

追求完美的婚姻，让我很累

A 一个人的“战场”

清晨六点，我的生物钟把我叫醒，青锋在我身旁熟睡。我起床后，到厨房给小满准备早餐。

准备好早餐后，我给小满搭配好当天要穿的衣服，脑子里盘算着：公司上午有重要会议，下午要交季度报告；新房那边，要和装修师傅确认瓷砖铺贴方案；晚上小满还有舞蹈课，得提前回家给她做晚饭，然后给她换上舞蹈服……

七点半，青锋的起床闹钟响了。他穿戴好后走出卧室，匆匆扒拉了两口早饭，然后拿上车钥匙，出门上班。

门“咔嗒”一声关上，留下我和小满，还有一桌狼藉的碗筷。

这就是我生活的常态。我是一家企业的部门经理，职场压力不言而喻。回到家，卸下部门经理的身份，立刻无缝切换成“全能主妇+育儿嫂+装修监工”模式。

青锋呢？他的世界似乎只有工作。升职、加薪、项目、出差、应酬……这些词填满了他的时间表，也筑起了一道无形的墙，把他隔离在家庭琐事和责任之外。

去年，为了孩子上学，我们咬牙在市区买了一套老旧的学区房，重新进行装修。从设计、选材、比价、监工到和物业、邻居协调，几乎全是我一个人在跑。

我希望青锋能分担房子装修的压力，问他时，他总是那句：“老婆你眼光好，你定就行，钱不够跟我说。”或者说：“我明天有个重要的会谈，这事你看着办吧。”

有一次，我提前几天跟青锋说好，周六上午一起去新房，把几个关键部位的装修确定下来。已经约了水电工和瓦工，结果周六早上，他接了个电话，对我说有急事，就去公司了。

我看着他匆匆离去的背影，再看看手机上装修师傅们催促的消息，一股巨大的无力感和委屈涌上来。我只好带着小满，在尘土飞扬的工地里，跟师傅们沟通、做决定。

等一切敲定，已经过了中午，小满饿得发脾气。我抱着她，站在满是建材的房间里，眼泪不争气地掉下来。那一刻，我感觉，这个家成了我一个人的“战场”，青锋更像是一个偶尔出现、提供经济支持的“房客”。

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话：

18164142920



倾诉:照雪
性别:女
年龄:32岁
学历:本科
职业:公司职员
采写:记者黄兰芬
时间:7月12日



照雪和青锋结婚七年，他们的女儿小满五岁了。在旁人眼里，他们算得上“模范”，在大城市和老家各有一套房产，工作体面，孩子乖巧。

然而，照雪在这场看似完美的婚姻里，越来越累……

B 无处安置的焦虑

这种“丧偶式育儿”和“丧偶式持家”带来的焦虑，像藤蔓一样紧紧缠绕着我。担心孩子照顾不周，担心工作出错，担心装修超预算……我变得神经紧绷，对青锋的“缺席”越来越难以容忍。

我也曾想坐下来，跟青锋好好谈谈。某个晚上，小满睡了，我坐到沙发上对青锋说：“青锋，我们聊聊吧。”

“嗯，你说。”他眼睛盯着手机屏幕，手指还在滑动。

“我最近太累了。工作、孩子、装修，所有事情都压在我一个人身上。”我尽量让自己的语气平静。

他抬起头，眉头微蹙：“我知道你辛苦。可我有什么办法？我工作不忙吗？我不拼命赚钱，房贷、车贷、孩子

的学费怎么办？你以为我愿意天天加班到半夜？”他的语气带着一丝烦躁和委屈。

“家里的事你说了算，我信得过你。别给自己太大压力，该花钱就花，别省着。”他说完，拿着手机进了书房。

那次沟通，他搬出“赚钱养家”的理由，迅速结束话题。我的委屈、疲惫、诉求，都被这堵无形的墙弹了回来。

我感觉，我的内力压力他不关心；我们之间，没有精神共鸣，没有并肩作战的温暖。

夜深人静，看着身边熟睡的青锋，再看看手机里女儿的照片，巨大的迷茫吞噬着我。我和青锋的婚姻似乎走到了一个岔路口。

C 我放下完美执念

离婚，这个念头在我脑子里出现。但仅仅是一闪而过，就被更深的恐惧压下去。离婚，孩子怎么办？单亲妈妈的生活只会更难。

青锋他不坏，他没有外遇，没有家暴，他拼命工作也是为了这个家。他像很多男性一样，似乎天生“缺根筋”，不懂得如何平衡事业与家庭，或者，他潜意识里认为“赚钱养家”就是他最大的责任，其余的自然该由妻子承担。

就这样过下去吗？这个问题困惑了我很长一段时间。

最近，我和闺蜜聊天，闺蜜了解我和青锋之间存在问题后，对我说：“照雪，你太想把一切都做到完美，太害怕失控，所以你不自觉地包揽了一切，同时也剥夺青锋参与和分担的机会。你潜意识里可能不相信他能做好，或者觉得他做得不如你意，干脆自己做省心。结果呢？你累垮了，他更心安理得地‘缺席’了。”

想想确实如此。比如带小满出去玩，我总是提前查好路线、天气、备好零食药品、规划好活动，生怕出一点差错。青锋偶尔主动提出带女儿去公园，我总忍不住叮嘱：“别给她吃冰淇淋”“记得带水壶”“看好她别摔着”……久而久之，他大概觉得带孩子是件充满条条框框的苦差，不如交给我这个“专家”。

我开始尝试改变。我先调整自己的心态，不再以我自己的标准要求青锋。不再事事冲锋在前，装修中有关定橱柜的事，我让青锋选方案和报价。

沟通方式也在调整。我不再一开口就是指责和抱怨“你总是……”“你从不……”，而是尽量描述事实和我的感受，对他提出具体的、可操作的要求。

效果并非立竿见影。他有时还是会说“忙”，沟通时也常常词不达意。但我能感觉到他的变化。他开始意识到，仅仅“赚钱养家”是不够的，这个家需要他参与。

我还在降低期待，接受生活的不完美，接受他可能永远达不到我心目中的“理想丈夫”标准。我们都在尝试，从“我”和“他”，慢慢走向“我们”。

(文中人物为化名)

记者手记

照雪从职场精英变身家务全能手，把学区房装修当成一个人的事，这种自我感动的付出背后，藏着她对“完美婚姻”的执念。

完美主义就像无形的枷锁，将婚姻异化为表演舞台。照雪们习惯性地包揽所有责任，用“我行我上”的思维模式，将伴侣推向“甩手掌柜”的位置。就像装修时总忍不住替丈夫做决定，带孩子时事无巨细地叮嘱，这种看似体贴的举动，

接受生活的不完美

实则剥夺了对方参与的机会。当“完美妻子”的人设成为自我要求，婚姻就变成了一个人的独角戏。

真正的亲密关系需要“不完美哲学”。青锋并非冷漠，只是用职场思维理解家庭责任；照雪也非超人，只是用完美主义掩盖内心失控。当两人开始尝试“60分婚姻”，丈夫不再用赚钱作为逃避家务的借口，妻子学会放手让伴侣试错，婚姻反而呈

现出更真实的质感。

婚姻的本质不是完美的展演，而是两个不完美灵魂的相互靠近。当我们放下“必须满分”的执念，接纳生活本真的模样，那些柴米油盐中的磕绊反而成为情感的粘合剂。就像老房子装修时留下的细微瑕疵，恰是岁月最动人的印记。

完美的婚姻不存在，但愿意共同成长的心意，才是抵御生活风雨的坚固铠甲。