

一个家庭的幸福， 从丈夫宠爱妻子开始

一个朋友，结婚几年了。他觉得自己婚姻不幸，常常皱着眉头，向朋友们抱怨自己的老婆有多糟糕。

“从来不化妆，一件肥大的衣服能穿上好几年，不知道捣捣自己，每天回到家都问我做了什么。我不想回答，她就会闷闷不乐。”

工作一天很累啊，就想玩玩手机放松一下，还要照顾她的心情，真的够了。”

我问：“那你拒绝跟她沟通后，心情好吗？”

他一脸疑惑：“能好吗，她不开心，我更烦。”

忽然想起有句话说：

一个家庭的不幸福，大多是从老婆心情变糟糕开始的。而老婆的心情，很多时候，取决于老公对她的态度。

成年人的爱情并不是24小时在线的，只有在回到家的那一刻，才是两人浓情蜜意的开始，妻子试图参与你的生活，而你的爱搭不理，就是她伤心的根源。

一个人的不开心会蔓延，爱情一旦遭遇恶性循环，最终就是万劫不复。

这世上，也没有不幸的婚姻，只有不幸的夫妻，婚姻经营好了，是个蜜罐，经营不好，就是火坑。

丈夫对妻子的伤害，不一定是他爱上了别人，而是在她所期待的时候让她失望，在她失望的时候没有安慰一把。

说到底，一个家庭想要欣欣向荣，和谐幸福，老公的态度尤为重要。

一个家庭的幸福，从丈夫宠爱妻子开始

著名导演李安，是圈内出了名的尊重老婆的男人。

早先，在接受鲁豫采访的时候，他说：

“我太太能对我笑一下，我就放松一点，我就会感到很幸福。”

我做了父亲，做了人家的先生，并不代表说，我就能很自然地得到她们的尊敬。

你每天还要来赚他们的尊敬，你要达到一个标准，这是一个让我不懈怠的原因。”

这番婚姻观点瞬间刷屏，因为它打脸了很多现实中的男人。

有一些男人，婚前婚后大不一样，老婆娶到家后就开始不珍惜，对妻子呼来喝去，像保姆一样地指挥妻子，经常以工作忙为借口，对妻子的心情视若无睹。

情感导师涂磊曾说：“当一个男人开始倒打一耙，动不动就说我工作有多忙，然后再进行左右的逻辑推理，那这个男人一定有问题。”

深以为然。

这世界没有一成不变的东西，尤其是感情瞬息万变。

正是因为这样，真正优质的男人才懂得时刻保持危机感，他们打

心底认为自己的老婆永远值得拥有好的爱情，而从不怠慢她。

李安功成名就，依然不忘糟糠妻，并还要努力做一个靠谱的丈夫，才是真正的好丈夫。

培根曾说过：“妻子是青年时代的情人，中年时代的伴侣，暮年时代的守护。”

