

婚姻就像一条长满刺的毛毛虫，在两个人的身体上不断磨蹭，而我们的任务就是与它斗智斗勇。胜负的标志是——它先褪光了刺，还是你先过了敏？1年、3年、7年、15年……给你一个毛毛虫犯痒的时间表，好让你在它冲上来的一刻，仍然可以笑看风云。

女人们睁大眼 看看“犯痒时间表” 找准你的婚姻“痒痒挠”

□水清如许

♥婚前：交往/摸索期

为了拥有幸福美满的婚姻，时间表绝对应该提前到婚前，好好考察一下，他是不是你要的那个“他”？

关键词：结婚动机 价值观 清醒

代表人物：黄奕 VS 姜凯
事件：黄奕和金融才俊姜凯相识短短41天就“闪婚”，结婚

一个月后又“闪离”。
症状：双方未能就婚姻的深层次因素进行充分的沟通调适。结婚动机？未考察清楚就仓促结合导致的婚后问题通常较难调和；价值观、性格？调查显示，在所有导致离婚的相关因素中，价值观差异是最根本的原因；双方权利义务？只有一腔激情，往往

对婚姻中应尽的义务缺乏必要考虑。

支招：如果你与他正热恋得难舍难分，先冷静两分钟，想清楚以下N件事：你了解他的家庭背景吗？你有无把握与他的家人和谐相处？你确信你们急着结婚的理由相同？你能说出几项他自幼养成的生活习惯吗？它们是

否在你的“可调和”范围之内？

最近，一种“性格婚检”在南京、上海、广州等城市悄然兴起。“性格婚检”通过专业心理测验，帮助双方认识自己的性格特点和双方性格互补、合拍程度，从而给出和谐相处的建议。作为婚前体检的补充，“性格婚检”受到越来越多关注婚姻质量的人们关注。

现代夫妻 “新法则”

□文雯

美国出版的一本名叫《现代夫妇》的书，介绍了现代婚姻关系应该遵循的几个新法则——

■爱人优先

从甜蜜的爱情阶段步入“权力之争”的婚姻过程，每对夫妻都会本能地感到失望和觉醒。为了逃避，一些人把注意力转向工作、朋友，让另一半感到沮丧、孤单。但是维持一个健康的婚姻关系需要你彼此的优先权放在工作和朋友之前。

要求：和爱人协商加班或会见朋友的时间；让爱人优先于自己；不要一个人滔滔不绝地讲，另一个只顾倾听。

■先自爱才会爱人

人们普遍认为保持健康的婚姻关系，首要任务是爱对方。但是该书的作者提出，为了能更好地爱对方，我们首先要爱自己。

要求：接受并正确评价自己的欲望、感情和直觉。

■没有夫妻是平等的

没有任何一对夫妻是平等的，夫妻之间的年龄、智商、社会地位都会有差异。

要求：不要固守“男主外，女主内”的思想；铭记“过多的期望”是“怨恨”的种子；与对方分享工作中的经历。

■要听出“话外音”

夫妻间良好的沟通不是听对方说的每句话，最重要的是听出话语背后隐藏的感情。

要求：爱人说话时，不能心不在焉，不要急于插嘴、评价，要弄明白对方的感情基调后，再给予恰当回应。

■学会依赖对方

经济过于独立的女性对婚姻关系十分不利，共同经历风雨才会让夫妻关系历久弥坚。

要求：和爱人学习相互依赖，创造把自己“交给”爱人的机会。

♥婚后1年：磨合期

新手上路，总要慢慢“磨合”一阵子。磨得习惯了对方的习惯，这锅汤才“咕嘟”得起来。

关键词：背景 习惯 相互适应

代表人物：何勇 VS 尹丽川
事件：前“魔岩三杰”之一的

何勇和女作家尹丽川从闪电结婚到闪电离婚，之间只经历了4个月时间。双方反应低调，外界普遍认为他们都是不适合婚姻的人，可能很快就发现婚姻只会束缚双方的手脚。

症状：磨合期通常会表现在表面

化的生活习惯上出现冲突，如作息时间、起居习惯、饮食口味轻重、时间观念等等几乎一切生活细节，都需要调适“中和”。

支招：刚刚结婚的两个人，要做好充分心理准备，即两人的种种生活小细节如何磨合，肯不

肯适应对方。这与大学宿舍里刚刚入住的室友之间的相处之道有相似之处。只是对大学时的室友，你或许可以“视而不见”，但对他却总也忍不住想要矫正。可以准备一个兼顾双方的新规则，来“中和”两人的不同习惯。

♥婚后3年：分离期

国民经济要软着陆，婚姻也要软着陆。当你依我依开始面对世俗生活，无可救药的罗曼蒂克是就此GAME OVER，还是能够继续把柴米油盐酱醋茶看做最浪漫的事？

这个时期，最应注意的是男女之间的“时间差”。在性的问题上不合拍，也是婚姻亮红灯的一大祸首。男性可以把很多事分而

处之，于是他可能上一刻还在生气，下一刻就要跟老婆温存，而这刚好可能更激怒了妻子。女人是情感动物，要求“性情合一”，节奏比较缓慢，“时间差”客观存在，要的是相互理解而不是埋怨。

