



## 爱情中的男女 当心这几种 心理效应的误区

□酒窝

心理效应在情感中是很微妙的一种心理现象规律,由于其比较隐秘的特性,容易使人走入不被察觉的情感误区。爱情本身就是一场博弈,有输有赢,沉浸其中的男女们,往往又注重跟着感觉走。殊不知,当奇妙的心理效应与爱情产生碰撞时,也会释放出错误的信号。所以说,其中之妙,全凭自身去领悟。掌握好,可以助你理性对待情感,否则,便会成为难以跨越的门槛。

**名词解读:自我选择效应**——选择了某条道路,就在这条路上走下去,并且不断自我强化。选择效应对人生的影响是巨大的。

### 自我选择效应 or 恋爱中的抉择

主角:肖寒/女 30岁

在爱情面前,我的智商为零。当初,A和B两个男孩同时追求我,可选择权不在我手里,而在家人的掌控中。我本来喜欢B,可父母相中了A,他们给了我很多理由,认为嫁给A会享福一辈子。父母最了解我,他们的安排岂能有错?我没有反驳的勇气,默然点头,同意了这门亲事。恋爱之初,我就发现A的脾气偏执倔强,稍有不如意,便会动怒,然后抬手就打。我当时完全有可能选择退婚,勇敢地去

追求自己的爱情。可我怕麻烦,如果退婚,一是说出去不好听,再者,现有的生活都要被打乱。想想,算了吧,也许他最近压力太大了。

我找了许多借口,最终还是与A走进了婚姻。可想而知,这日子有多糟糕。A对我除了家暴,便是无休止的苛责,外带锅碗被摔碎的刺耳声。如果此时选择离婚并不算晚,可我怕麻烦的老毛病又犯了,孩子怎么办?单亲家庭对孩子影响不好。于是,为了孩

子,为了别找麻烦,我依然在围城内兜兜转转。刚过而立之年,可仿佛已经看到了50岁以后的样子:暮气沉沉的神态,对任何事都没有热情,在担心麻烦的惰性中一路走下去。

**●化解心理误区:**情感的选择,对以后漫长的婚姻有着至关重要的作用,旁人的观点只能当做建议。人生的导演是自己,这场戏的结局是悲是喜,和导演的选择有着一定的关系。

**名词解读:拍球效应**——拍球时,用的力越大,球跳得越高。承受的压力越大,人的潜能发挥的程度越高;反之,人的压力较轻,潜能发挥的程度就较低。

### 拍球效应 or 争吵的爱

主角:妞妞/女 22岁

我和男友如有争端,谁也不让半步,他越嚣张,越批评我,越能激起我争吵的欲望。俩人好似前世冤家,今生走到一起,就是专门负责斗气的。芝麻大点儿的事都能成为争辩的导火索:我要逛街,他嫌烦,坐在电脑前,几个小时都不觉累;外出吃饭,他要吃辣,我要吃甜,一句不合,就是一顿震天响的敌我斗争。我好丢三落四,有一次,手机怎么也找不着,我这里急得满头大汗,他在一边训个没完,说我做事没脑子。手机最后在我的书桌里找到了,但我的逆反心

理水涨船高,抓起手机,狠狠扔在男友身上,本已偃旗息鼓的男友,立马火冒三丈,又一轮新的争吵开始了。

男友和我同岁,朋友们都说我俩还不懂感情,所以,才会用最原始的交流方式进行沟通。其实,我深有体会:曾经以为吵架也是爱,可每次激烈的争吵过后,便是长久的冷战,即使和好,感情也需要好几天的磨合方能回到甜蜜的状态。我曾看过一对小夫妻的“吵架公约”——要文斗不要武斗;请使用文明用语;双方要轮流道歉;以事论事,不翻

陈年旧账……哈!要是我和男友能遵守其中一条,或者忍住火爆的脾气,俩人也不会成大眼瞪小眼。

**●化解心理误区:**在某些时候,吵架的确是一种交流方式,通过争吵,容易了解到对方到底有哪些怨气或不满。然而,凡事得有度,过度的争吵会将好感情逐渐吞噬,如同墙壁上的划痕,日后再去精心修补,也难遮盖曾经的伤痕。趋利避害,不要让手中的球因过度的潜能而弹跳得无影无踪,应该学会张弛有度的智慧。

**名词解读:投射效应**——是指以己度人,认为自己具有某种特性,他人也一定会有与自己相同的特性,把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。

### 投射效应 or 被控制的爱

主角:敏熙/女 27岁

我刚结束了持续半年多的恋情,分手是阿杰提出来的。消息一传出,我的闺蜜以及他的朋友都难以置信,甚至纷纷指责阿杰,“敏熙对你那么好,你怎会不知足呢?”没错,阿杰提出分手时,我也困惑,他却理直气壮地告诉我,“你像‘圣母’一样,我受不了被你安排的生活。”原来,我的爱情失败在自定的条条框框里,本来是无微不至的爱,谁承想,却成了毁灭爱情的杀手。在这段恋爱中,我的确像个事无巨细的保姆,比如,阿杰的衣服,从里到外,都由我来买,也不管他是否喜欢,只

要他不穿,我便不停地絮叨,最后上升到“你心里根本没我”的高度。另外,我爱看韩剧,一没事,就拉着阿杰坐下来,探讨剧情。可阿杰最讨厌韩剧,起初,他还硬着头皮和我神侃,再往后,我一提韩剧,他就故意打岔,不接我的话。

