

心理学家阿德勒曾说：

“人类的一切烦恼，都源于人际关系。”

人生在世，我们总是不可避免地穿梭于世故人情，奔波于人际交往。

有时，我们因不好的关系而滋生烦恼；有时，我们在舒服的关系中获得喜悦。

慢慢地，我们会发现：

原来每一段舒服的关系，都符合“二八定律”。

八分尊重，两分建议

爱尔兰作家罗伯特·林德曾说：

“友谊绝不会忍受长期和频繁的忠告。”

可现实中，我们却经常碰到“好为人师”的朋友，他们喜欢用自己的生活经验，去指点别人的生活。

却疏忽了世上没有一种关系，会因为建议而愈加亲密。

把自己的意愿强加于人，只会让关系渐渐冷却。

电视剧《女心理师》中有这样一个情节：

莉莉要去和新男友约会，闺蜜贺顿意外得知后，便苦口婆心地说：

“你谈恋爱是个好事，但是我很怕你冲动行事。”

“我希望你能考虑清楚，你了解对方的为人吗？”

“物质条件是很重要，但他是不是真的喜欢你，会不会对你负责？你要好好考虑一下。”

.....

图片来源：全景视觉

一席话下来，贺顿丝毫没察觉到莉莉的不悦。

她不知道，莉莉之所以瞒着她，就是因为不想听她“救世主”般的指点。

尽管贺顿是出于好心，但在莉莉听来，这却是在批判她。

其实，生活如饮水，冷暖靠自知。

我们可以为朋友出谋划策，但不能将建议强加于人。

因为每个成年人的心中，都有一把自己的尺，用来衡量世间万物。

俗话说，亲而有间，熟不逾矩。

再要好的朋友，也需要留有尊重的空间。

把自己的思想强行糅进他人的生活，就像一场无形的灾难。

好的关系，不是建议出来的，而是纵有千般不同的意见，也只点到为止，给对方留有自行斟酌的余地。

相互尊重的友谊，才能在岁月的沉淀下，历久弥坚。

八分付出，两分留白

作家苏芩曾说：

“真正好的爱情，就是不费力，不需要刻意讨好，两个人已是顺其自然的舒服。如果一段情，一个人，需要你耗费巨大精力来取悦，便已注定你们无缘。”

图片来源：全景视觉

这让我想起看过的一个短片。

早上，妻子正在厨房里准备早餐，丈夫边换衣服边指责妻子：

“怎么不叫我起床？你是希望我迟到被扣工资吗？”

他不知道妻子其实是怕他累，想让他多睡会儿。

中午，妻子顶着烈日，骑近一个小时的电动车，去公司给丈夫送午餐。

取了餐的丈夫，连句谢谢也没说，径直回了办公室。

晚上，丈夫下班后在沙发上窝着，边玩游戏边吃水果，时不时还发出“远程指令”：

“老婆，帮我拿一下充电器。”

仿佛在他眼里，自己永远是最累的，而妻子是永远不会倒下的铁人。

中国式婚姻里，妻子总是竭尽全力地去迎合丈夫，渴望用自己的付出，换取一点点真心与关心。

殊不知，过度付出只会助长贪婪，适当放下部分责任，才能换来对方的体贴。

《亲爱的自己》中，刘洋和张芝芝的婚姻同样让人感慨。

两人本来都有各自的事业，但芝芝为了兼顾家庭，主动调去了清闲低薪的岗位。

工作之余，芝芝把更多的时间和精力，都放到了家庭上：丈夫的饮食起居，孩子的教育学习，她都亲力亲为。

本以为自己心甘情愿奉献，能换来丈夫的疼惜和怜爱，但实际等着她的却是丈夫的漠视与出轨。

这种打击，让芝芝跌入人生谷底。

痛定思痛后，芝芝从家庭中抽出身来，重回销售岗位，靠着自己的毅力和不错的工作能力，很快就干出了成绩。

不久后，芝芝被另一家公司聘为销售总监。

而此时的刘洋，也终于意识到自己的错误，向芝芝提出了复合的请求。

有句话说：

“在婚姻中，每个人都要付出，同时也要收回点什么，这就是供求规律。”

图片来源：全景视觉

若只靠着无私的给予，去满足对方，感情往往会走下坡路。

只有在付出的同时，收获对方的体贴，婚姻才能达到动态平衡，越来越好。

真正聪明的人，从不会倾尽所有取悦别人，而是能把握好尺度，做到八分付出，两分留白。

因为他们知晓，沉浸在付出感中，无法换来对方的关爱；只有足够的留白，才

能引起对方的重视。

花半开最美，情留白最浓。学会削减付出，感情才能圆满。

八分理解，两分自我

你是否也有过这样的经历：

时代变了，年迈的父母会不好意思地请教你，如何发朋友圈；天气凉了，千里之外的父母会打电话来，嘱咐你多穿点衣服；过年回家，操劳了一辈子的父母，总不忘给你的行囊塞些吃食。

而你，却经常不耐烦地回复：

“行了，知道了。” “这些外面都能买到。” “没事，挂了啊。”

父母小心翼翼地讨好，我们却充耳不闻选择回避。

听过一句关于爱情的名言：“喜欢一个人，会低到尘埃里。”

这句话用来形容亲情，亦合适。

图片来源：全景视觉

豆瓣网友分享过一个故事。

小李大学毕业后，在大城市拥有一份高薪工作。

然而母亲却总劝她考公务员，说女孩子有个铁饭碗，比什么都重要。

小李非常不同意母亲的看法，每次都以抵抗和争吵结束回家之旅。

直到有一次过年回家，母亲满眼欢喜地问她：

“囡囡，前几天我在朋友圈买了瓶‘白转黑’洗发水，你帮我看看我头发是不是黑了很多？”

她正想揭穿母亲被骗的事实，但看到母亲满头白发，喉咙却突然哽住了。那一刻，她意识到：

母亲并没有什么错，她只是老了。

父辈口中的铁饭碗理论，虽然不合时宜，但背后的爱永不过时。

在外拼搏的我们，总是藏起锋芒，但回到父母身边，却无比自我。

我们耍完了脾气，讲赢了道理，却也伤了父母的心。

父母的观念，或许古板又迂腐，但那是过去的年代赋予他们的烙印。

他们经历过时代的跌宕，所以希望我们能一生安稳；他们被岁月偷走了芳华，却仍渴望与我们并肩而立。

但不管世事如何变化，父母和子女间的亲情永远不会褪色。

而令人舒服的亲情，往往都逃不开“二八定律”：

展露两分自我，去回应父母的深情，向他们表达最真实的自己；付与八分理解，去体谅父母的脆弱，成全他们的拳拳爱子之心。

图片来源：全景视觉

很喜欢一句话：

“人生有度，误在失度，坏在过度，好在适度。”

不管是友情还是爱情，亦或亲情，在相处时都要把握好分寸。

或许每个人都想拥有“高山流水”式的知音、完美无缺的恋人、与时俱进的父母。

然而世事万千，不会皆如人所愿。

真正智慧圆融的人，从不期盼万事顺心，而是懂得用“二八定律”，去经营出一段舒服的关系。

八分尊重，两分建议，方能求同存异，情谊永在。

八分付出，两分留白，方能相扶到老，满心欢喜。

八分理解，两分自我，方能温馨和谐，阖家欢乐。

余生，愿你我都能拥有舒服的关系，生活恬静淡然，所遇温暖美好。

作者：微芒，用文字探索世界。个人原创公众号“微芒说”。