

# 何洁泪崩谈婚姻，婚姻保鲜期取决于这4种爱的能力

近日，何洁在某综艺节目谈到婚姻话题时失控泪崩称：“我不会再结婚了！两个人在一起的时候因为爱在一起，你们快乐过幸福过，最后分手时变成你死我活的状态，这很恐怖。”即使将来遇到合适的人，“我可以爱一辈子，也不需要这个证。”这样的婚姻结局，真的很心疼她，为了老公孩子放弃事业，结果还被渣男出轨。曾经的她笑起来眼睛弯弯的。

无意中看到赫子铭一张图，放着生病的儿子在电脑屏幕前打游戏打得五迷三倒，我简直心疼死何洁。本来就不是因为爱才有婚姻，婚姻更多是繁衍后代和合作生活的产物。合作失败了，大家的需求不一样了就分开。

如果你闭上眼睛，让你感受一下自己现在的婚姻生活的画面，是什么样子的？

我问过一些朋友，很多人描述的画面，都没有另一半的影子，也没人提到“爱”，出现频率最高的是“家务”、“孩子”、“手机”。今天就来聊聊爱情保鲜的4种爱的能力。

**01 不是伴侣变了，而是Ta原本就是这个样子**

经常听到妻子说，“我怎么瞎了眼，找了他了？他当初的体贴到底去了哪里？”

丈夫说，“我真的没有想到，她居然是个母老虎，亏我以为她很温柔！”

爱你的时候，什么都是可爱，不爱的时候，呼吸都是错。这个时候，很多人开始失望、痛苦，甚至是，开始觉得其他配偶才是自己的最佳选择。

事实上，或许不是伴侣变了，而是，Ta原本就是这个样子，只是，你眼中的Ta，变了。

刚爱上对方的时候，其实我们爱上的是“理想伴侣”。

我们按照我们心目中的伴侣形象，去做出选择，并且爱上了。自以为他就是我在热恋中看到的那个样子，其他的部分，我们暂时无力去分辨，也选择性忽略。

其实几乎每个婚姻，都有大大小小的问题。但是面对婚姻中出现的问题，彼此采取的态度和方法，却往往决定了婚姻是走向解体还是链接更深。

遗憾的是，高居不下的离婚率，几乎在传递着一个信息：我们找不到修复的方法，离婚才是不错的选择。

而很多走向分离的夫妻，一个重要的问题就是沟通不畅。面对日渐熟悉的伴侣，我们不愿意分享真实的情绪，为了避免矛盾，我们

甚至能不说就不说。爱情，也许只有在最繁华的时候决然而去才可以永恒，而柴米油盐的琐碎生活是爱情的最大杀手。

——《七年之痒》

## 02 保持新鲜感的4秘诀

仔细研究一些案例之后，得出的共同经验大体包括：

### (1) 重新审视这段关系，真正地尊重彼此

在婚姻中，我们渴望融合，但也常常模糊了边界。我们很容易认为对方是属于自己的。渐渐地，感觉对方做什么事情都是理所当然的。

现在，我们需要重新记起来，对方是一个完整的独立个体，不把对方作为自己的私人财产，知道婚姻不是天生可以长久，真正地对方思想和行为予以尊重，家庭内部会减少掉好多不必要的矛盾。

另外一个好处是，因为有边界，你会重新地审视你们之间的关系，重新发现对方的一些优点。

### (2) 不断更新自己，成为有趣的人

爱情中，最迷人的部分恰恰是对方的不可琢磨，神秘而具有吸引

力。相恋或者结婚后的两个人，容易因为太过熟悉而丧失了吸引力。

能够在感情中加入新鲜度的一个很好的秘诀是，你自己本身成为一个不断推陈出新的人。

面对不了解的部分，去学习去探索，面对自己内心深处需求，勇敢地去追寻。人是在学习之中不断发现自我，发现对方的。而更重要的，是我们自己的生命得到丰富和提升，这是更有价值的部分。

### (3) 拥有彼此的空间，参与彼此的生活

恋人之间，除了家务和孩子，其实还需要新的链接。找一些共同感兴趣的，一起参与，一起分享感受或者情绪，在这一过程中，彼此的感情也得到加深。

哪怕家务和孩子再缠人，也商定一些每周或者每月的二人高质量独处时间。这一点看起来简单，但对二人亲密度的提升非常重要。

很多夫妻的疏离，其实不是有多大原则性矛盾，就是一点一滴地走远了。

### (4) 彼此分享内心最真实的状态

如果你把你的不满诚实地向爱人表达出来，沟通过程可能会非常艰难，但是负面的情绪有了疏通

的渠道，彼此之间也增进了了解。

许多夫妻曾说，我沟通过，可是没有用。

我问，你有没有设定过双方沟通的前提是建设性的，而不是发泄和抱怨。有没有先肯定对方的感受，然后再表达自己的观点和情绪呢？

沟通的技巧我们可以慢慢学，而坦诚，却是我们沟通的一个最重要的基础。把你的情绪、感受陈述出去，真实地告诉对方。也诚恳地邀请对方表达内心的真实感受。如果夫妻双方经常能够坦诚地交流，感情是不会差的。

