

汪涵：有的人不需要婚姻。

昨晚闲来无事，看了一期汪涵的新节目《野生厨房》，大概内容是明星嘉宾们到不同的地方，自行寻找当地特色的食材，做成一道美食。

固定嘉宾是汪涵、李诞和林彦俊，最新一期的飞行嘉宾是柳岩和姜妍。

很巧，两个飞行女嘉宾都是未婚，柳岩，1980年生，今年38岁，姜妍1986年，今年32岁。

所以很自然地大家就讨论到关于结婚、催婚的问题。

柳岩说自己的父母当然催，但还没到不结婚就不相往来的程度。

她讲了自己身边一个工作人员的事情，说是那个女孩30岁那年因为没结婚父亲气到生病住院，没办法自己第二年就哭着嫁人了。

姜妍说自己的爸妈总是会时不时的暗示，前两年催得厉害，这两年知道没什么结果，就懈怠了下来。

柳岩甚至讲到了自己的困惑，说自己现在进入了中年迷茫期，不知道婚姻的目的和伴侣的意义，也考虑到了自己可能会面对的关于年龄大了不能要孩子的危机，说有想过领养。

柳岩的迷茫在于，她觉得人人都需要婚姻，但她现在找不到结婚的理由。

汪涵接过这个话头说：“不一定，有的人他需要婚姻，但有的人不需要。”

我认同汪涵的说法。

而且，这句话从44岁的汪涵口中说出，让我看到了一种人与人之间的谅解，看到了世界正在赋予我们的多样性。

我很早以前的时候，同样觉得人是一定要结婚的。

男欢女爱，缔结良缘，这不是人世间最自然，也最美好的事情吗？

但现在，我愿意承认，你觉得美好的，不可或缺，未必是别人的理想。

这两年我陆陆续续认识了一些对婚姻无需求的人。

几乎都是30岁以上仍未结婚，也和父母沟通过，让他们做好心理准备，因为这种不结婚的状态很可能是一辈子。

因为我自己是享受婚姻的那种人，我很客观地总结了一下自己结婚的目的，觉得有以下几点。

首先，我希望我的爱，可以得到世俗的认可。

不结婚当然也可以天天住在一起，但我的心理状态支撑不了这样的生活，很怕别人的闲言碎语，也忍受不了指指点点，不结婚只谈恋爱，会让我觉得自己生活在一种巨大的恐惧中。

所以，为了好好享受爱情，我需要婚姻。

其次，很现实的一点，我希望通过婚姻让自己的物质生活变得更好一点。

这一点，汪涵在节目中也谈到了，他说择偶，财力是很重要的一个考量因素，那能让你的生活状态变得更稳定。

我当然还不至于要靠婚姻解决温饱问题，但我得承认，两个人一起努力，强强联合，能够实现物质利益的最大化。

另外，就是陪伴。

我需要一个人随时和我分享生命中的喜怒哀乐。

最后，也许会让人不舒服，但事实是，婚姻里有生子的因素存在。

我还是觉得在婚姻状态里生育孩子，是我最能接受的方式。

一言以蔽之，人是趋利避害的动物，婚姻是我趋利的一种表现方式。

我觉得大部分人结婚的因素，也无非如此，要么为钱，要么为爱，要么兼而有之。

人，想让自己的生活变得更好一些，精神的，或者物质的，都是一种本能，这不值得被诟病。

而那些不愿意结婚的人，又是如何想的呢？

我和自己身边那些不打算结婚的朋友们聊过之后，觉得很有意思，恰恰是，我们需要的结婚理由，在他们那里都不成立。



其中一个女孩子，30岁，我认识她已很久，她不结婚的最大理由是，她对爱情兴趣乏味。

我贪恋的男欢女爱，在她看来，还不如逛街购物来得有趣。

她有非常多的个人爱好，比如到世界各地去旅行，比如有天突然想做编剧了，就真的全力以赴去念书、考学校，钻研各种剧本。

她反问我：“你看，如果我结婚了，还能这么自由吗？如果我把时间都用来恋爱了，还能有时间来充实自己吗？”

