

## 新闻背景:

美国媒体日前报道了该国权威机构对中国赴美游客消费行为的调查报告,报告显示中国游客极度压缩吃饭住宿的基本花费,而将省下的钱大量购买手表、名牌服饰等奢侈品,说中国游客既不流连于海滩阳光也从不悠闲地品尝咖啡,而热衷于奔波于一个个的景点与购物点之间。媒体于是发问,横扫欧美被称为“会移动的钱包”的中国旅游者,到底有没有钱?会不会旅游?(中国经济网)



## 炫游族 游走在风景之外

文/安 妮  
("青未了·心理咨询工作室"特约作者)

### “去哪儿玩”,引发的羡慕嫉妒恨

抛开美国媒体的质疑,先从身边的小事说起。开学季,我和婆婆带着女儿去幼儿园,遇到女儿的好朋友小一,于是有了一番搞笑的对话,引用如下——

小一眉飞色舞地说:“暑假,我妈妈带我去香港迪士尼玩啦,还给我买了一条比所有人都美的公主裙!”女儿马上说:“妈妈,我也要去香港!”其实,她刚刚从呼伦贝尔草原骑马回来。小一奶奶补充说:“哎呀,香港的东西可贵了,一条小孩裙800多块!”旁边,我婆婆很不高兴地说:“他们家的孩子和奶奶就是喜欢显摆!”

以上,关于旅游的对话,折射的是有趣的儿童和老人心理,但打开微信朋友圈,成年人世界类似的“去哪儿玩”,引发的话题也相当热闹。我大学同学安吉是前武汉谷歌公司员工,现在是全职太太,炎炎夏日,她不得不在家带

她半岁多的小萌娃,每天晨昏颠倒,累得腰酸背痛。她说:“疯了,每天打开微信都是别人在晒旅游照,还配上煽情的文字!搞得我一天心情都灰扑扑的!好像所有人都比我活得精彩似的!”

由此,我想起了近来德国学者发布的一项“互联网上的嫉妒”的研究,据说,引发嫉妒情绪的诱因中,晒旅行和度假照排在了第一名。1/3的人们在浏览后感觉心情更糟,对生活更加不满;而那些只是浏览却没有上传任何信息的人受到的负面影响最深。安吉半开玩笑式的抱怨,当然谈不上嫉妒谁,但多少有一些心理失落。

为什么会有这么多“炫游族”?另一项调查显示,45%的人认为原因是,旅行消费方式成为一些人评判他人身份地位的指标;40%的人选择“希望获得他人的认同”;37%的人将原因归咎为“盲目攀比,希

望获得优越感”;31%的人觉得是“面子消费观作祟”。

那么,听听专家怎么说。重庆市社会心理学会会员周焱认为,如今炫耀型旅游越来越多,这意味着民众在休闲时间等精神消费层面上正拉开差距。“有钱又有闲,成为很多面临都市压力的年轻人期望而又不易实现的事情,所以‘炫游族’会通过攀比‘旅游’,获得优越感”。周焱说。

江苏省旅游局新闻信息中心主任周晓平则解释说,对于普通老百姓,出门玩一趟不容易,到了目的地,激动的心情可想而知,总有一种“想留下些什么”的冲动。很多人确实有炫耀的心理,不过更多的是为了纪念,或是与人分享自己的快乐,这也可以说是一种娱乐方式。暂时无法旅游的人需要摆正心态,切勿盲目攀比、自寻烦恼。

### 购物拍照,仅仅是到此一游

旅游也罢,炫游也罢,事实上,有一个怪圈一直在困扰着我们,那就是大家都笑话过的“上车睡觉,下车拍照,回到家里什么都不知道”。

前不久,凌兰儿子考上大学,一家人跟团去欧洲8个国家进行了拉练式的旅游,累是真累,很多地方连名字都说不上来,在法国埃菲尔铁塔下,她甚至因为老公和儿子不肯配合她拍照,而满腹委屈,几次冒出回国就离婚的念头,但每天在微信上和我们分享旅行照片时,看到朋友们点赞,又是另一番的心满意足。

比起拍照,低头玩手机,也是一大旅游景致。轩轩就是典型案例,她是广东外语外贸大学学生,

暑假和同学结伴旅游,她喜欢披一条红披肩,在人群中格外显眼。但轩轩本人浑然不知,她坐在长岛月牙湾美丽的鹅卵石海滩边,一直在低头玩手机,无外乎把她精挑细选的照片发给别人,然后看别人发过来的旅游图片。我说:“你大老远跑来旅游,就为了拍几张照片?”

