



心理热点



新闻背景

据媒体报道:中国式相亲又火了!中国式相亲的实质是为守护阶级而相亲,为共享资源而结婚,在这里,门当户对是铁律,户籍、收入、房产、学历这些硬性条件是交易筹码,条件越好,身价越高。



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

明码标价的爱情是婚姻的坟墓

这个夏天,还真是热闹。一张“中国式相亲鄙视链”的图,几乎刷爆了朋友圈,一些父母们奇葩的声音,“有户口轻度残疾的也可以”“属羊的绝对不行”“不要海归女博士”以及网友们反喷的段子“属羊的吃你家的草了”等等,让人觉得这哪是相亲,分明是买卖商品。

在这之前,金星主持的《中国式相亲》节目,那些衣冠楚楚的相亲父母,也是对着电视屏幕挑三拣四,“手脚冰凉的女孩子不要!”“不会做家务的不要!”除了提各种苛刻条件,我们看不到一点点关乎男女感情的东西在里面。

接下来要说的就是眼下的热播剧《我的前半生》了,那么多人都在吐槽渣男,一边倒地讨伐陈俊生的婚外情,可是,你们有没有想过,许多人的婚姻从一开始就存在问题,才会前赴后继,涌现出这么多的小三!

不是说门当户对不好,也不是说结婚时就不考虑户籍、收入、房产、学历,而是这些水涨船高的结婚成本,用心理学的话来说,不过是时代所带来的浮躁感、虚荣心膨胀而已,它导致我们把婚姻形式看得过于重要,却不考虑长远的婚姻生活该如何实实在在地过。

著名心理学家王国荣也指出,这一现象背后的心理原因,一是对物质的贪求,其根源在于精神追求少;二是攀比和从众心态导致大多数人结婚是给别人看的,目的是炫耀财富;三是中国父母大多为支配型父母,对子女婚姻过度介入和操纵,而年轻人则大多不独立。

不是吗?中国式相亲,说白了就是为了结婚而结婚,就是想一劳永逸。可是,婚姻到底不是严丝合缝的汽车配件,明码标价的爱情,一旦步入婚姻也一定是处处充满了利害得失的计较,缺乏温度,这样的婚姻怎么能够幸福长久?

所以,较为积极的办法是,那些过于热情的父母们,你们最好还是把选择的权利还给子女。

事实上,对婚前恋爱体验越彻底的人,未来的婚姻就越稳定,越能经受住围城外新鲜情爱的诱惑和冲击。

好的婚姻关键不在对方,在你自己

心理大师弗洛姆早就说过:爱情的关键不在于爱的对象,而在于爱的能力。如果一个人只沉溺于对爱的空想,却不愿意真正对他人投情,心理学的解释是他缺少爱的能力。

解决的办法依然是把选择权交给你自己,主动地去获取和体验真正能打动你内心的情感,就像电影《怦然心动》里所说,“总有一天,你会遇到一个彩虹般绚丽的人,当你遇到这个人后,你会觉得其他事,其他人都只是浮云。”

举一个我们大家都耳熟能详的例子,世界上最年轻的亿万富翁扎克伯格的妻子普莉希拉出生普通,外貌更是乏善可陈,还曾经三次流产,一直有很多人讥讽小扎不会选老婆,可是小扎却说,“我爱她的表情:强烈而又和善,勇猛而又充满爱,有领导能力而又能支持他人。”他们一起做慈善,丝毫也不在意是否过着奢华的生活,他们在精神上和价值观上是如此的匹配,谁还有资格说他们的婚姻不美好?

