

当代婚姻潜规则：你只管强大，上天自有安排

电影《瘦身男女》里，郑秀文饰演的Mini在遭受失恋的打击后，暴饮暴食，体重升至260磅，窈窕身材不再。

她与初恋情人黑川约定十年后在日本相见，但美貌不再的她深感自卑。在十年之约的期限只剩下45天时，Min偶然相识了跟她同样体型极胖，刘德华饰演的肥佬。

肥佬非常同情她，决定要帮她重塑魔鬼身材，以踩单车、拉油桶等地狱式方法进行特训。为了让她上专业美容院减肥，不惜在街头被拳击换取酬劳，Mini感动不已，经过不断的坚持与努力，最终减肥成功。

Min瘦身，重返颜值巅峰，开始上电视访谈，几年后还成为名作家，出版自己的瘦身体验。

她因为失恋变得肥胖，也因为肥胖遇上了爱情。

在减肥的过程中，和肥佬“刘德华”日久生情，最后收获了一份完美的爱情，与瘦身后的“刘德华”在一起。

爱不随人愿，只留真心人。

老天让你结束一段关系，并不是没收你的幸福，让你感到难过，而是老天在心疼你，觉得那个人不配，所以让你解脱。

不要因为一段不适合自己的感情而伤心，爱情越是不顺的时候，越要坚强一点，挺过这个坎，就能柳暗花明又一村。

所以命运馈赠的礼物，早就在暗中标好了价格。当你足够强大、努力，上天自会给你应有的回报，给你相匹配的爱情。

电视剧《知否知否应是绿肥红瘦》，赵丽颖饰演的盛明兰曾对丫鬟说：

“这天下没有谁是谁的靠山，最好不要太指望人，指望越多难免会有失望，失望越多，就生怨怼，怨怼一生仇恨就起，这日子就难过了。”

盛明兰身为庶女，母亲早逝，又不受父亲待见，只有祖母对她宠爱有加，从小她就明白想要活得好，只能靠自己，只有自己强大起来，才能应对任何风雨。

盛明兰是聪明的，也是不好惹的，她不主动惹事，但也不怕

事。正是因为她这种坚韧的性格，吸引了顾廷烨的注意，打定主意要娶她为妻。

嫁给顾侯后，凭着她的机敏和智慧，在各怀鬼胎的侯府步步为营，站稳脚跟。就是这样一个从小失去母亲的小小庶女，最后获得了想要的幸福，成为人生赢家。

卡耐基在《做个内心强大的女人》一书中写道：

“一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然、宠辱不惊，无论外界有多少诱惑、多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。尤其是女人，更需要内心强大。”

强大者，天必佑之。人生不易，作为女人，要有一颗强大的内心，才能在这个遍布艰难险阻的滚滚红尘中潇洒走下去的。

生活的本真就是这样，你今天付出了努力，经过时间的发酵和流转，在将来的某一天，会以这样或者那样的形式，回报你的努

力。上天永远不会亏待一个自信强大的人，每一次的坚持，每一次的努力，都在暗中帮助你积累福气。

《剩者为王》中金士杰扮演的父亲，在面对未婚女儿时的一番话，值得我们每个人去看看：

每个人都有属于自己的命中注定，在那个真正对的人出现之前，你要充满期待，也要努力生活。

也许在等那个人的日子里，难免会丧气、会孤独、会难过、会失望、会有所不满，但还是请你相信，你努力的向他走进，他也在努力的向你走来。

赵四小姐等了张学良三十六年，才在五十一岁换来妻子的名分；

全民女神高圆圆、汤唯，也都是三十五岁之后才找到合适的人；

周迅、刘若英，甚至是在四十岁，才牵手所爱的人。

坚强，有的时候是你行走人世间的保护伞。只要你足够强大

和努力，耐心等待，就能迎来一束光亮。

很喜欢一段话：“我不知道接下来还会遇见怎样的人，但我能肯定的是，无论对方是怎样的人，他同样也渴望着我优秀，从容，美好。”

所以我不需要把大把的时间拿来幻想未来应当如何，而应该把所有的等待都用来武装自己。只是为了当有一天遇见你时，能够理直气壮的说，我知道你很好，但是我也不差。”

