

# 如何增强婚姻的“耐磨”力

为什么现在的关系都会走上这样一条“必经之路”：相互喜欢——自由恋爱——共筑爱巢——生育孩子——关系平淡——出现问题甚至离婚收场？生活里琐事累积的一次次失望，成了婚姻的头号杀手。

很久不见的朋友玲子来找我吃饭，拜托我给她介绍男朋友。我吃了一惊，没听说她离婚了，她和丈夫的感情不是一直挺好的嘛。

“是去年的事情，我们都没有第三者，但就是过不下去了，没有财产和孩子分歧，所以很快办了手续。没想到，离了之后两个人都松了一口气。”

当她跟我说了一个细节之后，我突然有点理解她了。玲子所在的公司是行业里的翘楚，她花了三年时间，终于在去年年终拿了一个项目奖，团队为此给她办了一个庆祝会，还特别邀请她丈夫一起来。她回家兴冲冲地告诉他，他只是淡淡地说了一句“那挺好的”，也拒绝了她的邀请，然后继续窝在沙发上打游戏。

他这种态度不是第一次了。一次次的不以为意和拒绝，换来一次次的失望，把这段关系推向边缘。太多的婚姻都是被一次次的失望透支的。

## 消磨婚姻的不是什么大事

前段时间，2018年浙江离婚大数据出炉。2018年，全省法院离婚纠纷案件有近5万起，导致纠纷的最主要原因，并不是我们通常认为的出轨、家暴，而是生活琐事。

现在的婚姻，并没有以前那么强的“耐磨”力，很多夫妻不再“忍忍就过去了”，于是，生活里琐事累积的一次次失望，成了婚姻的头号杀手。

就像电影《爱情呼叫转移》里的经典片段。饭桌上，徐峥突然提出要离婚，妻子一愣，问他为什么，他说“不为什么”。

“你在外面有人了？”

“没有。”

“是我哪儿做得不好了？”

“没有没有，你做得挺好的。”

“那为什么呀？”

“没什么理由。”

妻子不服，离不离婚，都得说一个理由。徐峥被逼无奈，终于开口：好。你在家永远穿这件紫色的毛衣，我最烦紫色知道

吗？刷牙的杯子得放在搁架第二层，连个印儿都不能差。牙膏必须从下往上挤，我从中间挤

怎么了？还有，你吃面的时候，能不能不要嚼得那个面条一直打转转？

一桩桩一件件，仿佛妻子犯了什么十恶不赦的大错，可他说的这些，确实都是一些“琐事”。婚姻的幸福感，都是被这些琐事消磨殆尽的。

## 婚姻“炸弹”早已埋下

那么，婚姻里有哪些小事难以被容忍，会让人特别失望？落到每个人身上，可能都会不同，但这些行为和语言之间往往都有一些共性。

曾在论坛上看过一个帖子：你们在哪个瞬间对老公/男朋友失望，失去信心，想分手……

从答案来看，五花八门都有，但总结起来就是4种：

### 1.长期的暴力语言

成年人之间的暴力语言，对关系的伤害是直接且难以修复的，那些脱口而出的话，说的人不在意，听的人却会放在心上，比如：“看看你，能做得好什么事？”“我警告你，少在那里搞事情！”“你这头发，怎么烫得像鸡窝一样？”一时口舌之快，会变成一种习惯性的语言伤害，长此以往，没人忍得了一次次的语言攻击。

### 2.长期的不尊重

很多伴侣在确认关系多年之后，很容易在思想上懈怠，经常不自觉地把自己当成自己的“私有财产”，而且觉得对方不会轻易离开。于是，不知道什么时候就开始对对方没那么上心，甚至没那么尊重：“你能有什么好点子？”“头发长，见识短。”“算了吧，你这样的人。”这些渗透在语言和行为中的不尊重，让对方失去了跟你平等对话的勇气，两个人自然就渐渐疏远。

### 3.缺乏良好的沟通

对男性来说，特别在有了孩子以后，他们常常会觉得自己变得敏感、现实、难相处，于是，他们开始习惯回避沟通。而对女性来说，她们在婚姻里对角色平等性的要求更高，但对方总是达不到她们想要的平等，一旦对方达不到期望，怨气就会比较重。两个人缺乏沟通的机制和方法，一个怨一个逃，然后互相忍耐，成为很多夫妻的相处模式。

### 4.长期忽视和冷暴力

有一位女性朋友，她和丈夫生了两个女儿，经济状况也很不错，但就是受不了丈夫经常对她不理不睬，她熬了很多年，最终无法忍受，孩子和财产都不要，直接从家中“逃”了出来。有人问她为什么不去争取孩子和财产，她说：“我首

先要保证自己能活下去，不抑郁。”让人倍感心疼。

其实，婚姻生活里令人失望的小事，不胜枚举。这些小事，对方要么不放在心上，要么觉得矫情，但是，他们不曾看到：现在的婚姻，维系本就不易，而很多人更渴望的，其实是精神上的理解和陪伴，婚姻根本经不起一次次失望的打击。

所以，别再纳闷你的另一半为什么突然翻脸，你的行为和语言都只是导火索，真正导致爆炸的，是囤积已久的不满和怨气，而这颗炸弹，早已偷偷埋下。

## 婚姻里永远没有绝路

为什么现在的关系都会走上这样一条“必经之路”：相互喜欢——自由恋爱——共筑爱巢——生育孩子——关系平淡——出现问题甚至离婚收场。为什么当初感情不错的夫妻，也会在不断的失望中走向这种循环？在婚姻里，有没有个人努力的空间呢？

在婚姻中，最常见的态度就是“理所当然”+“疏于经营”，太多的漠视和懒惰充斥在两人之间，离开，似乎就是最好的解脱。可是说走就走的婚姻，真的就是成年人最大的潇洒吗？

也许事情并没有严重到那个程度，在此之前，你可以试着去尝试：

### 1.婚姻当中，别太把对方当“亲人”

不久前，跟一对伉俪情深的夫妻吃饭，发现丈夫经常在对太太说“谢谢”，我就问这位先生为什么要这么客气，他说：“夫妻之间，最容易因为是自己人而变得不讲究，用语和行为都很随便，但这种随便的时间长了，就会突破一定的尺度，让人无所顾忌，不尊重对方。”

我对他这番话印象很深刻，也从他们身上反思到夫妻相处时一个很容易犯的错误：太把对方当亲人。我们甚至是要不断提醒自己：他（她）跟我没有血缘关系，不是打不走的人，我一定要好好待他（她）。这样，经常提醒提醒自己，通过合适的行动和语言，你们之间的失望时刻会一点点变少，而对方对你的抱怨和指责也会随之减少。

### 2.婚姻当中，始终重视学习沟通之道

最近，一位来访者跟我说，每当夫妻之间发生矛盾的时候，她首先想到的不是去面对和解决，而是告诉自己不在意，可心里又做不到，以至于非常纠结，最终自己有了其他感情。但当面怎么选的时候，她才知道自己跟丈夫有多缺乏沟通，逃避问题并不能解决问题。

婚姻里，我们最需要学习的能力，就是沟通。如何在相互信任的基础上，在表达自己的感受和需求之外让对方接受，这是学问，也是艺术。

有一个遭遇背叛的朋友问我：“真的有一生一世吗？为什么会有背叛，我该不该原谅？”

我说：“这世上的感情模式的确是多元的，但是，我却是那个‘选择尽力加深连接，而不是浅尝辄止’的人，这和道德和制度约束无关，仅仅是个人选择。你碰上持有同样婚姻观并有勇气深入的人，就对了。”

（据《中国妇女报》）

