

# 两夫妻的感情怎样才能经营好（夫妻感情如何经营和维护）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/97ee34492e8d188a256a9039cf1a9596.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

有来访者替朋友找我咨询：

“我朋友和老公是周末夫妻，因为工作和距离，双方只能周末见面。朋友对此颇有怨言，但是又因为现实问题改变不了现状，她很担心这种周末相聚的婚姻模式，能不能长久？”

现在社会，婚姻早就不固定于一种模式了，所以这个问题挺有代表性的，我要好好聊聊。

内容较多，认真看完你会有很大收获。

不抖机灵说个大真话：还是尽早结束周末团聚的异地状态吧。

如果说爱情充满浪漫和激情，那婚姻就是充满责任和义务。不生活在一起，连个暖被窝的人都不在，靠什么对彼此尽责尽义务？靠幻想和“画饼”吗？

且不说你的朋友已经颇有怨言，并且用“忍耐”这个词表达自己的情绪，就算她不抱怨，也不表示她有这样的婚姻里得到了满足。

抱怨只是把负面情绪发出来了，不抱怨的那些周末夫妻，不代表就没有负面情绪。

既然已经意识到负面情绪和需求所在，也意识到了这段婚姻最大的问题根源，那就赶紧解决，千万不要耗着。

感情问题是经不起耗的。往往耗着耗着就没了耐心，没了信任，也没了情绪和需求。

当一个人对婚姻里最基本的需求和情绪都没有了，那这段婚姻也算是走到尽头，只剩躯壳了。

再说了，婚姻不是谈恋爱。

谈恋爱哪怕异地了，也能靠着对彼此的幻想和精神信念维持“柏拉图之恋”，而且听上去还挺浪漫。

这种“精神信念”来自于彼此双方对未来的计划、畅想，来自于这段感情走向的共同目标，说通俗点，这就是一段感情里的“盼头”。

没有了“盼头”，也就没有了维四级单词量持这段感情的动力和信念。

恋爱的“盼头”是能够步入婚姻，得到亲友认可，获取保障。

婚姻的“盼头”是孕育属于彼此的小生命，是组建一个温馨的港湾，在这个港湾里相扶到老，携手终身。

人终其一生，都在追逐亲密关系里相守一生的“灵魂伴侣”。

只可惜，大多数人，最终迷失在现实世界的无限诱惑，和自己无穷无尽的欲望里。所以很多婚姻过着过着，就出现了背叛、出轨、控制，直到不得不分崩离析。

正常生活在一起的夫妻，尚且都管不住自己的欲望，解决不了相处的矛盾，更何况是周末夫妻呢？

你要如何建立信任，如何相信不在身边的人能经受住各种诱惑？

你要如何满足彼此对陪伴的情感需求？

你要如何孕育好彼此的小生命，对这个家庭负起责任？

所有的问题，都是摆在眼前最现实的问题。

你们要对抗的，除了外界诱惑自身的欲望，还有时间和空间。

维持一段婚姻的发展，需要的是看得见、摸得着的实质性的东西，比如疲惫时的拥抱，孤独时的陪伴，难过时的安慰。婚姻也要有一定的目标和信念感。夫妻俩一起朝同一个方向前进，而不是仅仅凭借通讯，靠着幻想过日子。

这太考验人性了。

你要知道，人性往往是最经不起考验的。

视频再逼真，也摸不到彼此的温度，感受不到对方的心跳；表情包再可爱，也比不上能触碰眼前人，最真实的笑脸。

遇到开心难过的事，本可以依偎在一起分享，获得双倍的即时快乐或即时安慰，却因为相隔两地，只能等到周末相聚的时候才能分享。

可到那时，早已过期的分享欲，还能被满足，还能被宽慰吗？

如果恰好现实生活中，有个人刚好在你的伴侣缺席的时候，满足你的情感需求，你们互相取暖互相慰藉。那么，你还会期盼和伴侣的周末相聚吗？

钱在afterall哪里都可以挣，但是生育的年龄是耽误不起的，孩子的教育成长父母双方是不能缺席的。

这一切的问题，都是周末夫妻婚姻里的隐患。

当然，我也知道现实生活的残酷。如果可以选择，谁不想和伴侣暖一个被窝，做一张桌子呢？但既然问题已经出现，矛盾根源也找到了，那就不要再逃避，不要高估自己的能力，也不要抱着幻想得过且过了。

