

当婚姻出现了问题，也许只需要一些小改变就能扭转糟糕的局面；经营幸福的婚姻，其实不需要过于绞尽脑汁，关键是还有爱，并找到一种爱的表达方式。

爱的小小表达式

文●自明 指导专家●孙欲晓（中国科学院心理研究所博士、资深心理咨询专家） 编辑●董清风

不经意间协作的温馨

她与他结婚3年，平淡如水的生活已经让两个人习惯了在家中的位置，每天的生活如同晚餐时她做饭、他洗碗一样千篇一律。有时候她觉得这场婚姻多少有些乏味。

那个晚上，电视机坏了，她无聊地走进厨房，看见高大的丈夫埋首在油腻的碗筷中，突然有了一种心疼的感觉，于是走上前去，拍拍他的肩，让他去休息。他似乎有些感动，温柔地搂住了她，让她有一种不知所措的幸福感……

结婚3年来，他们的生活都是以效率最大化为目的进行，可时间长了就有了倦怠的感觉。从那天她帮他洗碗开始，他们多了很多真正在一起相处的时间。这看上去好像降低了效率，但在协作的过程中变得更加相互依赖，哪怕是洗碗做饭这样的小事；彼此在做家务的时候一抬头就能够看到对方，才是真正家的感觉。

婚姻本来就是两个人的事情，但并不在于完成了某件事情的效率有多高，而在于两人在一起的质量，纵然是小事，也能让人感觉默契与温馨。

脱去坚强外壳的惊喜

她是一个完美主义者，所有人眼中的模范女人，典型的“出得厅堂，下得厨房”的女人。但她心里总有一抹淡淡的阴影：不知从什么时候开始，每次在忙家务时，不经意地一抬头，她就会遇到他漠然或责备的目光，而他听到旁人对她的称赞时也不像从前那样喜形于色了。她有点困惑，自己那么努力地经营婚姻，还不时地制造一些小浪漫，为什么先生却不领情呢？

生性要强地她也曾问过他，是不是自己做得不够好，但他却摇摇头说：你做得太好了！

天有不测风云，一次她在下班回家的路上受了伤，不得不遵医嘱住院治疗。她一想到未完成的公事和家务琐事，就心急如焚。无奈之下，她满怀歉意地向他求助。虽然他一口答应了，但她仍然放心不下，看着两地奔波的他，又觉得自己没有尽到做太太的职责……煎熬中，她度过了在医院的一个月。

她迫不及待地回到家中，惊讶地发现一切是那么井井有条，更让她惊讶的是，他的目光中除了关切，还洋溢着亮晶晶的爱意，之前的漠然消失得无影无踪。

夜晚安静地来临，她躺在他的怀里，突然悟出了那句“太好”的含义。女人偶尔在男人面前释放自己的娇柔脆弱的一面，会激发他最深切的保护欲，他会因你的示弱而感到自己的强大。家庭一定要靠夫妻两个人撑起来，生活才会有更多的乐趣。所以，即使再强的女人也要懂得偶尔求助，既能让自己放松，也让他感到被需要；满足他的成就感，更能增进感情，何乐而不为？

服软后的融合

他和他的第一次吵架，是因为他不想她穿着露背装出门；第二次吵架，是因为他的工资不够花；第三次吵架，她把盘子砸向他……

他想不通，她是公司里管人事的，对待每个员工都是春天般的温暖，为什么对待自己就像冬天般的寒冷？

她也非常郁闷，他是深受学生和家长们喜爱的老师，斯文儒雅，善解人意。怎么回到家里就那么霸道，连她穿个小背心都要管？还扯到“像个三陪小姐一样”的话语，真让人生气。

就这样，两个人决定不过结婚纪念日了。

到了那天，因为没有任何纪念仪式，她指着他的鼻子骂他没心没肺。他忍耐不住地说了声：对不起。但他的后半句——不如我们离婚吧，正在犹豫着怎么说出口时，已经被她的拥抱掐死在嗓子眼里了。

那一天是一个转折点，此后，有事情两人经常互相谦让了，架越吵越少了，因为吵不起来，她开始反思自己：他不让穿露背装是因为嫉妒别的男人看她的眼神，就是因为太爱慕自己了，所以嫉妒心也特别强，要不然那么一个倔强的男人怎么会说对不起呢？那不正是爱情压倒了尊严吗！

而他一直庆幸自己当时说慢了后半句，她跟他吵只不过想撒娇罢了，为什么自己一定要那么斤斤计较呢？女人吃软不吃硬，还是哄着她比较容易。

一句气话，就像一根刺那么细小，却总是让人隐隐作痛，每一步都是折磨。夫妻间的尊严，其实是最脆弱易碎的，当自己最重视的人发出轻视自己的信号时，那种打击，是毁灭性的。靠得越近，伤得越重，你最深爱的人，伤你才是最深。

有人说爱情是冬天的豪猪在一起取暖，靠得太近，彼此的刺会扎到对方；离得远了，又不够温暖，就是越爱越容易伤到对方。所以，彼此的谅解和宽容会让对方都有被宠爱的感觉，那就不再是豪猪取暖，而是蜜里调油。■