关键词：价值观 琐事 沟通 责任
代表人物：布拉德·皮特 VS

珍妮弗·安妮斯顿
这对好莱坞最经典的“金童玉女”感情破裂，其中，“要不要孩子”的矛盾，生活观念的差异以及安吉丽娜·茱莉的介入，是他们婚变的几大原因。珍妮弗说：“很多时候，我们会对彼此的改变难以适应。”

症状：在考验深层价值观的具体事件上出现矛盾，拉大情感

距离，类似于心理上的“离婚期”；将在父母家庭中形成的情感矛盾带入新家庭，旧矛盾继续影响新关系。

支招：价值观调和并非易事但绝对需要沟通，“接纳”和“宽容”是必要的解决方式；在父母家庭形成的心理危机、情感问题可向心理医生寻求疏解，以免影响现有家庭。

♥婚后7年：“七年之痒”

大名鼎鼎的“七年之痒”来了，婚姻的毛毛虫只不过轻轻抖了一下，结婚七年的一对璧人就霎时间分崩离析。婚姻最脆弱的软肋在哪里？是禁不住别人狠狠的一口手，还是受不了自己轻轻的一松手？

关键词：深层次矛盾 喜新厌旧 激情

事件：电视剧《牵手》简直就

是“七年之痒”的标准教科书。放弃事业专心家庭的妻子以及不太领情的丈夫，沟通和共同语言越来越少，激情难以为继，事业和交际圈子又甚少交集，加之另一个女人的介入，当所有这些一起来临，你该如何应对？

症状：表面上挺好但内部已经缺乏激情，外来刺激因而很容易突破婚姻，出现婚外情；对孩

子教育理念的冲突也是导致夫妻反目的矛盾焦点；生活重心不平衡，不相同，甚少沟通和交流，离心离德。

支招：保持必要的交流，时常聊聊各自的工作，保持相互了解，增强家庭向心力；最好拥有一些共同的朋友，或一同出现在朋友聚会中，制造生活的交集；对异性同事不要过多谈及家庭

生活，这常常会误导对方；在孩子的教育问题上不要各执己见，重点是选择最适合孩子的路而非哪一方的“胜利”。

有些人在潜意识里会希望通过孩子来实现未能达成的自我期待和情感期待，于是母亲将大量感情投向儿子，父亲则过分关注女儿，这种过激的感情投入也会影响家庭的正常感情交流。

♥婚后10年：困惑期

世事的发展总是未必尽如人意，心比天高命比纸薄是常有的事。夫妻间的“高度差”如何调和？其实只在一念之间。是谁爬上了山顶，谁在半山腰歇住了？婚姻像一场登山，是谁在途中悄悄地撒了手？

关键词：个人成长不平衡 怨夫怨妇 学习

事件：电视剧《结婚十年》中

主人公成长与韩梦10年间陆续经历了所有时间段上的“典型事件”。两人的事业发展总是你起我落，成长渐渐与精明强干的工作伙伴产生感情，往日的甜蜜已不足以维持激情，分手在微妙的差异中发生。

症状：因为各自的事业机遇和能力差异，双方在世界观、价值观、社交圈子和关注层面上的

差异出现；事业、爱人、孩子在生活中比重的失衡，导致必要的情感交流日渐稀薄，婚姻面临内外夹攻的深层次危机。

支招：婚后心理上要保持自我要求，保持持续的个人成长，特别是中途退居家庭后更要保持与外界联系，不断更新观念，时刻关注个人成长，才能不在差

异出现后变成没有建设性的“怨夫怨妇”；双方的观念、爱好都可能变化，不需完全一致，重要的是有意识地保持情感交流，使双方的成长始终有交集；这个时期的关键是找到家庭内外各种关系的良好平衡，不要顾此失彼，比如事业型的女人，也要用心体会家庭生活的惬意，不要在家人聊天，相处时轻易打断或离开。

♥婚后15年：青春期遭遇更年期

在孩子年轻的脸上，看到自己旧日青春的迹象。那些少年式的一意孤行的叛逆，不就是昔年的自己？

关键词：中年 青春期子女

事件：美国电视剧《绝望的主妇》中布丽是完美主妇的典范，可独生子叛逆逆劣，惹下不少麻烦令她烦恼重重。谁知丈夫也和儿子是“同一国”的，不觉得儿子有错，布丽觉得好像全世界都联合起来与她作对。

症状：在生活压力大、节奏快的当今社会，更年期提前，孩子发育也提前，十一二岁就进入

青春期的不在少数，一些夫妻矛盾在教育子女的过程中不断显现，处理不好会影响夫妻感情。

支招：情绪激动的时候，多审视一下自己。如果你感觉到全世界都不对了，那么不对的肯定不是世界；对孩子的生活关怀适可而止，不要试图完全掌控孩子成长的所有方面。

完美的爱情生活只有童话中才有，现实生活中一定会有许多粗糙和痒处。你的婚姻犯“痒”了吗？找准适合你的工具“挠挠”吧！

编辑：孔昕 美编：马晓迪
邮箱：qlwbkx@163.com

