

在面对婚姻情感打击的时候,为什么有些女性会首先想到伤害自己?美国著名的婚姻心理学家约翰·格雷博士说,由于男女在生理心理上有着巨大的差异,男性是以攻击和占有为主要生理心理特征,而女性则以怯弱、被保护和寻求安全稳定为基本生理心理特征,所以在面对婚姻情感打击的时候,男性多表现为指责抑或惩罚对方,女性多表现为怯弱,以受伤的姿态寻求怜悯与同情。

## 面对婚姻情感打击 女性为何容易选择极端

文/宋家玉 (婚姻心理学专家、中国婚姻咨询救助网首席专家、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

前段时间网上爆出一则消息,一男子与女友在河边散步,男子的前女友突然出现,在与他们争执的过程中,这位前女友突然跳入河中,男子见状立即跳河施救,这一举动令一旁的现女友心生嫉恨,遂也跳入河中,结果前女友因会些水性没被淹死,而现女友就没那么幸运了,因不习水性被湍急的河水淹死。前后两任女友,前赴后继以自杀方式对待情感纠葛,一死一伤,实在令人愕然惋惜。

以极端方式对待婚姻情感打击的女性不胜枚举。前不久,济南有位姑娘因男友“劈腿”,一气之下喝下了剧毒农药百草枯,幸亏被及时发现送往医院抢救,但好多天过去仍未脱离生命危险。

中国婚姻咨询救助网近十年来对全国4万多个家庭进行了干预性咨询,前来咨询的婚姻求助者95%是女性,该网站的首席婚姻心理学专家秋田博士说,一般情况下在婚姻家庭关系中起决定作用的是男性,女性多处于被动地位,一旦婚姻家庭出现问题,女性则会变为主动,会积极寻求解决婚姻问题的办法与途径,而男性则多处于被动。女性由于受到性格、婚姻事件的性质及心理特点的影响,对婚姻问题会有不同的反应,大致有三种类型:

### ■ 很多人以极端方式面对婚姻问题

吴女士是位非常成功的商人,她的玩具生意做到了美国、日本、欧洲,在儿童玩具市场享有盛誉。去年,老公第N次出轨,她实在忍受不了了,前些年她一再隐忍并原谅出轨的丈夫,认为给他时间他会慢慢悔改,结果隐忍和包容丝毫没有感动出轨的丈夫,相反更令他变本加厉肆无忌惮,根本不把吴女士的宽容当回事。吴女士最担心的是孩子受到影响,不想让孩子从小就失去一个完整的家,所以她不想离婚,尽管她已不再奢望婚姻能给她什么,只希望丈夫能顾全孩子的感受,尽量给孩子一个完整的

家。但令她极度失望的是,丈夫根本不顾忌这些,只考虑自己的感受,悲痛欲绝的吴女士一气之下选择了自杀。

用这种极端方式对待婚姻家庭矛盾的女性不是少数,她们中不乏像吴女士这种高素质有涵养的成功人士,但绝大多数还是性格有些急躁的人,遇事不够冷静,缺乏控制情绪的能力。

秋田博士说,男女在对待婚姻问题上的态度是有明显差异的,一般来说,男人进入婚姻以后会把情感的重心从原来集中在未婚妻一个人身上,逐步转移到妻子以外的几个人身上,比如亲

属、朋友、同事,或其他异性知己等等;而女性一旦进入婚姻以后和男性正相反,会把情感的重心从原来的几个人(爸妈、亲友、好姐妹等等)身上集中到丈夫一个人身上,女性的情感归属感渐趋单一。这种独特的心理特点造成了女性对婚姻的超强依赖,一旦婚姻出现问题,女性最重视最珍惜的情感将出现结构性坍塌,这对女性来讲是无法接受的,有些脆弱的女性宁肯放弃生命,也不想放弃变异的婚姻和情感。