妻子是要陪你一生的人，你的敷衍，就是对自己人生的敷衍。

最好的丈夫，是始终都能控制好自己情绪，对妻子态度好的丈夫。

古人说：娶妻要娶贤。

可一个女人贤惠的背后，也是丈夫的尊重和宠爱揉合而成的。

电影《叶问3》中，印象最深的不是咏春拳，而是那句经典台词：

世上没有怕老婆的男人，只有尊重老婆的男人。

对老婆态度宠爱，老婆也会加倍对你好。对老婆在乎，老婆也会格外珍惜你。

说到底，妻子决定一个家庭的幸福，但是一个女人会成为什么样的妻子，很大程度上是被丈夫态度影响的。

假如你天天骂我，这点小事都干不好，那我可能就会越来越自卑，越来越不好。

假如你对我爱理不理，第一次，我会因为爱你而迁就你，理解你，但时间长了，再热的心也会变凉了。

亲密关系里，男人态度的恶劣是最伤女人的武器。

其实很多时候，女人在意的不过就是一个态度。

女人想要的并不是给予她多少物质上的承诺，而是发自内心地尊重她，爱护她，帮助她。

生命成长的过程是不断自我提升的过程，你给自己如何定位，你就真的会成为那样的人。

爱情也是如此，坚信自己的爱人是最棒的，并拿出100%的心对待她，你就会得到一个全心全意的爱人。

能不能遇到100%爱你的人的关键是，你愿不愿意用100%疼爱的眼光去对待她。

妻子是决定一个家庭幸福的关键，而丈夫是能不能让妻子去建设幸福家庭的关键。

一个妻子在被丈夫认可时，才会为家庭创造更大的价值，在被宠爱的的时候，才能用她的爱滋养孩子，滋养家庭。

所谓，好女人旺三代，坏女人害三代，而女人会成为好女人还是坏女人，丈夫的态度占很大比例。

家就是这样一个循环系统，果在妻子，因却在丈夫。

正如前面说的，一个家庭的幸福，取决于丈夫对妻子的态度。

毕竟，先有好丈夫，才有好家庭！

女性黑化三部曲：终其一生， 没有人会爱一个讨好的人

女性在爱里的迷失和困惑

前阵子看了一部电影：《十二夜》。

陈奕迅和张柏芝主演，提取了一段感情中，最有代表性的12个夜晚，讲述了一对男女相遇、相恋、分手的一整个过程。

陈奕迅饰演——和前任争吵分手的Alan，

张柏芝饰演——被前任劈腿的Jeannie。

两人在某个生日聚会上相遇，一拍即合。

其中Jeannie的整个经历，和我周围许多女性朋友的故事几乎一模一样。

刚在一起时，两人充满热情。Alan尽管忙于工作，也每天熬夜打电话给Jeannie说情话，一早起来穿越半个城市给她送早餐。这让Jeannie陷入一种热恋的眩晕。

但慢慢地，交往的时间长了，Jeannie发现，Alan没有以前那么热情了。他开始挑剔她的衣品和朋友，连听到她电话里的嘘寒问暖，也会不耐烦。

于是她很慌张，想用更多的付出来维持关系。

Alan加班爽约，她体贴地想起去他公司陪他加班，又怕他嫌她麻烦，半路返回了家；

Alan要出差，她连夜求了很久的人，帮他拿回修理的电脑，才知道他早已延后了出差的安排……

这些付出反而让Alan感到束缚，想要逃离。

后来在一场吵架后，两个人分了手，她陷入了强烈的自我怀疑，觉得自己很没用。

最后，她花了几个月的时间，克服了悲伤，约了Alan见面，面对面说了一长段深情的自我反省：

我以前经常埋怨每一段的男朋友，其实问题是我自己。

和你分开后，有段时间我很恨你，我那么喜欢你，你没理由这样对我，所以可能我说了一些不应该说的话。

说完后，她请求两人复合。

但她一抬头，看到Alan却早已熟睡了。

这似乎是很多女性在关系中的惯有模式：

不断讨好付出、不断自我怀疑、不断紧抓着关系。

这一个现象，背后除了男女的一些心理机制、养育背景差异之外，还有一个重要原因：

女性很容易把自己的价值，定义在爱情上面。

这与我们多年来提倡的观念有关。

我们提倡男生成功，却提倡女性服务好别人，两个性别只有做到这些，才能被赞赏，有价值。

所以很多女性一旦分手和得不到爱了，就像是一个没有价值的人，开始自我否定和质疑。

爱而不得，让自我破碎

当一个人的价值，被定义在关系里，那么关系好不好，决定了她自我价值的高低。

关系好的时候，觉得自己很棒；

关系不好的时候，觉得自己很差劲。

而事实上，除了关系破裂之外，爱而不得，也是关系不好的一个常态。

尤其是在这种常见的“女追男逃”的中国式关系模式里，女性更容易体会到，不被爱的感觉。

于是她们的自我价值，在破碎的边缘游走，不得不依靠紧紧抓住对方，来让一切维持稳定。

这与我们千百年来传递下来的观念有关。

即使是女性为主角的宫斗剧，更是如此。

现代，也有许多人教导女孩子用听话、懂事，甚至勾引的方式来维护关系，以关系为人生大事。

并且关系一出问题，就和她们说：是你做错了，才有这样的下场。

本质上，就是在告诉她们，关系的问题都是你的错，是你太差了所以不配得到好的关系。

这也会造成一个习惯：

指望仅仅通过关系，来获得幸福和认可。