然后,给人印象深刻的就是疯狂购物了。在满洲里,有一位湖南来的老太太,每天打扮得超级时髦拉风,墨镜、绚丽的花裙子,让人眼花缭乱。她在满洲里逛礼品店时差点把脚崴了,她很纠结地和我说:“来一趟满洲里,买国产套娃就没意思了,买一套俄罗斯进口套娃1000多块又太贵了!”

所有这些,都似乎只为了证明,自己的的确确“到此一游”,至于远方的风景,只是相机里的背景。

无独有偶,美国费尔菲尔德大学心理学家琳达·汉高曾经做了一个实验,让一批大学生参观博物馆,对15件藏品进行拍摄,而对另外15件藏品只看不拍,次日进行记忆效果检验发现,学生对没拍照的展品能记住更多细节。可能的解释是学生为了拍照而没有足够的时间观察。旅游观光正是如此,有时间拍照就没时间看风景,你也许拍到合格的照片,但日后没留下多少印象。更遑论那么多人只顾盯着手机发图片,亦或者只顾疯狂购物。

### 心理旅游,收获旅游的多姿多彩

当然,正如余秋雨所说,旅行是万众的权利,每个人都可以选择适合自己的方式。但如果太多预设、太多追随,而舍弃了本来最值得珍惜的耳目直觉和具体细节,结果,哪儿都走到了,却走得那么空洞,那么亦步亦趋、人云亦云。那,是不是有点可惜呢?

那么,相对于一般的旅游,什么是心理旅游呢?美国执照心理医生张源侠博士认为,心理旅游其实是一个新事物,其心理学内核是展开社交练习,大家开心地游山玩水,再穿插一些社交技能练习是心理旅游独到之处。这一点,小孩比成人做得好。我女儿在呼伦贝尔,很快就交到了好朋友,一路上两个小姑娘玩得不亦乐乎。

著名心理学家杨霞说,“通过心理旅游,我们希望告诉大家,什么是真正的休息。比如参加户外活动和体育锻炼,进行有益的社交活

动,使大脑在运动中得到放松,调整好精神状态,才可以解决脑力疲惫和心理烦累的问题。”假期旅游也是如此,在大山大海面前,你是否荡涤心胸,焕然一新,还是,看过青山,看过绿水,心里装满的还是日常生活中的锱铢必较?

这让我想起了,在额尔古纳旅行时,有一对来自上海的母女,母亲是一位65岁的老人,女儿40多岁,患过小儿麻痹症,腿脚不便。她们也喜欢抢着挤在景点拍照,甚至和别人为了抢镜头发生龃龉,65岁的上海老太太呼天抢地用上海话骂人,而被骂的中年夫妇唇枪舌剑毫不相让,不但他们自己不愉快,连我们想起那一段旅程都觉得不愉快。而心理旅游和一般旅游的不同也就在于,你看的不仅仅是山水,还有谈山论水中的情感表达。

现在到处都在倡导文明出游,

根源也在于有太多的不文明旅游,并由此带来许许多多不愉快的心理体验。对此,张博士提醒说,“旅游是开心的,不会带来什么心理问题,问题往往出在旅游不便所引发的问题上,诸如事故、误点、受气、拥挤、失物等等。在出发前,对这些意外多做预备是很重要的。”

当然,不是说现在流行心理旅游,大家就都去体验一把,但旅游途中,关爱自己,也善待他人,喜欢拍照,也爱护身边的花草树木,总可以做到吧?

华东师范大学法语系教授袁筱一说,人的一生,可能都是在寻找生的意义,用来抵抗对死亡的恐惧。而生的意义,又无非是构建于人与自然、人与他人、人与自我的关系之上。也许,旅游回来,我们都别先忙着晒我们的美图,或者境外买回的奢侈品,我们更需要从新认识和思考旅游的真谛。



## 沉浸在 5000个词中的女人

□蒋硕

(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

E君是司机,结婚3年,嫌老婆唠叨;

H君是律师,结婚5年,嫌老婆唠叨;

B君是公司职员,结婚7年,嫌老婆唠叨;

L君是单位领导,结婚22年,还是嫌老婆唠叨……

除了追求中、冷战中、老婆生病中这些特殊时期,几乎所有男人都在所有时间里,都嫌女人唠叨。不止老婆,交往久了的女友、老妈甚至女同事、女领导等也都一样。他们在咨询或聊天中对这一普遍而强大的自然现象深表无奈,询问唠叨背后的心理机制,以及是否有办法免受其苦——他们提问的表情,看起来根本不抱什么希望。

嗯,不抱希望是对的,因为我要告诉你一个令人惊讶的研究数据:据语言学家与心理学家多种调查统计,男人每天平均说2000个词,而女人则要说7000个词;男人的2000个词绝大部分消耗在工作或社交中,而女人同样消耗之后,还剩下——5000个词。这5000个词每天都在等着你,好容易下班回家疲惫不堪的你,酒场后晕头转向的你,正沉默思索某个问题的你,一句话也不想说的你。知道你的苦恼从何来了吧?

