

爱人之间也需要心理距离

心理饱和，顾名思义指的是人的心理承受能力到了难以再继续承受的程度。就像将盐慢慢加入水中，一开始会溶解得很快，但等达到一定量时，它就不再溶解了。人的心理也是如此，对某件事或某个人的承受能力是有限度的，超过了这个度，就会崩盘。

这种情况在婚姻中很常见：你的心理承受力在慢慢累加的时候，期间你会觉得烦躁、恼火，但一旦到达心理饱和状态，你会当机立断，不再纠结。这个过程也是你决定是否要分手，或者是否要离婚的过程。

不要轻视自己和他人的不满，每一次没有处理好的矛盾都是在逼近你们的心理承受极限，等到心理饱和了再想去做什么已经晚了。那么，如何应对婚姻中的心理饱和呢？

别在关系中“迷失”自我

婚后很多人情不自禁地将伴侣视为生命中最重要的人，把全部精力都投入给“另一半”，以致在婚姻中“迷失”了自我。心理学家研究发现，太亲密的伴侣之间反而会很快失

去新鲜感，导致心理饱和。

在夫妻关系中保持自我，是幸福婚姻的秘诀之一。许多人结婚后不仅“迷失”了自我，也期望对方放弃自我，要求两个人融入一个为婚姻而建立的“第三体”中。这种为爱而牺牲自我的做法是不可取的。首先，违背了爱情的初衷——两个人恋爱是因为被对方这个“个体”所吸引，失去了自我，自然也就失去了对另一半的吸引力。其次，失去自我会使双方都感到压抑和束缚，因为真正的爱是一种包容，应该给彼此自由。

因为爱，所以要做好自己

建议每天花10分钟时间独处，回想给自己留下深刻印象的人物和事件，就像是漫长旅行中的路标，帮你确定“我是谁”。

要定期“撒下”伴侣，和好友们聚会，特别是要多和同性朋友聚会，以此恢复、补充自己的性别角色能量。

要坚持记录下自己的兴趣、爱好和每天的所思所想，也是保持自我的好方法。

巧用“心理距离效应”

生物学家做了一个实验：把十几只刺猬放到户外的空地上，这些刺猬为了取暖，只好紧紧地靠在一起。而挨得太近，身上会被刺痛；离得太远，又冻得难受。就这样反反复复地分了又聚、聚了又分，最后，刺猬们终于找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不至于被对方刺伤。

刺猬法则揭示的就是人际交往中的“心理距离效应”。“心理距离效应”提示爱人之间应该保持一定的心理距离。近年，都市家庭流行一句话——把爱人当外人，当外人一样给予其尊重、理解，当外人一样向其展示自己的智慧和美丽。当然，家庭的独立意识也不能够偏激，双方太独立的婚姻只有破坏性而无建设性。爱人之间还有一个只可意会不可言传的技巧就是温柔地说“不”，要让对方逐步适应成人式的“延迟满足”而不是幼儿式的“即刻满足”。

（据《中国妇女报》）

如何看待伴侣的缺陷

在最初被伴侣吸引时，我们可能并不清楚，对方身上有哪些缺点。在荷尔蒙的作用下，对方身上即使有一些缺点，看起来也可爱且无伤大雅。

但是，随着关系从热恋期进入过渡期，我们开始变得计较，开始介意伴侣身上的缺点。那么，我们会在什么时候特别在意伴侣身上

的缺点？

1. 面临婚恋抉择，或是由短期关系向长期关系发展。

对于亲密关系中偏探索导向的人，当走到确立关系、谈婚论嫁等关系进阶的节点，他们就需要对对方进行重新评估，这时由于伴侣身上的特质会影响决策，就会对伴侣的缺陷变得格外敏感。

2. 对方的缺陷触及自己的原则。

每个人在关系中不能忍受的东西是不同的，一旦伴侣身上的某些缺陷触及到我们的原则，就会格外在意，从而判定关系中的矛盾是“不可调和的”。

3. 对方的缺陷唤起过去的创伤。

伴侣的某些缺陷会引发我们强烈的负面感受，理性上明知不是大事，内心却依然如风暴过境，但越是这样，我们越需要认清那些悲伤和愤怒情绪的源头。

发现伴侣有明显缺陷，该怎么办？

这样的时刻可能是尤为困难的：一方面，我们特别在意伴侣的某些缺陷，感到难以忍耐；另一方面，我们已经和对方建立了深厚的感情，并不愿意因为这些缺陷而转身离开。左右为难时，可以参考以下步骤进行应对。

第一步：建立对于亲密关系的现实期待。

每个人在走入一段亲密关系时，都带着独一无二的光芒，也留有不足与外人道的缺口，不完美的部分也都各不相同。在关系中，忍耐不是美德，而是真实的需要：你总要接受一段有所忍耐的关系。只有意识到这一点，你才可能对另一半、对关系的发展有更为现实的期待。

第二步：梳理自己对于关系的底线。

如果你不太清楚自己的底线是什么，可以从对方那些体现缺陷的行为入手，按严重

程度将其分为三类：

红线——危险行为：暴力倾向、欺凌、恐吓、酗酒、药物成瘾等。伴侣这样的言行如果长期存在、反复出现，那么你就该警惕。

橙线——难改行为：出轨、习惯性说谎、连续被解雇、控制倾向等。对一些人来说，这些问题可能是“原则问题”，但另一些人可能愿意为对方做出改变。无论如何，我们要承认，改掉这些行为是非常艰难的。

黄线——未解行为：不良沟通模式、乱花钱、生活方式差异等。这种行为虽然对关系不利，但不是难以更改的，是可能和对方互相沟通、互相理解的。

第三步：想要让关系有所改善，从自身开始。

当你和伴侣发生冲突时，如果你理智上明白伴侣的“缺陷”没有触及底线，但在感受层面上，悲伤和愤怒已经淹没了你，其实对方只是触发了你未愈合的创伤。此时，你需要的是更多的自我关怀。

你不能因为逃避自身的成长，而一厢情愿地指望伴侣做出改变，避开你所有的“雷区”。而且，当你愿意在关系中疗愈自我，改变对待伴侣、对待关系的态度时，你们的关系就有机会发生变化，而你的伴侣也就有了在关系中改变的空间。

其实，如何看待伴侣身上的缺陷，本质是根据自己的价值取向进行的一系列选择。你归根结底要学会对现实的期待，懂得没有任何人或任何关系是十全十美的；你需要有所取舍，选择哪些对自己来说更重要，哪些对自己来说次要。所谓的合适，并不是对方身上没有缺点，而是他的缺点恰好是你没有那么在意的地方。

（据《中国妇女报》）