青未了
情感周刊
找记者 上壹点
A10-11
齐鲁晚报
2022年7月10日
星期日

知／心／事 做／自／己

亲密关系的质量，取决于什么

□丛非从

有人说，亲密关系的质量，取决于女性的自我成长。这个说法是没有问题的，但有的人会理解偏颇，容易解读为：亲密关系的质量，只取决于女性的自我成长，其实这并非一种全方位的解读。

女性的自我成长的确影响着亲密关系的质量。但这不意味着，男性在其中就不发挥作用，更不意味着女性只能依赖自我成长来改善某段亲密关系。

亲密关系，就像是一辆汽车。汽车有两排轱辘：前轮和后轮。如果一辆汽车要往前走，就需要动力：动力在前轮输出，就是前轮驱动，这时候前轮带着后轮跑；动力在后轮输出，就是后轮驱动，这时候后轮就会推着前轮跑。而如果动力同时在前轮和后轮上，这就是四轮驱动。

婚姻也是如此。如果一个人自我成长，婚姻当然能往前走。一个人的成长动力和速度，是可以影响整辆车的速度的。但如果两个人一起成长，则会让整车速度更快，或者让一个人的成长压力变小。同等条件下，四轮驱动的汽车比前驱或后驱的车要贵。婚姻也是如此，两个人一起成长，要比一个人成长质量更高。

婚姻又好比划船。两个人在一个船上，谁划呢？男人划的速度，决定着船的速度。女人划的速度，也决定着船的速度。问题是：如果一个人划，能不累吗？

健康的成长，其实就是把汽车变成四轮驱动，把划船变成两个人一起划，这才是婚姻质量的最优解。

然而现实中，却常常只见到一个人在拖动一段婚姻，甚至一个人在拖动一个家庭。一个人用力维系关系，是非常累的。这种累，通常有两种方式：努力地改变自己，努力地改变对方。

第一种方式的假设是：“都是我不好，所以我要改”。这种人就像是一台自动纠错机，总能找到自己不好的地方。他们的自我成长，就是自我评判。比如说觉得自己没有照顾对方的感受，不够体谅，不够勤快，不够宽容，不够柔和。这样的人潜意识觉得：只要我变好了，婚姻质量就高了。自责的方式很累。因为一个人虽然懂得了很多道理、拥有了很多技能，但人的能量是有限的，人有时候就是无法控制自己。然后每次在失控的时候，又会回到起点：是我成长得不够好。

第二种方式的假设是：“都是你不好，所以你要改”。这种人就是挑刺大师，特别善于发现对方不够好的地方。他们的自我成长，就是为对方的不好找到理论支持，觉得对方没有共情能力、自我为中心、偏执型人格等。这样的人潜意识觉得：只要我让他变好了，婚姻质量就提高了。指责的方式也让人累。虽然指责看起来高高在上，但其实他的出发点是维护关系。你希望维护关系，对方却不配合你改变，你就像在推一堵墙，墙没动，你用了力气也是白费。

无论是自责还是指责对方，其实都是一个人在婚姻关系里表演、一个人在拉动婚姻质量，那怎么能不累呢？

亲密关系中健康的成长方式应该是：我改我的部分，你改你的部分，我们共同输出动力。我可以邀请你改变，和你一起改变，而不是只有我改变或只有你改变。

对方不改怎么办？努力提升婚姻质量，本身没有错。但如果这件事让你累了、效率低了，你就要思考哪里出了问题。其实一个总是在思考提升婚姻质量的人，常常会被一个前提条件所禁锢，这个禁锢让他感觉到婚姻非常辛苦且无解。这个禁锢就是：我必须要跟这个人维系高质量的婚姻，我必须要和这个人在婚姻的车上，他不输出动力，我就要输出动力，要么推要么拉，而且这段关系必须要好到一定程度。

既然对方没有那么大的动力去提升婚姻质量，你为什么要去提升呢？对方认为婚姻质量没那么重要，你为何如此着急呢？真的是非要提升不可吗？如果是，为什么他可以坦然偷懒看着你一个人干？为什么他对于婚姻可有可无，你却这么介意？

女性的自我成长，决定亲密关系的质量。但亲密关系的质量，并不是特指跟某个人的关系质量。女性的自我成长，可以让女性更有勇气选择关系，而不仅是维护某段关系。及时换条赛道、换个系统、换个队友，也是自我成长的一部分。降低期待，丰富生活，让高质量婚姻不再是必需品，也是自我成长。

某段婚姻质量的提升，一定要建立在一个前提上：婚姻对我们是同等重要的。

这是一种信仰。一个组织、一个企业、一个团队，一定要有同样的信仰才有可能发展好。如果只是头部的几个人带动，那整个组织就会非常累赘。就像一个企业，如果只是老板或者销冠在努力，业绩的确是能提升，但这是何苦呢？一个良好的组织，这时候应该统一思想或精兵简政。因此，在婚姻这个组织里，比如何提升质量更重要的是，你也要思考如何统一思想或精兵简政。

你可以去沟通，谈论婚姻对彼此的意义，谈论彼此的看法、理解、目标、追求、付出意愿等，通过沟通可以澄清，达到思想统一。如果这些不能，那就可以换船或一个人划船，你要知道的是：一个人划船，比带着另外一个不划的人跑得更快。两个人努力的关系，大于一个人单独的努力，大于一个拖后腿的关系。也许一个人有孤单、有无助、有迷茫、有恐慌，但也有更多的可能和轻松。

