

编者按

重新发现并培育婚姻中的情感维度

高鸽 (上海戏剧学院副教授)

北京师范大学数据显示,婚龄10—15年夫妻中,35%存在分床现象,日均有效沟通仅11分钟,68.7%的离婚案件源于“沟通缺失”。当婚恋观从“物质适配”转向“心理共建”,可使三观冲突引发的婚姻危机减少68%。而婚恋心理教育的终极目标是为孩子营造一个健康、和谐的家庭环境。

### 婚姻的心理健康悖论

有研究表明,已婚者的抑郁风险比单身者低,因为持续的情感支持,以及婚姻带来的经济的稳定性。然而,身处长期冲突的婚姻中反而加剧抑郁,尤其对女性,因为不幸的婚姻导致的心理问题呈“躯体化”反应,表现为患神经性慢性疼痛风险增加,而因此导致的“滥用药物”风险也增加。这种无情连接连接的“形式婚姻”对个体的心理伤害大于单身。

### 婚姻的经济保护是相对的

利益共同体的婚姻模式在过去经济匮乏的年代是“保护”,而对当今很多“有产者”来说,却意味着个人获益折半,由此为本该“共同奋斗”的婚姻埋下隐患。

我认识一对夫妻,由于妻子在坐月子期间与婆家产生了矛盾,导致夫妻之间的感情一直存在隔阂,时间长了,两人AA制的日常生活还算过得去,但是人生中遇到的单位分房、换房等“时代红利”统统因为两人“不是一条心”而错过,日久,两人之间的相互埋怨越积越深,退休后,女方感觉彻底对付不下去了,提出离婚,早已患有老年抑郁症的男方最终走上了绝路。

在社会学中,婚姻的产生主要基于经济因素的考虑。当个人的收入已经足够养活自己和孩子时,对婚姻的需求,就转为对爱的需求,而爱,往往是婚姻中最难长期提供的东西。

### 婚姻的情绪价值超越两性关系

现代心理学研究揭示,婚姻的核心价值早已超越了传统意义上的男欢女爱或经济合作,而在于其提供情绪价值和形成情感依恋。

研究表明,伴侣的依恋程度与婚姻满意度和稳定性存在紧密联系。安全型依恋的伴侣能够建立稳定的情感纽带,而焦虑型或回避型依恋则可能导致关系动荡。有趣的是,研究发现当夫妻双方都表现出高度的依恋焦虑时,他们的婚姻满意度会明显降低;而一方的依恋安全感可以缓冲另一方的不安全感,防止关系恶化。这说明婚姻的情绪价值不仅来自单方面的情感输出,更依赖于双方情感模式的互补与调适。

我认识的一对夫妻,是那种少见的恩爱,儿子已经上高中了,两人依然形影不离。接触久了才知道,妻子有严重的社交恐惧症,而先生却有强烈的保护意识。两人年轻时一起出国留学,结婚后两人一同创业,老公当老板,老婆当技术总监。老公提供情绪价值,老婆深深依恋老公,两人信任且性格互补。

从神经科学角度看,婚姻中的情感互动直接影响着我们的生理状态。多巴胺让我们对伴侣“一见钟情”,而催产素则促使我们渴望“长相厮守”。随着关系稳定,这些“爱情激素”的分泌会自然下降,此时婚姻的情绪价值便从激情转向更深层的安全感和归属感。

婚姻在物质丰富的时代反而成为稀缺的精神港湾,婚姻所提供的情绪价值在现代社会显得尤为珍贵。当代婚姻面临的挑战在于,社会变迁加速了情感需求的变化,而婚姻制度本身的调整却相对滞后。传统婚姻强调角色分工,例如男主外,女主内,而现代婚姻则要求两个完整个体的情感共鸣。这种转变使得单纯依赖性别角色规范的婚姻难以为继,唯有建立在深层情绪价值基础上的伴侣关系才能适应快速变化的社会环境。

# “老夫老妻”怎么重获爱意

## 从“练话术”到“观生命”是婚姻里的成长

宋亮 (上海市心理学会生命教育研训实践基地督导)