### ■ 心理经受过重度伤害后会变成抑郁症

刘女士是一家银行的管理人员,婚姻家庭一直相对安逸稳定,儿子学业成绩优异被保送到国外读研究生,丈夫是一家企业的高管,虽然丈夫出身农村,但通过自己的努力,一步步走到今天,很不容易。丈夫对妻子对家庭还算不错。去年,刘女士发现丈夫出轨了,和他的下属保持了多年的情人关系,单位里很多人都知道这事,但谁也不可能主动告诉刘女士,即便刘女士对此有所怀疑,但问谁谁也不好直接回答,最多说句“不可能吧”,其实,这口吻基本上就是肯定的回答了。刘女士最终还是丈夫的手机短信中找到了确凿的证据,丈夫无力狡辩,只能一五一十地承认了。接下来丈夫的态度还算是让刘女士在绝望中得到了一丝安慰,他表示一定会痛改前非,一定会离开那个女人,一定会好好珍惜自己

的事业和家庭。

出轨的男人有几个能主动盆盆洗手的?习惯了腥味的猫哪能主动放弃对鱼的垂涎!半年过后刘女士又发现了丈夫跟那个女人在一起的证据。其实他们一直就没断,丈夫一直在欺骗妻子。刘女士彻底崩溃了,她还一直在告诫自己丈夫工作压力大,要包容他,要给他最大的理解和关心,没想到自己的良苦用心最终还是被丈夫践踏了。接下来丈夫不可能再用原来的那套老办法继续欺骗她,刘女士也不可能再轻信他的谎言了。丈夫换了个策略,任凭刘女士怎么哭闹,就一个态度,保持沉默。刘女士的哭闹能解决老公的出轨问题吗?那是根本不可能的!但她不哭不闹就能解决了?她总得有个发泄怒气的地方吧。这样的状态持续了大半年,刘女士逐渐不哭不闹了,

### ■ 对那些不值得挽留的婚姻或情感最好忍痛放下

31岁的张女士,跟丈夫离婚后带着6岁的女儿单过。说起自己的婚姻,张女士的水就不打一处来。张女士跟丈夫是大学同学,毕业后还没工作呢,两人就结了婚,夫妻俩都是那种简单干脆的人,说话办事从不拖泥带水,正是因为相同的个性,两个人觉得投缘才走到了一起。婚后却发现两个人有那么多的问题,比如各自有自己的交往圈子,丈夫喜欢运动,经常和驴友外出爬山;妻子喜欢和朋友聚会,吃吃喝喝玩玩乐乐,两个人因玩不到一起经常发生争吵。有了孩子以后问题就更多了,丈夫嫌妻子不会带孩子,连感冒发

烧都不知道该怎么办,一次孩子发烧,张女士给孩子捂了好几床被子,说是让孩子发汗,结果因脱水差点要了孩子的命。张女士也嫌丈夫不管家,整天在外面野。两个人一吵嘴就喊离婚,结婚第6年就离了。

因性格问题引发的婚姻障碍更为常见,尤其是80后90后,动辄把离婚挂在口上,从不把重点放在如何解决婚姻矛盾上。一开始说离婚双方不会当真,但经常说离会形成逆反心理,极有可能一蹴而就赌气离婚,有的离婚后接着又进入了另一段婚姻,根本不考虑前“车”后“辙”。

性格不合确实是婚姻的一大杀

手,但怎样对待夫妻间不同性格,这是摆在年轻夫妻面前的一个课题。很多自以为是、以自我为中心的年轻人会把对方的不同意见当成“性格不合”,一点都意识不到自己的问题,却把“对方的缺陷”看得“清清楚楚”,这大抵就是当年轻人经常提到的所谓“性格不合”。

面对婚姻情感问题,夫妻双方确实要慎重且理性,既不要轻言离婚,更不能轻视草率对待。女性在受到婚姻伤害的时候,尤其要学会保护自己,对那些不值得挽留的婚姻或情感,一定要忍痛放下,这是对自己也是对孩子最负责任的做法。



“优雅十堂”  
系列(5)

## 人不分胖瘦, 但分优雅与否

□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)

男人节食到要进医院的地步,这种案例也算罕见,偏偏就遇上一个。身为某一线名表市场代表的Kevin,总怕身材走形有损品牌形象影响销售业绩,坚持一日两餐,仅吃蔬菜与极少量白肉,工作中难免应酬,又养成只喝酒不吃饭的习惯,终于胃病发作紧急入院,一检查,身高178厘米的汉子,体重却只有54公斤,人人见了啧啧摇头。

但可怜的Kevin有时也会被人羡慕,比如身高164cm、体重74公斤的小君姑娘。她认为胖子是没有前途的,自己这样简直没法见人,干脆不梳不洗闭门不出,被家人疑为“社交恐惧+抑郁”,送进心理咨询室。

