

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人，更是孩子成长的“背景音乐”。因此，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱：1918980833@qq.com



特邀主持专家

龙迪，资深家庭治疗师。中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设有“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

照顾无助的小婴儿，是一项要求很高的任务，需要夫妻合作，并通过协商改变家庭生活安排。要知道，只有父母幸福，才会给孩子幸福。

成为父母， 锻造婚姻

◎编辑 / 吴颖

专家点评

孩子出生，让一对年轻人成为父母。然而，在复杂的社会经济文化背景下，扑面而来的养育任务却让每个家庭成员都承

受着不同程度的压力，也面临着锻造婚姻的严峻挑战。现在，由于社会经济制度的限制，年轻家庭需要在强大的经济压力下，独力承担养育孩子的责任，经常不得不陷入传统性别角色的分工——男主外，女主内。

为什么想不到一块儿去

社会主流价值观越来越崇尚个人成就，财富、权力、地位，这成为个人成功与否的主要标志。工作机构只为年轻父母提供追求财富、权力、地位的平台，却不能在保证经济支持的前提下，提供养育孩子的时间和空间。如果身边的托儿所、幼儿园质量差或价格高，又无法指望亲属帮忙，

读者来信

我和妻子在有了孩子后越来越没有共同语言，想问题总是不能想到一块儿去。一点小问题就会大吵，她还会动不动就骂人，而且骂得无比难听！有时候，我发现她有点儿小问题，只是想提醒她改一改，马上就会被她恶语相向，简直不像夫妻像仇人。

当然，如果她是那种女强人，我也认了。问题是，她什么都不会，就只是个专业带个孩子的，没上班。可是每天下班回家，我还得做饭、干家务。

没有孩子的时候，我天天盼着休假。现在，我希望天天有班上，每天24小时最好！

我好想离婚！但又迫于无奈，因为孩子刚满周岁，我也不忍心让孩子没有完整的家庭。但是这样的生活状态真的让我发疯！（宁愿，山西）

年轻家庭就只能依靠自己照顾孩子。为了兼顾照顾孩子和家庭经济水准，家庭通常的安排是母亲辞职在家照看孩子，父亲花更多的时间在外工作。久而久之，夫妻双方生活在家内、家外不同的空间，秉承不同的生活逻辑，很难“想到一块儿”。

年轻的母亲离开熟悉的工作场所，把全部时间和精力都用在孩子身上，最深切的体会通常不是文学作品中的浪漫情怀，而是身心的猛烈冲击。无尽的家务、紊乱的作息，很容易使母亲缺乏睡眠，筋疲力尽。而担忧孩子发育是否正常，担心自己能否胜任独自照顾孩子的重任，忧虑个人发展能否与时俱进……都会激起母亲的不安、焦虑和内疚。她多么盼望那个和自己共同建立家庭、生育孩子的人早点回家，分担家务，聆听她倾诉和还不会说话的小人儿相处一天的喜怒哀乐，借以释放压力，得到安慰！可是，丈夫总是回家很晚。即使回到家里，也懒得动弹，不愿说话。



其实 谁都不是罪魁祸首

家庭责任感，伴随着孩子出生，在年轻的父亲心中油然而起。当铺天盖地的媒体发出铺天盖地的声音——幸福就是拥有财富、权力和地位时，年轻的父亲想要给妻儿幸福，自然而然地就会循着追求财富、权力和地位的轨道奋力拼搏。不过，职场可不是让人休养身心、有能量滋养家人的地方。反而是需要投入全身心的能量，才有可能得到财富、权力和地位的场所。很多时候，还需要超负荷地付出，其中不乏勾心斗角、尔虞我诈的心灵消耗。想着可以多赚钱让妻儿过好日子，年轻的父亲甘愿承受这一切。下班了，他拖着疲惫的身心往家走，他多么盼望妻儿相迎的温馨与宁静，抚慰一天的奔波与挣扎！可是，推开家门，迎接他的是妻子的抱怨、孩子的哭闹、残存的家务……

传统性别角色分工，把原本相亲相爱的两个人放在各自平行的轨道上，承担着“想象”中的家庭责任，承受着关系疏离造成的孤独，夫妻俩都不满意。当没有找到缓解痛苦的妙法之前，人们总是习惯于指责、抱怨最亲近的人：妻子怨丈夫很少投入时间照顾孩子和分担家务，丈夫怨妻子不感激自己卖命地工作就是为了养家糊口。其实，他们不知道，生活困局的罪魁祸首，并不是对方！

如何 理性地解开困局

指责、抱怨，不仅不能解除困局，反而会让夫妻更加疏离——丈夫为了逃离家庭战场，把更多的时间用在工作上；妻子缺乏丈夫支持，更疲惫、更怨恨、更抑郁。如果双方原生家庭再卷入夫妻纷争，则会更增加了夫妻协商、合作的难度。

有人很自然地想到离婚。不过，离婚就可以解决问题吗？就可以满足丈夫和妻子的合理需要吗？当然不是！

照顾无助的婴儿，是一项要求很高的任务，需要夫妻合作。夫妻需要重新协商，改变家庭的生活安排，不仅要照顾到孩子的需要，更要照顾夫妻个人的需要和关系的需要，因为只有父母幸福，才能给孩子幸福。

照顾无助的婴儿，是一项要求很高的任务，需要夫妻合作。夫妻需要重新协商，改变家庭的生活安排，不仅要照顾到孩子的需要，更要照顾夫妻个人的需要和关系的需要，因为只有父母幸福，才能给孩子幸福。这需要增加夫妻在一起的时间，让夫妻共同承担起养育孩子的责任。丈夫不必把全部精力都用在工作上，在家庭生活上也要多投入时间；妻子则需要有一点儿工作，与社会保持接触，不要把眼光和全部的生活重心都放在孩子身上。更重要的是，这样的生活格局，就使夫妻有了共同的经验，更容易相互理解、相互支持。把成为父母的经验，变成锻造婚姻的良机。☞