也是在前不久,美国三大电视网之一的CBS台和美联社公布了它们联合做的最新民意调查,在问到如果你有下辈子,会不会还跟现在的配偶“结婚”时,10个美国人有9个说“会”!在这项民调中,在被问到选择配偶、成功婚姻中最重要的因素是什么时,依序是:49%选择尊重,37%选择信任,10%选择幽默,2%选择性,0%选择金钱。

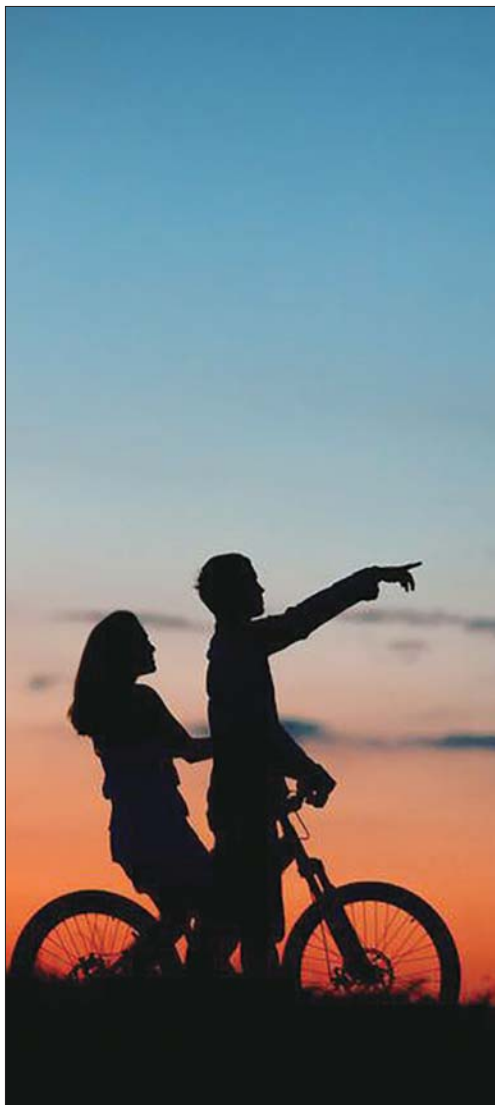
这样的选择大大出乎我们的意料吧?再看看我们的择偶条件,各种“相亲价目表”、“相亲鄙视链”,金钱、权力、地位至上,爱情是可有可无的点缀物,所谓的终身伴侣是随时可以替换掉的商品,这不可悲吗?难怪许多人说,他们都不敢去相亲了!

但是,话又说回来,谁也不能逼着你去娶或嫁给房子、车子,事实上,那些拥有高质量婚姻的人,他们往往都足够自信,换句话说,他们的内心更有力量,他们敢于为美好的婚姻冒险,而不是做婚姻的傀儡,听从他人的安排。

我很喜欢著名主持人窦文涛的一句话,“相爱的条件总是在没有爱上的时候才会有。”我由衷地希望,我们都是带着尊重和信任,去选择一生的伴侣,而不是被物欲横流的社会牵着鼻子走,成为一桩桩失败的婚姻里那个贪婪、自私、缺乏信任、依恋和缺乏安全感的可怜虫。

被鄙视的中国式相亲为什么又火了

□大白



格格贝壳:男同事是谢顶,没头发的地方特像一个三角形,我开了句玩笑,“你卖糖三角得了,自己的脑袋就是一亮点招牌。”没承想得罪了他。我臭嘴不臭心,真没羞辱他的意思,他没必要如此敏感吧?

艾乔:口无遮拦对别人是一种伤害,决不是真性情,你就别怪人家敏感。谨言慎行是为入处世的重中之重,也是体现你个人修行的标准。用真诚的道歉去补救同事关系,如果别人拿你的缺点取笑你,想必你也会恼火,己所不欲,勿施于人,尊重对方是最基本的礼貌。

手里牵云:你好,结婚十二年,我老公出轨多次,我一直为了孩子忍着。今年他又有外遇了,而且提出要离婚,直言告诉我,他找到了真爱。我闹不清他是逢场作戏,还是动了真情,我不想离婚,害怕伤害到孩子。

艾乔:你毫无底线的原谅就等于纵容,只会让对方愈加肆无忌惮地欺负你,貌似完整的家庭,内部早已腐烂不堪。另外,你要明白,是你丈夫在伤害孩子,是在摧毁家庭的根基,而不是你,所以,不要再麻痹自己找借口。

星辰:上个月单位体检,我属于癌症易感人群,我的精神顿时就垮了。妻子一开始还鼓励我,现在见我整天萎靡不振,她非常失望,说我是懦夫,没有男人的担当。可我真的害怕,万一健康出了问题,我的父母,妻子儿女该怎么办呢?