你是什么“货色”，世界就给你什么脸色。态度决定一切，你有怎样的生活态度，就决定了你会有怎样的命运。

你要坚守自己的生活态度和处事原则，去修炼和提高自己，让自己变得更好，然后用你所拥有的实力，去追求自己想要的东西。

世上所有的好运与福气，都是你一点一滴积攒的坚强。

你只管强大，上天自有安排。

一切都有因果循环，你付出的努力，冥冥之中，最后一定会回到你身上。

绝大多数婚姻不是毁于出轨，而是死于这4点



愿你往后余生，岁月波澜有人聊，余生悲欢有人听。

蔑视，不平等的对话姿态

我在新疆某机关工作时，认识的燕姐，燕姐是学舞蹈出身的，气质出众，是那种由内而外散发出来的优雅。

燕姐在单位扮演的角色主要是送报员，还有一些杂七杂八的散话。

比如，要开会了，负责布置会场，会议期间负责端茶倒水。

燕姐这样气质出众的女生，老公条件自然不会很差。

的确如此，燕姐的老公表面上看去阳光、帅气，还很有钱。

很多人都会想当然地以为，燕姐嫁了一个好老公，婚姻生活很美满。

但其实，燕姐的婚姻生活是一地鸡毛。

这段婚姻关系里，两个人的身份悬殊很大。

燕姐的老公帅气、有钱，是有头有脸的人，而燕姐只是一个送报纸，给领导端茶倒水的小角色。这也直接导致了他们对话的不平等。

两个人意见相左时，燕姐老公总是傲慢地冷笑说，除了送报、倒水，你还懂什么呀？所以，燕姐从来都是没有发言权的。

一张嘴就会遭受侮辱，不如闭嘴只字不提，久而久之，两个人

就彻底没话说了。

两个人对话，姿态一定得是平等的，当有一方表现的高高在上，那这对话一定进行不下去。

婚姻关系也是如此，如果一个人依仗家庭优势，对另一个人表现出蔑视的态度时，这段关系一定是破碎的，也不存在所谓沟通，家庭条件占有优势的一方，会以独断、专横的态度夺取所有话语权。