嗯,胖瘦问题真是永恒的坎儿,很少有人能超脱其外。所以Kevin的饮食方式不算什么,《时尚女魔头》里描述的不是更夸张?小君的疑似症结也不稀罕,因为胖姐要得到外界的关注(积极的)、欣赏、呵护、宠爱,确实比较难。

那,就没别的指望了吗?除了减肥、减肥、减肥。瘦子们就没苦恼吗?会不会又嫌自己没肌肉、没体力、没胸……

“人不分胖瘦,但分优雅与否。”

对Kevin,小君和每个不满意自己的胖子瘦子们,通常我只会这样说。各人体质不同、生活环境与习惯也不易改变,一味纠结胖瘦,卡在无情的重量与尺寸上,那确实难有出路。

让我们来看看人们为什么会嫌弃某种身材,其实很简单,就是外在形象与心理特性的符号化对应。比如“胖”,人们基于惯性,会将之与“贪婪、懒惰、迟缓、愚钝”等特性联系起来,甚至与生活水准或社会阶层挂钩(像《凯恩与阿贝尔》中某位金融世家老夫人说的“女人发胖不是食物糟糕就是血统低下”)。而“瘦”也未必就好,人们会自然而然地认为它代表着“刻薄、挑剔、神经质、难相处”。是这些负面的心理特性联想,阻碍了人们接受自我和顺利社交,而不是胖瘦本身。换句话说,人们嫌弃的并不是胖子,而是“馋懒笨”,厌恶的不是瘦子,而是“事儿多”。人们没搞清楚这个,才在胖瘦之间拼命挣扎。

所以,胖瘦都不是问题,如果你足够优雅。优雅意味着在自己的形象中传达正面、积极的心理特性,以此赢得外界的尊重与欣赏。比起改变体形,心理的优化才是既有效又长远、真正重要的事。

正面、积极的心理特性有哪些呢?容易与胖子关联起来的,似乎是“和善、慷慨、宽容”,或者还有不少人认为胖乎乎的女性比较性感。而与瘦子较多对应的,则是“敏锐、勤劳、理性”,当然他们也更容易打扮时髦。但,胖子和瘦子一定要分别认领自己“默认符号”吗?当然不。就像我们可以甩掉那些习惯性关联的负面特性一样,我们也可以自由选择适合自己的正面特性,通过自我意识的修正和行为训练,把它们聚合在自己身上,让自己变成一个充满魅力的、优雅的人——无关胖瘦。

这个修正与训练的过程,并不比减肥或增肌容易。我们在辅导中通常要借助三个步骤来完成它:

第一步,进行持续的自我对话,修改你的内部语言。

比如Kevin,他应该告诉自己,“你是个优秀的经理人。你工作称职、业绩值得骄傲。公司与客户看重的是你出色的品牌理解和销售能力,而不是模特一样瘦骨伶仃的外形。”而小君可以对自己说,“你是个受欢迎的姑娘。别人都想不到你的身体会那么灵活,你让他们惊讶。你总是善意地对待别人,懂得倾听别人说话,他们愿意和你做朋友。”通过积极的内部语言暗示,让自己获得更多信心与活力。

第二步,观察自己的行为,用“正面”替代“负面”。

列出自己最具特色的行为习惯,检查它们是否带有“负面色彩”。比如无节制地点餐或当众大嚼,过于谨慎地反复确认某项工作,交流中刻意回避或刻意使用胖瘦一类敏感词,等等。去除它们中负面的部分,用具有正面色彩的行为取而代之,在每个行为发生时对自己进行训练,使优化的行为固定下来。这样做的成果就是切断了人们产生负面联想的线索,而建立了真正的正面形象,没有比这更令人愉快的事儿了。

第三步,根据你建立起来的新心理形象,修饰外在。

不要被误导,认为某种装扮是某种人的特权,或者认为胖子就该穿深色而瘦子绝不能选竖条纹。所有外在因素都不是彼此割裂的,而是应该围绕你想要的核心,为你的优雅而展开。另外,内在修正与训练,不等于外在的放任。健康的身体和适当节制的态度,是每个人都应该拥有的。就像每个人都应该认可并喜爱自己——无论身为胖子还是瘦子的自己。