连恋爱都不想，哪里还需要像我一样考虑让自己的爱得到世俗认可？

除此之外，人生盈亏，皆可自负。内心又够强大，对于别人因不结婚丢过去的闲言碎语全可一笑置之。

另有一个男性朋友，38岁，不结婚，但喜欢谈恋爱。

别人对他当然有诸多揣测，常常会被误以为是婚外情。我不就是因为怕被别人说是乱来，所以才要结婚嘛，但他无所谓，他只看重自己是否真的快乐，至于别

人怎么评价，不听，不想，不猜，不在乎。

然后，特别有钱，不需要靠婚姻改善物质水平。

至于孩子的问题，他很坦诚，说自己是一个自私的人，认为时间和金钱都是用来浪费的，但他只想浪费给自己。

他对我说：“你的钱和时间，原本可以让你过得更好，为什么要分给别人呢？即使是孩子，对我而言，也是别人。”

在他看来，婚姻是找个人约束自己，拖累自己，是一种降低自己生活水平的方式。

我所以为的婚姻的种种好，在他们这里，统统不能称其为好。反而婚姻成为了他们的弊。

所以，不结婚，其实仍然是一种趋利避害。

我们有不同的生活方式，是因为我们是不同的人。所以结婚没什么大不了的，同样的，不结婚也没什么大不了的。

本质上来讲，我们都是想活在自己的理想中。

就是汪涵说那一句“需要”啊。婚姻真的就是某种程度上的

供求关系，有的人需要，有的人不需要。

最怕就是，你需要了，就逼迫着那些不需要的人和你一样；

又或者，你不需要，所以就瞧不起那些需要的人。

没必要，人和人之间，最需要的是理解，而不是鄙视。

坦坦荡荡承认自己需要婚姻，选择婚姻，很好。

勤勤恳恳经营自己不需要婚姻的人生，活得快乐一点，也很好。

但愿你们，都过着自己期待的生活，用自己喜欢的方式，走过岁月悠长。

(1)结婚也好，不结婚也罢，都是个人的选择罢了，因为婚姻不是人生的全部，把生活过成自己喜欢的样子才是，活的违心，不如尊重自己的内心。

(2)人生在于经历，你见过的人，遇见过的事，都是组成我们生命的一部分。当你阅尽沧桑之后，你就通透了，你就能理解不同的人，理解不同的生活方式，明白共性和个性，明白相同的是什么，不同的是什么。学会理解，与自己和解，你的人生也会更从容。