### 技巧粘不住真实的婚姻关系

婚姻沟通当然需要技巧,比如“先倾听再回应”是有效沟通的基础,它能减少误会、避免争吵;“主动表达感谢”能提升亲密、拉近关系。技巧运用得当,肯定能为亲密关系增添幸福体验。但接触越多婚姻案例就越会发现:光靠技巧维系关系,就像用胶水粘起来的瓷花瓶——表面光鲜,一碰就碎。

一些夫妻即便技巧练得炉火纯青,却没明白:婚姻里真正重要的,不是“怎么说”“怎么回应”“怎么扮演完美丈夫或妻子”,而是“你怎么看待眼前这个人,怎么理解你们的关系”。技巧就像给关系套上的模具,看似规整,却框住了彼此真实的心跳。

这种“看待对方的方式”,恰恰就是“生命观”的影子:你是否相信,婚姻里最该珍视的,是那些被技巧所覆盖了的真实情感与温度?

### 生命观,婚姻背后的隐形标尺

所谓生命观,倒过来念就是“观生命”。观自己的生命如何存在,观他人的生命为何独特,观两个生命的联结怎样交织生长……说到底,就是当你站在生活面前时,心底里的那套“人该怎么活、关系该怎么处”的衡量标尺与行为准则。

具体来说,就是你会想人活着到底为了什么:是拼出成就才算值,还是平淡日子里的暖算值?也会去琢磨我和别人该怎么相处:是各顾各的相对安全,还是

坦然放心地交出自己的软肋给对方?比如,有人觉得“先顾好自己,别被关系拖累”,有人觉得“两个人在一起,就是要互相搭把手、暖暖心”;有人把伴侣当“队友”,一起闯关,有人把伴侣当“考题”,必须给出符合标准的答案。这些藏在心里的想法,比任何技巧都更能决定婚姻走向。

而婚姻观,说到底只是一面能照出生命观的镜子——你怎么理解“自己的价值”?是必须成功才有意义,还是平凡生活也值得珍惜?怎么看待“别人的不同”?是觉得“和我不一样就是错”,还是“彼此不同才有新鲜感”?怎么定义“关系的意义”?是搭伙过日子,还是两个生命互相促进、共同成长?

这些念头,早就悄悄给你的婚姻定了调。

### 学习婚姻心理,尊重生命的修行

学习婚姻心理,是帮你在关系里慢慢触摸“生命”的温度。

你得在琢磨“怎么跟伴侣好好说话”的同时,扪心自问三个问题:①我是不是真的能接受自己有弱点(比如会怕、会急、会说不出好听的话)?②我能不能看着伴侣那些跟我不一样的地方,不觉得是“错”,反而觉得“哦,原来他是这么想的,挺有意思”?③我和他凑在一起,是越活越紧绷,还是越活越舒展?

学婚姻心理从来不是“学怎么搞定关系”,而是学习如何尊重生命——尊重伴侣是个活生生的人,不是你理想中的“标准答案”;也承认自己有不完美;更珍

重你们一起走过的日子,哪怕是吵过的架、冷过的脸、散过的步,都是两个人共同拼贴出的生命相册。

婚前的自我探索,是建立“生命边界”的过程(我是谁?我要什么?);而婚姻中的生命修行,是学习“生命扩容”(允许自己的生命轨迹与另一个人交织)。在理解“他为何与我不同”的过程中,看见自己,也看见他人,更看见生命的多样性。这种对“差异”的接纳、对“联结”的珍视,正是生命观在婚姻中最深刻的成长,这也是未经历婚姻之人难以体会的。



愿你眉目如初  
不负相思之苦  
愿你仍在来时路  
从未有过孤独

漫画  
小林作

## 孩子离家才是婚姻的“成年礼”

王萍 (国家二级心理咨询师)