要知道，敢于放弃不代表决定放弃，而是给了自己多一种可能的机会，这样你就降低了对这段婚姻的在乎程度，与另外一个人的在乎程度齐平甚至更低的时候，他的动力才有可能被激活。

【心之路】

余生一道光

□杨志艳

“不共戴天的冰水啊/义无反顾的烈酒啊/多么苦难的日子里/你都已战胜了它……”自信满满且才华横溢的赵英俊在历经病痛的折磨后带着对尘世的无限眷恋走了，但那朵小红花盛开在了人间。

生活中的我们是否在踽踽独行的征途中时而产生一种错觉，宛如奋力攀登了就会如期住在“梦想”的天堂或者是隔壁，然而当有一天那只无形而又无情的大手扼住了命运的脖子，你是否会束手无策？恍惚中与绝望对峙时内心是否依然是个满天星光的单纯孩子？要知道现实生活里永远不会是晴空万里，缺憾也是在所难免，想不到这位优秀的词作家英年早逝，他在歌词写得行云流水般畅快时却罹患肝癌，尽管赵英俊离我们远去，但自他走后，每次考试孩子们依然会不由自主地哼唱《都选C》，仿若此歌是大考小测的护身符，唱了以后就会考得全会、蒙得全对。

直至后来《孤勇者》出现，此曲引发无数人的共鸣继而争相传唱：爱你孤身走暗巷/爱你不跪的模样/爱你对峙过绝望/不肯哭一场/爱你破烂的衣裳/却敢堵命运的枪/爱你和我那么像/缺口都一样/去吗配吗这褴褛的披风/战吗战啊以最卑微的梦/致那黑夜中的呜咽与怒吼/谁说站在光里的才算英雄……这首歌更像是划破黎明天际的那道光，教会我们在困境里不能坐以待毙，在备受煎熬的日子里要不忘初心，做一位奋勇追光的人，但凡有一丝的希望就绝不轻言放弃，这也正是歌曲的词作者唐恬最真实的生活写照。

现实生活中大多数人是凡世俗人，既无法“含着金汤匙出生”，也没有绝世无双的容颜，仅仅是“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的普通人而已。歌词作者唐恬凭着一腔热血选择“北漂”，置身于茫茫人海的首都，待在一个人才济济、文化兼容并蓄的京城，打拼的人都热切期盼自个儿能够大展拳脚，闯出一番新天地。他们凭希望支撑，靠实力打拼，仗机会生存，依公平竞争博取机会，用自己的方式寻找改变命运的“金钥匙”。

填词与写作其实有着异曲同工之精妙，以前大多数人喜欢随身携带一支笔，以便随时记住脑海里喷薄而出的灵感，后来随着时代的进步，好些人改变了带笔的习惯，而是记存在自己的智能手机里，最后再将这些零星碎语转化成文章。唐恬这个可爱的姑娘就像是一只奔跑在北京的小兔，也是随时带着一支笔，不停地去写，即使是不幸患上鼻咽癌，在治疗时口腔全部溃烂、无法喝水，她还在坚持创作，一个柔弱的小姑娘面对着突如其来的噩耗，并且可怕的还远不止这些，医生叮嘱她要提前做好思想准备，说不定哪天味觉与嗅觉也会突然消失。在后来的化疗中果真应验了医生的预言，她与妈妈一同路过一棵桂花树，唐恬只能观其“暗淡轻黄体性柔”的外表，却嗅不出“情疏迹远只香留”的桂花韵味，这种惆怅即使是最亲近的母亲立于身侧也难以体会，而这个坚强勇敢的姑娘直面坎坷，把战胜病痛的决心与青春的困惑以及人生的种种磨难统统幻化成了歌词，宛如雨后的一道彩虹，让灰暗遁形，仿若枯草横生的大地重新焕发了新绿，一切又是生机勃勃葳蕤繁荣的模样，她的《孤勇者》豁然开朗成了一道光。

或许我和唐恬都是曾经受过伤的人，在渐行渐长的日子里更能体味她的《坏童话》：有时候世界就像一个坏的童话/我挨过梦想的现实的/痛快的耳光火辣/再不能够装傻/是成长的代价……如同歌词中所诠释的那样：这一路无论痛苦和快乐哪个更多，若是拍不碎我，看我绝境生花。

每个努力生活的普通人也极有可能是一位孤身走夜路的平凡英雄，譬如出租车司机为了养家糊口起早贪黑地忙碌，快递员在大雨滂沱的送货路上摔倒后爬起来继续前行，养路工人在自己养护的水毁坍塌路段奋力保障畅通，医生耐心地抚慰病人与病共存以及与这个世界和解……他们是随处可见的平凡人，是这个社会的底色，更像是一道充满暖色与力量的曙光。谁说这些平凡的孤勇者就不是英雄呢？

人生之路曲折而艰难，坚持走上坡路更是难上加难，生命中若是承受了一些艰难困苦，请记住，熬过这段苦涩的日子就会迎来“柳暗花明又一村”，必定也会有更广阔的平台与最美的风景在不远处。

所以，余生我们务必要做一位努力追光的人。

□编辑：徐静 美编：陈明丽