你现在逃避的所有问题，在将来你都得加倍买单。

你必须得知道，周末夫妻维持好婚姻，这不是谁都能做自强不息的故事到的，这标准太高了！

你可以掂量一下你和你的伴侣，能不能达到这些标准。

周末夫妻维持婚姻长久的标准：

需求平衡

人格独立

责任感强

包容心强

## 需求平衡：需求一致，没有高低之分。

这里的需求泛指情感需求和生理需求。

在情感需求上，你们对彼此的是“差不多”的，是能够达到一种平衡的。

比如，如果双方都对感情需求较低，则非常适合异地婚姻周末相聚。

因为彼此都能合理消化自己的需求感，甚至对伴侣没有那么高的情感需求，能够自己和自己愉快相处，达到一种平衡状态。

同样，如果双方都会感情需求较高，即使不在身边，也会天天保持联系。情话浪漫不间断，以这种高浓度的联络维系感情，对异地周末夫妻来说，也不会对感情造成太多负面影响。

但是如果需求不平衡了，某一方高于另一方，就会出现过度索取和过度回避的问题。

比如，同样的面对突如其来的孤单，或者遭遇现实生活中的无助，情感需求较高的人，就非常渴望伴侣陪在身边。

如果对方没有及时陪在身边，就会忍不住胡思乱想，忍不住心生抱怨。甚至肆意揣测对方是不是不爱了，是不是变心了，是不是此刻搂着别人背叛自己了——想着想着就会开始质疑这段感情，质疑自己在这段婚姻里究竟图什么。

越质疑，越没有信心和底气走下去。越质疑，越忍不住向对方索取。

而对伴侣情感需求低的一方，则会自己消化这些负面情绪。

会想办法转移注意力，比如和朋友聚餐啊，看看电影啊，打打游戏、锻炼身体啊啥的。

总之不会让自己沉浸在孤独无助的情绪里，也不会因为自己的情绪，去怪责伴侣没有陪伴自己。

时间久了，感情需求高的地方越来越受不了孤独，各种揣测、质疑、索取情感保证不断摧毁着彼此的信任。

而感情需求低的那一方也越来越受不了被索取，逐渐心生嫌弃，开始更强烈的逃避。

一方觉得自己在这段婚姻里啥也得不到，这婚姻要着干什么？

另一方会觉得婚姻里处处是包袱，令自己透不过气，恨不得离婚求解脱。

而在生理需求方面，如果双方需求都很高，或者某一方高于另一方，异地对夫妻来说，是最大的风险。

无法在伴侣那里得到解决的需求，会抑制不住转移到第三者身上，大多数的出轨问题，也是因为异地期间，难以排解不断上涌的需求，而发生“偷吃”的情况。

如果双方需求都比较低，那就不存在夜夜难捱、时刻期待伴侣来抚慰自己的情况了。彼此都能很好地平衡自己，一起等到周末相聚的那天。

## 人格独立：克制欲望，不依赖不制衡彼此。

一句话：人格不独立，习惯事事依赖亲密关系和伴侣，习惯在婚姻里求保障的人，最不适合周末夫妻这种婚姻模式。

人格不独立的人，在感情里是要依靠对方源源不断的爱意、保证、陪伴来生存的。

他/她需要伴侣随叫随到，不能拒绝自己任何需求。否则就是不爱自己，就是在伤害自己，就是渣。

人格不独立的人，会把自己和伴侣绑在一起，凡事都要共享。不允许对方有独立的社交圈子，不允许对方沉浸在自己的兴趣爱好里，更不能跟任何异性有联络，甚至跟自己的亲戚异性保持较深的联系也不行。

如果做不到万物共享，就是心里有鬼，就是别有二心，就是不坦诚，就是不够爱，就是渣。

人格不独立的人，会要求对方事事以自己为先，要求对方鞍前马后，最好把自己宠成一个“低能儿”，宠到什么都不需要自己动手，只管享受就成。

人格不独立的人，会把伴侣的“宠爱”当成爱，会把占有和控制当成爱，会把双标和索取当成爱，会把无限依赖当成爱。

这样的人别说周末夫妻，即使天天生活在一起，也不会觉得幸福，婚姻也长久不了。

真正具有独立人格的人，能克制自己的欲望，不会将自己和伴侣无限绑定，不会将自己的一生压在一段亲密关系里，也不会拿对方的爱意赌未来。

真正具有独立人格的人，有最基本的共情和理解能力，会能站在对方的立场换位思考，能理解人与人之间的差异。会尊重每一个和自己不同的人，会尊重感情里的每一处变化，会独立思考。

具有独立人格的人，不会因为分开而觉得“浪费自己多年时光”，会尊重每一段经历每一段时光，不强求，不贴标签，不肆意发泄负面情绪，不谩骂不攻击。

遇到问题能够及时反思，不甩锅，不推卸。能准确表达自己的需求，也能准确识别对方是否值得自己继续投入下去。

真正具有独立人格的人在感情里，会把自己、把伴侣当成一个独立、有自己思想和选择，有自己社交圈和爱好的正常个体。

会把婚姻当成共同合作，相互携手的桥梁，而不是滋生懒散、傲慢的“温床”，也不是支配与被支配的“雇佣”。

如果夫妻双方都具有这种独立人格，周末夫妻的模式并不会影响彼此的感情，反而还会因为时间越久信任越深，感情羁绊越深。

## 责任感强：对自我的责任感，不是对伴侣的要求。

如我上述所说，婚姻里除了爱情，主要就是责任和义务。

对父母的赡养，对子女的养育，对伴侣的忠诚和需求满足，是责任也是义务。

夫妻双方如果责任感足够强，不需要提醒和敲打，也能主动承担自己需要承担的，扮演好自己的角色。即使分隔两地周末相聚，彼此也能做到相互扶持，做到恪尽职守，坚持双方的原则，维持彼此的底线不逾越。