即便是有沟通，也大都是无休止的争吵和恶语相向，这种沟通方式，无论是站在任何角度来说，自然都是无效的。

忽视，你做的我都视而不见

前段时间，女同学给我抱怨婚后生活，结婚没多久，她就怀孕了，只得把工作辞了，在家养胎。孩子出生后，就一直在家带孩子。

网上有妈妈做了这样一项时间表：

6:00—9:00 喂奶，起床洗漱，做早餐，给宝宝洗脸、刷牙，做辅食喂宝宝；

9:00—12:00 洗衣服，收拾房间，带宝宝外出活动，顺便购买日常用品；

12:00—15:00 准备午饭，喂宝宝吃奶及辅食，哄宝宝午睡；

15:00—18:00 喂宝宝吃水果点心，室外活动一小时，准备晚餐材料；

18:00—20:30 准备晚餐，吃晚

餐，宝宝喂奶，洗澡，哄宝宝睡觉；20:30—22:00 准备早点，宝宝物品保洁消毒，清洁餐厅客厅阳台卫生。

等妈妈终于闲下来，已是深夜十点。带孩子到底有多累，可见一斑。

一天下来，她整个人都是筋疲力尽。

即便如此，她还是会给老公准备晚饭，把家里收拾的干干净净、妥妥帖帖。

她没有任何怨言，她理解老公工作很辛苦，这个家也都是靠老公在支撑着。

可慢慢地，老公的态度发生了转变，要么是嫌她做的饭菜不合口，要么是嫌第二天要穿的衣服没有熨平展。

再后来，两个人谈话，老公言语间透露出来的都是，我在外面赚钱很辛苦，这个家是靠我养着的，所以无论任何事情，都应该听我的。

忽视了妻子把家里收拾的多么干净，也忽视了妻子带一个年幼的孩子有多么辛苦。

我们每个人活着，都有两种选择：一种是“主动”地活着，另一种是“被动”地活着。主动和被动的区别，就在于你有没有存在感。

当对方忽视了你的感受和付出，就会让你越来越失望，没有存在感，久而久之，就会心灰意冷。

这个时候，无论是怎样的沟通，都一定是带有怨气的，有情绪的沟通一定也是无效的，真正有效的沟通是能设身处地的站在对方的立场，心平气和地坐下来交流。

沉默，不表明态度的冷暴力

短片《餐桌上的陌生人》将夫妻婚后的沉默刻画得淋漓尽致。

每一次妻子试图跟丈夫沟通，得到更多的都是丈夫的沉默以对。

有一天，妻子在打扫卫生的时候捡到一支录音笔。

录音笔传递出来的信息中，

绝大部分都是周围环境的噪声，两个人谈话的声音少之甚少。每一次的谈话，几乎都会在两秒内中断。

能坐到同一张餐桌上吃饭的人，应该是很熟悉的人，没想到却是最熟悉的陌生人。

《中国青年报》有一项调查显示：近80%的夫妻坦言自己不同程度上有“下班沉默症”，回到家中沉默不语。

电影《无问西东》中，许伯常和刘淑芬的沉默式婚姻中的冷暴力更是令人唏嘘。

刘淑芬送许伯常去上学，没想到许伯常毕业后，跟她渐行渐远。

虽然两个人同住一个屋檐下，却形同陌路。

许伯常从来不与妻子同桌吃饭，不共用饭碗，不同床，无论妻子说什么，他都保持沉默。

刘淑芬忍无可忍地说：外人只看到我打你骂你，却不知道，你是如何打得我。

许伯常不服，说：胡说，我何时打骂过你？

刘淑芬说，你不是用手打的我，你是用你的态度。

刘淑芬得到的又是熟悉的沉默。

最后，刘淑芬彻底绝望地喊道：你让我觉得，我是全世界最糟糕的人。

两个人分明只是隔着咫尺的距离，却疏远的像是隔了万水千山。

沉默表面上看是一种无效的沟通，但实际上也是一种无形的冷暴力。日复一日的沉默中，彻底被绝望裹挟。

婚姻不是爱情的坟墓，但你的沉默却会埋葬爱情。

敷衍，“嗯，哦，随便，都行”

我姐和姐夫第一次吵架是在准备结婚，为了布置婚房，去买家具的时候。

到了家具市场，姐夫只顾着玩手机，我姐见到自己喜欢的茶

几，问姐夫，这个怎么样？

姐夫说，可以，挺好。

遇见喜欢的沙发，我姐又问姐夫，这个颜色怎么样？

姐夫依然是那句话，可以，挺好。

回到家，姐夫就开始嫌弃了，说买的沙发和壁纸颜色不搭，茶几的颜色显得老气。

我姐也是暴脾气，立马就不干了，说，我有征求你的意见，你当时说可以，买回来又说不行，到底是几个意思？

现实生活中，有很多女性都抱怨过，老公回到家，要么刷抖音，要么打游戏，问他什么，像是死了一样，偶尔也只是抬起眼皮说一句，哦。

“嗯，哦，随便，都行……”面对最亲近的人，说着最敷衍的话，表面上是对你的提问作出了回答，实际上没有任何有效信息。

每个人的承受能力，都是有限的。再怎么坚强的人，面对一次次的打击，也会逐渐崩溃。

人心，冷落久了会慢慢变凉；感情，敷衍多了会逐渐消散。

有人说，沟通对于婚姻，如同血液流通之于生命，如果血液不流动，生命就消失了。沟通如果停止了，婚姻也就死亡了。

对绝大多数人的婚姻而言，最大的威胁并不是出轨，而是无效的沟通。

人是情感动物，也是矛盾的集合体，需要心灵的沟通、精神的慰藉和身心的安全，所以我们需要沟通，并且是实质性的沟通。

当我们都觉得这个世界冷漠时，唯一可以亲近的人，或许也就是那个愿意一起走进婚姻殿堂的人，如果连婚姻中的另一方都做不到，又有谁能保证给你更多温暖呢？

夫妻间真正的沟通，并不是姿态不对等的、忽视的、沉默的、敷衍的无效沟通，而是彼此可以开诚布公，敞敞亮亮地坐下来好好交流和拥抱。

愿你往后余生，岁月波澜有人聊，余生悲欢有人听。