“只想对你好”，是婚姻里最毒的情话

01 只想对你好，是婚姻里最毒的情话

过去，小莉一直觉得自己很幸运，她的丈夫温柔、体贴、包容、忍耐，满足了她对婚姻最理想的期待。

结婚8年，她一直觉得他们过的很幸福，然而就在今年，他的丈夫却坚决要离婚，并且告诉她：这么多年，我一直在忍你，现在受够了你！

她对丈夫的话感到震惊不已。她一直以为丈夫对她好，是因为很爱她，如今才发现：只想对你好，成了婚姻里最毒的情话！

在现实生活中，很多人都不乏有这样的期待：找个好伴侣，要懂得包容，永远对我好！

以至于让很多人认为，如果想要对一个人好，就应该不管好坏都包容，不管谁的错都要先认错，任何想法和主意都要优先考虑对方的意见。

以为像这样，变成这样一个好人，或者是遇上一个好人，关系就会变得非常和谐。

实际上，一开始，这样的关系真的令人羡慕，有一个跟自己如此契合的人，看起来真像是不可多得的好伴侣。

然而，一段真实的关系里，如果两个人都有自己的想法，必定会有冲突和矛盾。

和谐到没有任何冲突的关系，既不真实，也不现实。

这只能说明，关系里有一个人或者双方隐藏了自己的真实想法。

而太多隐藏的妥协，并不代表没有想法，只是习惯了这么做，或者是一种迫不得已的无奈。

极度对你好的人，看起来什么都围绕着你来考虑，实际上并非是因为你的特殊，而是他们无法拒绝他人的需要，只能用讨好的方式来维系关系。

实际上，每个「讨好型人格」的背后都藏有一把刀。

一开始，他们用不断的忍让来遮盖问题，直到有一天他不想再忍时，就会一改往日的顺从，把关系里的怨气通通撒向对方。

02 在婚姻里，忽略自己的感受最危险

和小莉的丈夫一样，从做好人到对婚姻忍无可忍，这样的现象，也经常出现在女性身上。

小莉自认为是一个懂得体贴包容的好妻子，他和丈夫之间虽然经常争吵，但是丈夫一认错，她很快就就好了。

她说自己很健忘的，一周内发生过的事情，都很难记得起来。

就在最近，她感觉对丈夫怒不可遏，大到回不回家吃饭，小到看人的眼神、走路声音大小，另外还有很多过去的不满，都开始纷纷涌现出来。

她想起了怀孕时某次丈夫没有买她喜欢吃的草莓，生孩子后很苦很累腰不好还整天一个人抱着孩子，家里大小事情丈夫从来从不问她的想法。

想到这些，她认为丈夫无论怎么做，都无法弥补她曾经受到

的伤害。

以前她只想做个好妻子，也一直包容忍让，可是婚姻里越来越多的不满意，让她觉得自己的付出都白费了，突然觉得这样的婚姻很没意思。

我问小莉：这些事情似乎已经过去很久了，为何这些过不去的感觉现在才出现呢？

小莉说：以前觉得都是芝麻大的小事，忍一忍也就过了，现在才发现怎么都忍不下去了。

小莉的感觉开始苏醒过来，不再像以前一样忽视自己，这是个好现象。

只是多年忍让累积下来的怨恨，要化解也绝非朝夕之间的事。

与小莉一样，在关系里很多讨好型的人，直到某一天才突然醒悟，或者直到对方出现明显的问题才发现过去的付出很不得值！

与之对应，我们会会有一个疑问：

曾经，是什么阻碍了他们去觉察自己的感受吗？

因为对关系的恐惧，惧怕冲突，放弃了照顾自己的感受，只想替对方考虑。

于是在关系里努力做个隐忍的好人，不断往自己身上增加担子，就好比一脚油门踩到底，这会让自己很没有安全感，便会更加努力去留住关系。

不断加速往前冲，直到因关系走向瓦解的边缘，才发现只顾着加速，才发现自己根本就没有刹车功能。

所以一段关系最容易因为加速付出而加速灭亡。

在这个过程中，感觉就成为最好的维系关系稳定的刹车。

当你允许自己的感觉被看见，感觉就会成为你前进的安全阀，让你在关系里更安全自由进退。

所以，在婚姻里，不断忽视自己感受的付出是最危险的。

期待关系有更长久的发展，需要多一些觉察自己的感受。

03 “和谐”夫妻的关系重塑之旅：不愿分离，就学习面对问题

美国心理学家戈特曼在华盛顿大学设立了一个“爱情实验室”。

通过二十年的跟踪研究，他发现婚姻中最具破坏力的因素是冷漠、指责、不屑、自我防御。

这些因素，在“和谐”夫妻中最容易出现。

因为追求和谐的同时，不和谐已经被压抑很久了，直到这些累积像火山爆发一样疯狂涌上来时，就会对关系造成强大的破坏作用。

然而，很多人在关系十分危险时，还想着努力挽救婚姻。

这相当于处于悬崖边缘还要踩着油门往前冲，许多危机婚姻就是被这样努力挽救毁掉的。

所以，当婚姻出现问题时，如

果你总想着一句话就换来对方的原谅或回心转意，又或者总想着对方给你一个坚固的保证或者承诺，总希望对方可以不再想过去的问题。

这其实仍然是在掩盖着问题往前冲。

想让危机中的婚姻重新焕发生机，必须要经历一个直面问题并逐个扫除问题的过程。

只有这样，婚姻才会完成一个清堵化痰的过程，重新回到正常的轨道上。

中国式婚姻讲究和谐，避开冲突。

遇事守住分寸，不难堪，不捅破，实际上这正是往关系里囤积问题的开始。

不幸的婚姻，大多被太多问题给活埋后还想要努力“和谐”；幸福的婚姻，却是从面对真实的问题开始的。

真实并不可怕，只是这考验着我们是否敢于挑战自己，去面对自己需要发展的部分。

实际上，在婚姻里，带来本质影响的不是出轨、不爱或者感情变淡等问题；

而是每对夫妻自始至终要面对的，是要抛开单一的变好和对人好，学习建立解决关系里不和谐问题的能力。

如果你的婚姻被“和谐”了，这将是件如鲠在喉的事情。

正视人与人之间的差异，学会从冲突中反思，成为一个面对而非掩盖问题的人，是每一对渴望幸福的夫妻，不得不需要的自我修炼！