## 03 一段幸运的关系是怎样的？

是我们有幸相逢，在爱中间看到彼此，携手一起面对那些生活中的一切，不是刻意保鲜，而是在主动而积极地磨合中渐渐地成为最了解最懂彼此的那个人。

我们把爱情、亲情、友情、责任紧紧地糅合在一起。这种情愫，有山盟海誓的“爱情”，有肝胆相照的“义”，有不可分离的“亲情”，有患难与共的“友情”。

在这种情愫的支撑下，我们的感情，日久弥新，我们或许会发现，一辈子不是太长，而是根本不够爱一个人。

## 情感大揭秘：闺蜜比男人重要吗？只有傻女人才会在男人身上卑微地寻找安全感！

闺蜜到医院看病，医院大，人多，我们拿着病历上下下地跑，到最后，仍有一项检查没有完成。

闺蜜看着我，眼泪突然掉下来说：我不要呆在这儿了，这个鬼地方一点都不好，我要回家。

前一秒与护士据理力争的她，转眼就眼泪婆娑地撒起娇来。

女人的情感表达，大多直接、充沛。说到尽兴时，胳膊挽着胳膊，再自然不过。碰到难处cue她，一听到对方的声音，委屈和伤心随着一声痛哭统统倒出来。要是被欺负了，私下会骂你怂，但在人前却给你撑腰。

女人之间的亲昵，是男人们永远无法企及的情感盲区。而男人们的情感交流，大多在酒桌上和好哥们儿的觥筹交错间解脱，心里的苦楚跟着酒水往肚里吞。

所以，和男人相比，女人与女人在一起，更能亲密。

事实上，曾经的男人和女人没有两样。

在男人还是婴儿的时候，他渴望在妈妈怀里吃奶的满足，也享受着妈妈的安抚和照顾，更对妈妈的笑容依恋不已，这个时候婴儿是没有性别的。

但是，随着年龄的增长，男孩看到了爸爸的出现。

爸爸一方面给了男孩作为男人的榜样，另一方面也给男孩带来了隐晦的威胁，为了争夺妈妈的目光和爱（俄狄浦斯情结），男孩暗自与爸爸较劲。但最终，男孩不敌爸爸败下阵来，转而以爸爸为今后的奋斗目标，成为一个像他那样的男人，娶到一位跟妈妈一样漂亮、温柔的妻子。

所以，男人之间的友情，源自男孩与爸爸的认同和竞争，这是英雄间的心心相惜。而亲密，是属于男人跟他女人的情感。

但是男人对女人的情感给得并不慷慨，因为幻想里的恐惧——男人对女人的需要，部分满足了儿时对妈妈的依恋，因为妈妈是所有男人的第一个女人，若是与女人太过亲密，爸爸不允许，甚至还会被爸爸惩罚。

所以，面对亲密，男人的处理方式大多僵硬而稚嫩，否认是其惯常的态度。但浓烈的情感总要找到出口，男人们往往把它都投到了酒杯里。那么，为什么女人之间更容易亲密？这是因为女人之间的亲密感，是再次回归自身的妥协与重生。

女人之间的关系原型来自和妈妈的关系。起初，女婴原本以为妈妈是我一个人的，后来爸爸来了。当女孩幻想着要和爸爸在一起时，妈妈却横在其中，女孩又不得不回到跟妈妈认同的位置，以求其他男人的倾慕。

对于女人来说，这是一个成长的回路：女孩跟妈妈最初是融合共生的，接着，女孩和妈妈争斗，落败后女孩再次回到妈妈那里。

只是此时的女孩已不再是妈妈的附庸，而是一个想要寻求属于自己生活的小女人。

在这个过程中，女孩体验到了依恋、分离、嫉妒、妥协和认同，只是经斗争妥协后的亲密，来得尤其真实。

在成年以前，女性之间的关系照着母版演绎着，也一并练就了女人成熟的心智。

在电影《七月与安生》中，七月与安生起初好得跟一个人似的，两人同出同进，同吃同睡，时刻不离。当七月有了喜欢的男孩后，安生才发现七月不是她一个人的，她被七月抛弃了，失落和难过的安生离开了七月，开始了漂泊、动荡的生活。在两人激烈的争夺与疏离过后，七月和安生选择以对方的方式生活，或是怀念，或是新生，这个时候的她们更懂得了对方，也更懂得了自己，爱恨释然。