### 从“三人世界”到“二人空巢”

当孩子羽翼丰满离家求学或独立生活,家庭便正式进入“空巢期”。这一阶段的核心任务,是夫妻关系从“育儿联盟”向“伴侣亲密”的重心转移与重塑,把“父母”身份适度降级,把“丈夫/妻子”身份重新升级。若任务失败,原本被掩盖的夫妻关系问题便显露无遗,婚姻满意度甚至会“断崖式下跌”。——中国家庭追踪调查(CFPS2020)显示,子女离家后第一年,40—55岁夫妻的婚姻满意度平均下降16%,离婚登记量则上升9.4%。

“三人世界”到“二人空巢”,需要重建性的平衡和系统,很多措手不及的夫妻,就可能用过敏感焦虑、过于冷漠无言、斤斤计较、沉溺工作或思念孩子,来尝试填补孩子缺位后的空白,这就是“离巢”综合征背后的心理机制。

### 中年夫妻面临的五大困境

角色惯性和真空。从孩子出生那刻被赋予的幸福“某爸某妈”的角色标签,一直固化延续到孩子离家,突然失去了表达的渠道。这种身份危机若不能适当处理,很容易转化为婚姻关系中的紧张与冲突。

情感空洞。在离巢期前的学龄期,中国夫妻的情感需求和交流都会集中或围绕在育儿上,形成家庭关系的“情感三角关系”。随着孩子离家,铁三角的一角

被抽离,失去孩子这一情感中介,夫妻直接对话功能退化,沉默与空洞感袭来。

目标塌陷。孩子的成长曾是家庭共同奋斗的目标,当这个目标达成后,共同奋斗意义被抽空,如高考后的“然后呢”集体失焦。

旧账翻涌。当有共同利益诉求的“育儿项目”结束,缺乏共同话题和目标的两人,可能发现价值观分歧、沟通不畅、情感需求不匹配等深层矛盾终于无处遁形。

中年危机共振。身体机能的自然衰退与外貌变化带来的焦虑,职业发展进入平台期的现实,父母衰老需要更多关注,未来脚步分歧在这一时段汹涌澎湃。同时,中年夫妻还面临着性亲密密度“断电”:分床、分房,身体先一步过成了“室友”。

### 从“父母”回归“伴侣”

事实上,孩子离家不是婚姻的终点,而是深度重塑的起点,因为它为婚姻提供了一个珍贵的留白空间,提供了一个关系重新生长的沃土。所以,不妨把这个阶段视为“第二个蜜月期”,开始第二次恋爱吧!

首先,调整认知是关键。在我离家至外地求学时,就和我的父母做了一个约定,“要求”他们每天晚饭后一起散步半小时,重新开始约会,聊天。那时虽然还没有开始心理学学习与训练,也不懂离巢期,但对父母应对离巢期的困扰

肯定是有帮助的。

第二,重建婚姻和个体目标。共同探讨并设定离巢期的生活愿景和目标,如重塑夫妻关系、调整职业方向、规划双人旅行、培养共同爱好、健康生活方式、思考未来养老等。重设目标,从单一的“父母”角色中释放出来,保持个体的活力,再反哺婚姻关系。

第三,开始二次恋爱。可以创造“仪式感”,建立新的日常仪式,如上文提到的晚间散步,也可以是清晨共享早餐与咖啡、周三约会日、周末一起采购,重视纪念日 and 两人间的特别时光等;发展共同的兴趣,尝试一起学习新技能,比如摄影、园艺、徒步旅行等,不仅能创造新鲜话题,还能通过协作增强默契;重启深度对话,练习二人世界内的主动倾听,学会用“我感到……”句式表达真实感受,学会用“我需要……”达到情感的共鸣与关系的和谐;重建身体的亲密,身体接触(拥抱、牵手、依偎、贴脸)和性生活是亲密关系的重要纽带,“身体先行动,情感会跟上”。

最后,还可以引入外援,如心理咨询师、家庭婚姻辅导员、社会工作师的专业力量,也可以有效利用专业的心理热线等,如上海市的962525热线。

离巢期,不应成为中年夫妻的隐痛,而应成为第二次恋爱的开始——两个独立灵魂的深度联结与共同成长!

(本版专家支持:上海市心理学会社区心理健康与发展专业委员会)