我们来计算一下时间。正常人不间断地朗读,每分钟大约可读200字,也就是60—100个词,而日常交流,每分钟50个词就相当多了。这就意味着,即使一口气不喘,5000个词也至少需要100分钟才能说完。当然这不可能,这5000个词绝不会那么干脆利索地一次性解决,而是夹带上各种事务,转战于不同场景,无限拉长时间空间,把你的耳朵结结实实填满。可怕吗?这两性不平等的命运。

也许你中了人生大奖,娶到一个天生活少的女人。但若分析一下她数量有限的词,你会发现其中大部分仍是属于你的。这是所谓“心理机制”的另一个层面:女人是一种“关系动物”,对人际间的联结,尤其是亲密关系的联结,依赖程度远深于男人,而“说话”正是她们头脑中维护关系的最佳方式。所以,她们事无巨细地与你分享一天中发生的事、不分时间地点地倾诉情感与情绪、不自量力地向你提供建议、喋喋不休地灌输她们认为正确的人生方式……她们这样做,是确认自己正在与你共度人生。而“愿意陪我说话”是她们判断男人依然爱她、生活依然正常的重要依据,“懒得说话”则是关系出现危机的信号。相处时间越长、疲乏感越明显、关系焦虑越严重时,唠叨也就越生猛。所以,男人就算备受5000个词折磨,也万万不可流露出不耐烦或无反应,那会让女人愤怒心碎,从而给你带来更多莫须有的麻烦。

“可是……”EHBL诸君和更多男人满脸挣扎,“5000个词真的有点难以应付。”

难吗?其实不。要知道沉浸在5000个词中的女人,在意的并不是自己说了些什么,提出什么又解决了什么,而是你有没有在听、充满爱意地听。男人如果仍然爱这个女人,希望大家都轻松愉快,只要作出适当的“听”的样子就行了。

试试下面这三种方法:

**一、关键词回应法** 假设女人说“我们领导的小三今天闹到单位去了”,而你对八卦其实并无兴趣,那你就可以用这一方法解决这个话题。可以捕捉的关键词至少有三个:“你们领导?”“小三?”“闹到单位!”不论你重复哪个词,都是令女人满意的反应,她会由此认为你关注她的对话,并就你提出的那个词做进一步介绍,那时你就边养神,边在她接下来的话里继续捕捉关键词好了。记住,涉及这类话题,重复关键词的语气里最好带有一点质疑,暗示你对小三以及搞小三之人的鄙视,这刚好可以满足女人潜藏的探寻欲:“原来他是这个态度啊,那我就放心啦!”

**二、转移注意力法** 如果关键词回应法已经用得太多,实在没法再撑下去,也千万不能说“我想静静”,只能试试转移女人的注意力,把5000个词的未尽部分暂时搁置或引向别处。比如:“你今天皮肤怎么这么好?看来新买的面膜不错,赶快再去敷一个。”“今天岳母大人来电话了,你是不是好久没跟她聊天了?”“我游戏上一关卡了,你去帮我过了吧。”等到这些都转移不开的时候,就来个“老婆,饿”,或“你饿不饿,我下面给你吃……”好了。

**三、成长关注法** 说起来女人挺可怜的,她们常常对男人的关注远远超过自己,才没完没了地对着男人诉说。所以当5000个词滚滚而来时,光防范分流也不是长久之计,还得从根本上想点办法。不妨帮女人培养点工作与家务之外的兴趣爱好,找点足够吸引她、有助于她自我成长的事,鼓励她适当地扩大与提升社交圈子。这样,她不再把你当成唯一焦点,你会轻松,而那5000个词也会变得新鲜有趣。更重要的是,关注彼此成长,才是健康的关系,才能带来真正的愉悦与幸福。

最后,还有一条重要告诫:无论何时何地,无论女人唠叨到何种程度,都不要说她“唠叨”——这是个可怕的“触发点”,一旦点中,立即引发至少3000个词的吐槽。这3000个词不计入原5000个,你就慢慢享受吧。