艾乔:我们有句话常说:遗忘昨天,珍惜今天,设想明天,现在拥有的一切应该是你生活的重心。不过是易感人群而已,没你想象的那么严重,快乐的好情绪是最佳的免疫力,千万不要让精神得了“癌症”。有那么多爱的牵挂,你更要好好珍惜每一天。

清风徐徐:我33岁,男友比我大五岁,我未婚,他离异,有一个八岁的儿子。男友大男子主义比较强,我和什么人做朋友都得经过他的筛选。他的做派很霸道,在公众场合指责我,说我任性,难怪成了没人要的剩女。本来计划今年领证,可我真没勇气和他走下去,父母朋友都劝我哪有完美的爱人,这把年龄别再挑了,我也拿不定主意了。

艾乔:首先你若不愿做低眉顺眼的小女人,就快刀斩乱麻,以免日后继续拧巴。其次,不要自贬身价,年龄只是一个数字,就是到了83岁也要为自己的爱情负责,而不是为了面子凑合结婚。最后你需要着重思考,后妈比亲妈当,你有能力和勇气做一个好后妈吗?

幸福密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

“感恩”与幸福感有着密切的关系。懂得感激的人更容易感到幸福,而不懂得感恩的人更容易堕入愤愤不平的情绪陷阱。

老王最近为一件事伤神,部门新设了一面感恩墙,让每个人记下自己要感恩的人、要感恩的事。老王说,自己没有什么要感恩的,自己为公司卖命工作三十年,妻子收入比自己低,老婆孩子基本都靠自己供养,“要感恩也应该是别人向我感恩”。

感觉公司、家人都亏欠了自己,怀着这样心情的人是骄傲的,也是不快乐的。

人的感觉器官每秒会接收约200万比特率的信息,但是大脑每秒只能处理197比特率的信息,是接收信息的万分之一,绝大部分信息被过滤在大脑处理范围之外。如果用感恩的滤镜拍摄,会捕捉到很多值得感恩的镜头;如果用亏欠的滤镜寻找,也绝对会发现生活处处都是不如意和亏欠。

“感恩”是积极心理学24种积极

人格特质之一。感恩可以帮助我们更客观的角度看待生活,让我们看到自己拥有的一切,并投入地爱和享受。心理学研究表明,感恩是最强的幸福“促进剂”。

美国积极心理学倡导者塞里格曼在美国宾州大学最早开设了积极心理学课程,他要求学生做一项感恩练习:每天临睡前,写下3件值得感恩的事情,坚持8周。感恩练习改变了学生看待身边人、身边事的视角和侧重点,帮助学生学会欣赏他人的价值和对自己的帮助。塞里格曼还要求学生主动向亲朋好友、同事熟人表达感激,明确告诉他们帮助了自己什么。

如果习惯于用挑剔的眼光看待别人和生活,不妨从以下几个方面开始寻找值得感恩的“闪亮时刻”。

感恩过去。用感恩的心态看待过去的坎坷与挫折,不妨问问自己在过去的经历中学到了什么?你的哪些优势帮助你渡过难关?你有哪些成长?感恩“过去”帮助我们成熟

感恩是幸福的『促进剂』

□安若素(心理咨询师)

和成长。

感恩自己。我们经常问自己“我错在哪里?”而很少有人问“我对在哪里?”我们每个人都应该是自己最好的朋友和最忠实的支持者。经常回顾自己的成功经验,而不是念念不忘自己的过失与缺陷,可以帮助我们更能自我悦纳,克服完美主义。

感恩伴侣。在我们挑剔对方的不足和缺点的时候,是否也同时关注到了对方的优点,以及伴侣为我们的付出呢?请认真清点伴侣为自己带来的快乐和幸福,让对方感受到你的感激,这是亲密关系的润滑剂,更是黏合剂。

感恩工作。工作是与社会连接的通道,是创造个人社会价值的平台,是个人安身立命的根本。很多人讨厌工作,逃避工作,怀着得过且过的心敷衍工作。人在成年后,绝大部分时间都是与工作在一起的,只有怀着感恩的心对待工作,从工作中找到价值和乐趣,才能把工作的时间变成幸福时光。