而一旦一个人不去主动给自己制造幸福，只会拼命付出，来换得关系中的那个人为自己负责的时候，受苦是大概率的事情。

因为你受不受苦此时完全取决于男性的道德感和同情心，这是一件多么可怕的事情，但却是很多女人为自己制造的处境。

以至于一直爱、一直不得，所以自我一次次破碎，自我价值感越来越低。

爱而不得，是黑化的契机

当爱而不得成为一种常态，于是有了两种结果：

第一种，内心有了怨气，但还是选择压抑，默默继续付出，期待有一天能得到回报；

第二种，放弃讨好，重新找回自己的人生。

从传统观念上，第二种变化，是一种女性的黑化：

从用关系好坏来评估自己，到抛下这套评价体系，尽情投入自己的生活，自己定义自己的价值。

值得一提的是，很多人不会黑化，而是麻木地过去。

真正黑化的，是在精神上有觉醒的人。

而一个女人能真正黑化，可能会发挥出巨大的能量。

如果非要举一个例子，民国女子张幼仪就是了。

她是民国离婚第一人，不是主动离婚，而是被她的丈夫徐志摩逼迫离婚。

在那个时代，张幼仪算是遭受奇耻大辱。

更可恶的是，她的丈夫徐志摩是个爱情教的信仰者，爱起别的女人来，其用情程度可以载入史册，因为徐志摩的两个恋爱对象堪称中国近代最有魅力的两个女人：林徽因和陆小曼。

一个气质无敌，一个风情无敌。

不懂文学不够风流的张幼仪，被徐志摩称为“土包子”。

在我看来，她无疑遭受过最痛苦的婚姻和爱情。

“不被爱”的、被终结关系的张幼仪，可谓是父权社会定义上“最失败的女人”。

而直到有人逼着她失去所有时，她才猛然明白：她成不了最风趣的小姐，最风华绝代的名伶，但她必须成为她自己。

于是她重拾因为婚姻中断的学业，去欧洲深造，后来她创办银行，创办制衣厂，事业上非常成功。

在后来，她还找到了自己的人生伴侣，不仅拥有了自己的事业，而且家庭美满，并且得到社会的尊重，这其中包括她的前夫徐志摩。

张幼仪说：

我要为离婚感谢徐志摩，若不是离婚，我可能永远都没有办法找到我自己，也没有办法成长。他使我得到解脱，变成另外一个人。

在我看来，被人爱当然很好。但如果爱情的幻灭能让我们成长，让我们抛下依赖、顺从的人设，这更是让我们走向稳定幸福的第一步。

毕竟没有人会永远爱一个过分讨好的人。

人不能指望依靠爱情去寻找幸福，爱情也不等于幸福。爱情只是人生的一部分，而且是平凡的一部分，人类对爱情的夸大想象，铸成了很多悲剧。

在这种夸大里，似乎自己是个无助的小孩，渴望着被一个人拯救；似乎有了爱情，我们就可以不用面对孤独、人生的意义，可以避免决策人生的命题并扛起责任。

而真正的爱，是在人格稳定的基础上，一种心甘情愿的、有余力的付出。

从这个角度上看，黑化会让人对爱的理解更加立体、开阔，也让人更加自由、自信，但我们都知道，黑化的过程很痛苦。

究竟如何，才能一步步做到呢？

黑化到最后，我们会更加自由一般情况下，爱而不得会让我们有各种心理过程。

如果能走完以下3个心理过程，才算是真正地黑化。

① 愤怒期

这时期，我们脑海中会有各种想法：

为什么会是这样，为什么要这样对我？

我那么任劳任怨，他怎么可以这样对我？

愤怒是为了否认。

不想承认自己眼瞎了，不想承认自己白付出了，不想承认自己真的受伤了，无法承担爱情幻灭的责任。

想通过把责任完全推到对方身上，把对方从天使化为恶魔（防御机制：理想化和贬低），让自己处在受害者的位置上，不停愤怒。

此时的愤怒是一种保护，因为如果此时太快接受“我的付出没有用”这个现实，那对未黑化的女性而言，免不了一次深刻的自我攻击：

是我太没用了，是我太差劲。

所以，愤怒无可厚非。

但问题是，很多女性会长期处于愤怒期。

不想接纳现实，于是停留在关系里一边抱怨，一边试图用继续付出来维持，满脸愁容，对生命也渐渐厌倦。

② 抑郁期

能进入抑郁期的人，说明我们开始学着接纳现实，允许糟糕的事情已经发生了。

此时期的特点：

允许自己抑郁，允许自己充分悲伤，允许自己充分心碎。

抑郁是一个哀悼期，意味着我们在心理上与恋爱对象进行分离，分离之后我们才能避免继续纠缠在愤怒期，重新开始新的生活，或者和伴侣建立新的关系秩序。

一个艰难的时期，但也是人格成长的一个契机。

在这个阶段，女性们往往久违地脱离关系，感受到自己的存在，甚至开始拥抱自己，重视自己的情绪，这是爱自己的第一步，也是脱离用关系定义自己的第一步。

③ 接受期

已经充分悲伤，接纳了现实过后，你会开始思考接下来该怎么办。

虽然很难过，但日子要朝前走。

此时的难过不再会像之前那样难受和悲伤，你已经和对方心理上发生分离，能从更客观的角度去看待爱情和对方。

这时，你也许还在关系里，但你会开始捍卫自己，发展自己，并因此获得对方的尊重。

而如果你早已离开了关系，那么你会享受一个人的自在。

并且在下一段关系中，你也会更容易感受到自己的情绪，无论开心，还是失落，并作出调整；

而过后，你的人生会完成一个完整的蜕变：

从愤怒的黑色，变成开阔的彩色。