然而，成长的回路并非每个女人都能有幸走完，有的人会卡在某个地方，或牢骚满腹或孑然一身。

事实上，女人与女人关系的质量，直接影响着她日后的亲密关系质量，换句话说，一个女人若有几个好闺蜜，她与男人的关系也不会差到哪里去。



女人依赖感情，渴望安定，那么，对于女人来说，安全感到底是什么呢？

- 一个可靠的男人？
- 一个遮风挡雨的房子？
- 一份稳定的工作？
- 一帮要好的朋友？
- 一个美满的婚姻？
- 一部可以开出去的车？
- 一张五位数字以上的银行卡？

这些是女人想要的安全感吗？可以说是，又可以说不是。因为这些不过是女人所需安全感的具体外化的表现而已。安全感这种东西，与男人爱你够不够深没有什么关系，与你拥有多少财物也没

有什么关系，这些外援与浮表都给了你绝对的安全感。因为，一切外在终究是暂时的、不可靠的。女人的安全感更多的来自于内心的强大，自信，是自我。那么，女人如何才能获得安全感呢？

### 首先，女人要内心强大

强大的内心并不是与生俱来的，而是需要后天慢慢去“学习”和“成长”；相信自己拥有战胜一切困难的能力，那么你便不会因一点小挫折而感到担心害怕了。

### 其次，女人要经济独立

女人没有安全感，很大程度上和最基础的“生存安全”有关。如果，女人有稳定的经济收入，足以

养活自己，那么自然每天都不会对未来的生存而惴惴不安了。

### 第三，懂得自我经营

与其依赖男人，不如花时间经营好自己。有自己的事业，自己的兴趣爱好，自己的信念，这样的女人，一不会太缺钱，二不会缺人脉，三不会缺魅力。所以，自然不会缺少爱她的男人。

### 第四，远离恐惧

少看一些阴郁的电影和悲情的电视剧吧，也尽量少和那些负能量的人呆在一起。接近那些简单快乐的人，看看那些干净明亮的电影和书籍，做一些使自己快乐的事情。始终站在阳光里，做个向日葵般的女子。

### 最后，学会知足与感恩

知足常乐，容易满足就会有更多成就感，成就感带来自信，而自信又能让我们获得安全感，快乐的生活。对生活怀有一颗感恩之心的人，生命会时时得到滋润，即使遇到再大的困难，也能熬过去。学会从平淡中寻找满足的平衡点，从细节中探寻感恩的足迹。

有安全感的女人都清楚自己的实力，也许并不貌美，但是被社会需要，被工作岗位需要，因此心中满满的都是安全感。安全感本不应该外求，应该尽量自给自足，努力赚钱存钱，爱惜身体，保养面容，提升自我修养与能力。你有底气了就不怕失去，因为你随时可以从头开始。

## 男人的这三种行为会把女人吓跑

### 一、动不动就打骂女人。

感情中，如果男人动不动就打骂女人，或者对女人拳打脚踢，那么男人的这种行为，必然会把女人吓跑。毕竟，我们在感情中，不能够完全任性，或者不懂得尊重女人的感受。你作为一个大男人，理应对待女人态度好一点。如果你对女人的态度如此恶劣，那么没有哪个女人愿意嫁给你，或者愿意跟你一辈子。

我们在感情中，希望能够彼此尊重。如果我们一段感情中，完全没有了尊重，那么这段感情将会走得很坎坷。我们有时候需要认真衡量与判断一段感情的走向，如果这段感情走到了分叉路口，那么我们不妨好聚好散。你一个大大男人，如果动不动就打骂女人，你会遭到天下人的耻笑和唾弃。

### 二、一言不合就离家出走。

如果我们一段感情中，一言不合就离家出走，那么这显然对伴侣不够尊重。男人要知道，你把女人娶回家，是用来好好疼爱的，不是你用来糟蹋的。我们在感情中，都不太完美。我们可能会因此收获很多的打击，但是

我们也会因此变得更加坚强和勇敢。我们也会想要在一段感情中获得更多更长久的动力。

如果我们一段感情中，不能够获得更多的支持与照顾，那么我们可能没有办法获得真正意义上的成长。我经常说，一段感情是不是真的美好，就看我们是不是在这段感情中收获成长。如果没有，那么说明我们的感情还不够完美。

### 三、经常欺骗女人的感情。

我们在感情中，如果经常欺骗女人的感情，那么我们的这种行为会把女人吓跑。我们要知道，任何一段感情都会有自己的成长轨迹。我们可能会因此走过一些弯路，但是我们也会因此收获更多的鼓励。我们不必在背后说别人的坏话，毕竟我们只需要关注内心的声响就好。

我们活在这个世界上，到底为什么而活，或者说，我们到底需要一份怎样的感情，我想，每个人都会有自己的见解。你有想过要真诚地面对一个人吗？如果我们每天都要活得那么虚伪，我们该多么辛苦，多么狼狈啊。