当然这是最理想的状态。

现实里往往是，夫妻彼此只盯着对方该尽的责任，忘却自己的义务。所以大多数破碎的婚姻里，充满了指责、抱怨、推卸。因为每个人都觉得责任是对方的，对方没有尽责，所以婚姻经营不好。

其实这里有一个误区，婚姻里的责任和义务，不是要求，不是任务，不需要每个月互相打KPI。

婚姻里的责任，是对自己设置的，是对自我的要求，不是拿来限制和压榨伴侣的。

因为你的婚姻是你自己选择的，不是你的伴侣施舍给你的，也不是你被强迫着签署的不平等条约。你的责任是对自己负责，不是为对方负责，是对自己的婚姻尽职，而不是对伴侣尽职。

当然这里还有一个“陷阱”，就是很多伴侣不仅对自己负责，还喜欢对伴侣揽责。把对方该尽的义务全部揽在自己身上，让对方无责可尽。久而久之除了得到一个毫无责任感、任意妄为、甚至跋扈强势的懒蛋怂货，就是一地鸡毛的婚姻，和累得半死抱怨不止的自己。

所以，对大圣归来主题曲婚姻尽责，不是向对方狂提要求，更不是大包大揽。你只需要按照婚姻的责任标准，自己对照自己的言行，诚实面对自己的责任，不逃避不推卸，努力落实，才能真正地对自己负责，为婚姻经营增添力量。

可能你会说，如果一段婚姻里，自己很尽责但伴侣不承担责任，那怎么办？

很简单啊，如果他在婚姻里一点责任义务都不尽，那你要问问自己：

你为什么还要留在这样的婚姻里？

你在留恋什么？贪图什么？

## 包容心强：尊重人性，不吹毛求疵两极分化。

婚姻里没有包容心，是过不下去的。

这里的包容，不是回避和纵容对方的过错，而是就事论事，不过分放大问题，不随意上升问题高度。

很多婚姻问题都是由一些鸡毛蒜皮的小事引起的，之所以最后变成大问题，是因为其中一方“眼里揉不得沙子”，总能把小事上升成大事，把一件事放大成无数件事来联想，来对号入座。

比如，当伴侣没有满足到自己某方面的需求，或者犯了个小错（比如没做好家务或者忘了喂孩子之类）就彻底无视对方其它方面的付出，紧抓着一个过错，指责对方“什么都干不好”，给对方安无数个罪名。

甚至更多的人，会断章取义把这些过错放到某些社交平台，任由不明真相的群众“鞭尸”声讨。

其实，仔细想想，你的伴侣究竟是杀人放火了，还是拐卖人口了？要被你放到网络上审判？

没有包容心的人，会拿着“放大镜”在婚姻在伴侣身上找问题。会事事苛求完美，把伴侣当成一个完美模板，一一对照。

因为没有包容心，所以觉得伴侣应该是无瑕的，不能懒惰，不能自私，不能贪图享乐，不能有缺憾，否则就不配结婚，甚至不配当人。

所以动不动就喜欢表达“别靠近男/女人，会变的不幸”“男/女人没一个好东西”之类言论，把所有的过错推给对方，全然忘了自己也是个普通人，自己也会懒，也自私，也“干啥啥不行吃喝第一名”。

再说了，在法律允许的范围内，你的伴侣能坏到哪里去呢？

你自己又有多完美呢？最不济你也可以选择离开，而没必要斗个你死我活啊。

所以在婚姻里，包容心的本质，就像尊重自己一样尊重基本的人性，不要非黑即白，要允许“灰色”的存在。

包容心强的人，能够认识到人的局限，不拘泥于一时一刻的过失。会允许婚姻有坎坷，允许对方犯错，允许彼此有一堆小毛病改不掉。不会把对方当圣人，也不会把对方按照“完美伴侣”去要求。

有较强的包容心，更能和对方共情，更能理解对方的处境和选择。即使相隔两地，心还在连在一起的，超越了物理距离，相聚的时候更加珍惜。

当然了，以上找规律题四个标准不仅适用于周末夫妻，更适用于所有的婚姻模式。

婚姻这件事说到底，就是两个人的相处。

处不处得好，不止是看找的伴侣如何，最主要还是看自己有多大的能耐。

有能耐的人，可以无限向上兼容，日子越过越好；反之，只能耗在一段痛苦的关系里，别无选择。

好了，我是陈曼，不煽情不矫情的理性派，为你剖析婚姻里最有用的真相。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发