最让阿杰无法接受的是我对他交友的干涉,他厌恶我贬低他的朋友。我都是为他好,担心他交友不慎。阿杰城府不深,他那帮哥们儿个个猴精似的,卖了他,他还给人家数钱呢。后来,凡是我讨厌的,基本不让阿杰与他们来往,为

此,阿杰气得骂我是神经病。分手时,这些都成了阿杰控诉我的“罪状”,甚至说我是自私的女人。我实在搞不懂阿杰的心,我处处为他着想,可到头来还是落不下好。原以为,男人都喜欢被女人捧在手心里呵护着,可我的“圣母情结”却吓跑了阿杰。

**●化解心理误区:**每个人都是独立的个体,有自己的认知与理解,如果把自己的喜好与主观意识强加给对方,很容易造成被控制的压迫感,也难以达到共鸣。爱情需要平等和尊重,切忌将“投射效应”强加于他人。

**名词解读:契可尼效应**——西方心理学家契可尼做了许多试验,发现一般人对已完成了的、已有结果的事情极易忘怀,而对中断的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。

### 契可尼效应 or 初恋情结

主角:修修/女 26岁

男人和女人似乎都有解不开的“初恋情结”,总是在不经意的一瞬间扰乱平静的思绪。大学期间,我和前男友谈了两年恋爱,可以说,女孩生命中最美、最纯净的一段时光,我都倾注在了初恋里。然而,令人遗憾的是,初恋只是感情的前奏曲,至于以后的曲调该怎样谱写,彼此心里都没把握。最后,我和初恋男友未能免俗,成了“毕分族”。由于工作安排、理想不同、现实压力等等,一个不起眼的导火索,都能导致感情瞬间崩塌。

分手后,我们各奔东西,虽说分居一城,却彼此没有来往。再往后,我按部就班地恋爱结婚,从其他同学口中得知前男友也已走进围城。女人的心经不起刺激,即使身边有恩爱的枕边人,还要汨汨地冒酸水:那个女人有我好吗?有时我也会拿前男友和老公偷偷比较,每当看见老公日渐隆起的“啤酒肚”,我会暗

自思忖,前男友肯定不会这般邋遢;如果是前男友,他怎能忘掉我的生日?无意中听到我们曾经共同喜欢的歌曲,我也会百感交集。

我的电话簿里一直保存着前男友的号码,却始终不敢去触碰,说什么呢?莫非仅仅叙旧?或者,推翻现有的一切“重走青春”?我没这勇气。缠人的思念,化不开的情怀,就像饱满细密的泡沫一样,在内心累珠叠玉般泛滥。我深知这种情结不利于家庭,可是大道理谁都懂,小情绪却难以自控……

**●化解心理误区:**荣格在著作中早已说明,“通过情结我们可以更好地认识自己,但不要让情结奴役我们。”走进婚姻后,千万不能相互比较,配偶的缺点同样会发生在初恋身上。需记住,眷恋是恶果的温床,忘却却是养心的良方。放弃“未完成”的初恋遗憾,把握好已有果实的婚姻,才是最重要的。

**名词解读:多看效应**——对越熟悉的东西越喜欢的现象,心理学上称为“多看效应”。也就是说,随着看的次数增加,喜欢的程度也在逐渐加深。

### 多看效应 or 爱的火花

主角:茵润/女 25岁

洪剑是我的上司,上班第一天,我对他就有了深刻的印象,他干净、内敛、温和,正是我喜欢的类型。随着工作中的深入了解,我对洪剑的喜欢愈加浓烈。我俩的友情比同事稍近,比恋人微远。午休时,我喜欢和洪剑腻在电脑前玩游戏,就连吃工作餐也是形影不离。渐渐地,我开始不满足于这种“只动心,不动身”的暧昧关系,感觉自己要比洪剑的女友强百倍。每次看见洪剑挽着他的女友,醋意就在我心尖上喷涌乱翻:他和女同事多说几句话,我也会绷着脸不开心。洪剑渐渐察觉到了我不对劲的地方,男人在凌乱的关系中总会毅然抽身离去。之后,洪剑一改往日与我暧昧的做派,他开始彬彬有礼,对我保持着同事之间该有的距离。令我最尴尬的一次是,我给洪剑送文件,悄悄在里面夹

了一张电影票。谁知,我刚回到自己的格子间,洪剑就跟过来,将电影票放在我面前,礼貌地说,“你的东西落在文件夹里了,以后仔细点儿。”那一刻,因得我真想去撞墙。记得刚来公司培训时,就听前辈们说过:大家每天在一起工作相处,除了和家人以外,同事之间是最熟稔的关系,相互最好做透明人,不要掺杂任何色彩,否则,连同事都没的做。我与洪剑之间的尴尬,还真应验了这句话。

**●化解心理误区:**办公室最易产生“多看效应”,熟悉的环境,朝夕相处的时间,最易擦出爱的火花。雪小禅有句话很透彻:每个人心中都有一头不安分的小野兽,但这小野兽应该让它一直沉睡,醒了,就乱了。“多看效应”建立在纯粹的爱情中,是一种美好;反之,会打破原有规则的宁静。

编辑:孔昕  
美编:晓莉  
邮箱:dwxkx@163.com