做，他准备了很久。接着才说出自己的感受，油太大了，可能她吃不了，但应该会有人喜欢。丈夫听到妻子指出问题，没有觉得妻子挑三拣四。他说：“下次做的时候我一定让你提前来把把关，争取成功。”

研究发现，男性的情绪成长更多体现在“情绪自觉性”上。结了婚的男性更能够识别对方的情绪、主动去关心伴侣的感受、承担一些责任。而女性的成长更多体现在“情绪稳定性”上，也就是能在情绪冲动的时候学会调节自己，让情绪处于更平稳的状态。

当一个丈夫学会更多体贴对方的情绪，妻子学会独立调节自己的情绪时，两个人的关系便能向着一个更稳定的状态发展。



共同成长有两个基础

很多朋友可能会说：“这些在我们家太难做到了。”

朋友小玲说，每次我想学点新的技能，老公就会怼回去：“学这些就是费钱，一点儿用都没有。”“你也不可能靠它养家，还不如去上班赚钱。”

确实，共同成长的一个基础是互相尊重。如果夫妻两个人不能在各自的决定上互相尊重，那么就很难互相成就。

有研究者调查了181对长期伴侣，发现由收入带来的相对权利并不能影响婚姻质量，而个人的决定、被尊重的感觉，才是影响婚姻质量的关键。换言之，一个人可能没什么才华、事业也很平淡，但如果他能在婚姻中被尊重，就能与伴侣共同成长。

相反，一个很有能力的人，在婚姻里总是被打压，也会慢慢失去光彩，而这样的婚姻基础本身就是不牢固的。

另一个基础是互惠。实际上，婚姻中的共同成长存在一个“短板效应”。如果一方停滞不前，必定会影响两个人的共同前进。

但如果走得快的那方愿意等等另一半，看到另一半的进步对自己的益处，也自然就能更好地一起走下去。这个过程，就是一个“互惠过程”。

伴侣愿意理解对方、关心对方，甚至在一定范围内调整一部分自我，他的爱就会发展成对方的生活动力。只有当两个人都愿意互相扶持往前走，这个成长才有益于整个家庭。（小七）

真正的成长是互相成就

很多人羡慕那种成双成对打拼的夫妻，一起白手起家，一起干事业。在精神上是伴侣，工作上也是战友。

似乎共同的人生规划，才能让彼此精神共同成长。但实际上，比形式更重要的是：夫妻双方是否都能朝着“过上有意义感的生活”去奋斗？

你可能会觉得“意义感”这个词很虚，但实际上它与我们每天的生活息息相关。心理学家 Baumeister 教授提出，生活的意义感主要由4个维度构成。目的性：知道自己真正想做的是什么、想过的生活是怎样的；重要性：认为自己所做的事情是有价值的；自我效能感：觉得自己擅长做某件事，能感到成就感；连贯性：现在

所做对未来是有益处的。

当一个人在这4个方面都能找到答案时，他每天就能活得精神抖擞，而不是得过且过。但是夫妻双方如果只有一方找到意义感，两个人就会出现精神鸿沟。

我刚辞职在家带孩子时，最痛苦的就是没有意义感。看到丈夫忙了一天回家，收获满满的样子，或者看到他在球场上酣畅淋漓的时候，我就特别沮丧。为什么你活得那么充实，而我每天却只能面对一地鸡毛？

好在我们及时发现了这个问题，开始积极探索我生活的意义感。

老公很支持我，他帮助我规划每天要做的事，并尽量早下班分担家

务和带孩子，让我有一些个人的时间，做做兼职、见见朋友。有时间做自己喜欢的事，我渐渐有了清晰的规划，生活的目的性得到确认，自我效能感也提升了。

所以结婚后，如果想在生活意义感上共同进步，或许可以从这几个问题开始思考：什么是我真正喜欢、擅长的事？我可以如何支持伴侣找到他喜欢、擅长的事？当下有什么事情是对我们共同的未来更有益处的？我们如何一起来完成？

真正的成长，不是各自飞翔，而是互相成就。当我们愿意开始思考这些问题，也愿意支持伴侣时，婚姻就会朝着一个良性的方向发展。

心理学小课堂

让自己变幸福的5条生活法则

与其寻找完美的方法，不如先行动起来

生活中，有些人沉迷于“找方法”，想要做一件事之前一定要有一个最好的方法和完美无缺的方案。

行动之前先找方法，看好了方向再开始行动，这是对的。然而，如果一味沉迷于寻找完美的方法而迟迟不去行动，那就永远无法达成目标。

不管你看了多少书、听了多少课、设计了多么完美的方案，还是要先行动起来才能知道是否奏效。所谓“完美的方

法”，很多时候都是一边行动一边摸索出来的。

学习能力很重要，工作之后也不要放弃学习

千万不要认为从学校毕业了，就不用学习了。进入职场之后，我们应该更加深入地学习。

随着知识和技能的不断累积，我们在面对人生难题的时候，就不会轻易被打倒。持续学习，能让你在迷茫时多一份清醒、在困境中多一份从容、在选择前多一份底气。

无论身处何种境遇，终身学习，都能让你有勇气面对生

活的未知，有底气拥抱人生更多的可能。

幸福不是比出来的，而是自己过出来的

看过一句话，“生活中的许多烦恼，都源于我们盲目和别人攀比，而忘了享受自己的生活。”有的人总喜欢和他人攀比，然而，比来比去，到头来不但没有成为别人，还迷失了自己。

攀比没有赢家，幸福不是比出来的，而是自己过出来的。活成自己想要的样子，耐心等待，生活的美好定会在不经意间回馈于你。

遇事不盲目较劲

生活中，我们偶尔会因为舍不得、放不下一些事情，而不断地与自己较劲，陷入负面情绪里。但如果一直陷入这种执念当中，只会让自己烦躁不已、越来越累。

遇事不盲目较劲，才是智慧的活法。该忘的要忘，该放的要放。不将自己困在原地，才能迎接新生活，抓住真正属于自己的幸福。

别总是“等以后”，却忘记了“看眼前”

我们常常在期待“以后”，

等下次有空，等一切安顿……以为来日方长，所以常常拖延、习惯等待，总是把最该在意的人、想去做的事一次次往后放。

可时光从不为谁停留，“以后”也从来不是等来的，而是由无数个“现在”组成的。那些随口说的“下次”、那些轻易搁置的心愿、那些本该好好拥抱的瞬间，只会在日复一日的等待中慢慢变成遗憾。

想做的事就立刻着手，想要的生活就从此刻开始改变。不拖延、不蹉跎，做值得的事，做值得的人。（据《人民日报》）