



黑灯时间

□蒋 硕 (国家二级心理咨询师、
赛林纳心理咨询中心创办人)

月亮和老公为教育儿子的事争执，不是一天两天了。这一晚，儿子又磨蹭不睡觉，老公决定采取“黑灯强制法”，刚过九点，全家一片漆黑，四岁半的儿子孤零零窝在小床上，想哭不敢哭，想叫妈妈也不敢叫。月亮心中不忍，偷偷溜进儿子卧室，小声安抚，没说几句就听见老公威严的声音从客厅传来：“怎么还有动静？”

月亮忿忿走出，借着窗口光亮，看见老公在沙发上端坐如包公，自己也只得气呼呼坐下，脑海中呼啸而过的万句，从“凭什么剥夺我的亲子时光”到“孩子需要父母的包容”再到“别以为你在单位是个屁大的领导在家也摆个领导的谱”……怒气陡升，却不得倾泻，因为月亮知道一开口准遭喝止：“看看，这一会儿都管不住自己，怪不得管不好孩子。”

威严端庄的老公，真让月亮头疼。七八年里争也争了吵也吵了，毫无结果。老公一贯“坚持真理”，就算是家人也不能破坏规则，月亮学了一大堆人际关系理论、婚姻指南、育儿方略，还是辩论不过他。坐在黑暗中，月亮觉得实在压抑，干脆离婚算了，这念头一转就消失，因为老公除了“理论性太强”难以亲近之外，倒也没别的毛病，不失为一个好丈夫、好父亲。想到以后还要过那么多年，有什么办法让这硬邦邦的关系变得柔软点、亲密点呢？

听了月亮的困扰，不禁有些好笑——明明坐拥好时机，为何不利用？月亮瞪大了眼睛：“你是说，黑灯的时候？”

是啊，想象一下，若去掉“教育儿子”的起因，放下“道理辩论”的不服，这两人黑暗中相对的场景，难道不是很浪漫吗？这时说几句悄悄话，不就是亲密吗？

月亮一脸羞涩：“哎呀，又不是刚谈恋爱……再说，我生着气呢，还能去讨好他？”

是啊，我们习惯在关系逐渐深入、稳定之后端起架子，耻于表现出当初求偶的热情，我们也越来越看重自己在关系中的“赢家”位置，不自觉地在每件事上一争短长。但是，我们建立关系，是为了这些吗？亲密的基础是“一致”，是“分享”，是“共同成长”，可不是例行公事的僵硬甚至对峙啊。黑灯时间，是僵硬的关系里一个意外出现的场景，每个这样的场景都是改变关系的契机。既然想让关系变得柔软，何不先让自己柔软下来呢？来，说句悄悄话试试。

“可是，一开口准被封杀。”月亮说。不，那是开口的方式不对，换成下面的“三步走”试试？

第一步，身体的接近。先别忙着说话，黑暗中轻轻坐到他身边，随意靠着他的肩，或把腿搭在他腿上，如果他拒绝，就给他一声“嘘”——你不是不让他出声吗？

第二步，肯定或赞美。先放下怨怼之情与育儿方略，给他一句正向评价：“哎，儿子真睡着了，你这办法有点用啊。”人们被肯定，才会放松，而即使再威严乃至刻板的人，卸下防御之后，也可以亲近。

第三步，聊点“暗黑话题”。可以分享的秘密、无伤大雅的笑话、适合彼此口味的恶趣味、羞于出口的欲望……没有什么比这些更容易成为私密的联结点，两人之间暗黑的部分，就是情感最柔软、愉悦的部分。

听起来很简单，甚至有点天真，但这恰恰是很多人没能领略的，亲密的秘密之一。

月亮在后来某晚尝试了这件事，那晚并不是为管教儿子而黑灯，而是月亮制造了某个理由。黑暗中的私语，先还有些生疏，渐渐地却蔓延开来，窃窃直到深夜，直到儿子卧室里传来细嫩的质问：“爸爸妈妈，怎么还有动静？”

【心理透视】

『开放式婚姻』颠覆了爱情的圣洁

□艾乔 (《青未了·心理咨询》热线主持人)

大度也能有效地保护好他(她)们的名利、金钱、财富。

同时，纵容也是一种补偿心理，本身已经出轨，当发现另一半也有婚外情，纵容就是最好的说辞，既能减轻负罪感，也能找到一种平衡，“咱俩各自精彩，互不干扰。”因此，小陶虹的奇葩言论也就不足为奇了。

在《中国幸福婚姻家庭调查报告》中显示，对配偶首要的期望就是“忠诚”，86.3%的受访者希望配偶忠于自己，更在意一分长久的有安全感的婚姻关系。婚姻是严肃圣洁、排他性的，夫妻二人成为一体，唯有彼此的忠诚是稳固婚姻幸福的基石。无论是热线，还是身边活生生的例子，我从未见过开放式的情感能带来幸福，无非是给邪念的欲望一个借口罢了，相反，这类家庭都存在着不同的隐患。

比如上文中所述同盟关系的那对夫妻，他们23岁的女儿至今尚未谈过恋爱，她无法面对父母，也羞于将父母介绍给将来的伴侣，对婚姻更是没有安全感。父母是孩子的榜样，但是，畸形的开放式婚姻会直接影响到子女以后的爱情观和婚姻观。

婚恋心理专家李轶男在《给婚姻一个必须忠诚的理由》一文中，大量阐述了忠诚对于婚姻的重要性，摘抄几条与大家共享：

1. 世界观、人生观和道德体系非常明确而且牢固。
 2. 懂得珍惜自己，珍惜配偶，珍惜婚姻和家庭，珍惜生活的安宁和平静。
 3. 不把短暂的肉体欢愉看得比灵魂的纯洁更重要。
 4. 用忠诚实践结婚时立下的誓言。
 5. 忠诚让你在面对子女时，不害羞。
 6. 对于不忠的言论和思想，夫妻间应互相提醒，不让腐败的思想在家里蔓延。
 7. 培养一个忠诚的孩子，首先要从自己忠诚婚姻做起。
- “如果爱，请干净地爱，把爱情献给爱情。”这是但丁的诗句，我个人非常喜欢，为了我们的家庭责任，请把忠诚当做信仰来敬畏并尊重我们的婚姻爱情。

新闻背景：近日，徐峥酒店夜会神秘女郎的绯闻刷爆屏幕。面对徐峥不断的桃色新闻，小陶虹有这样一番言论：“肉体上的事，那都不叫事。”此番言论，导致舆论一片哗然。紧随其后，又有消息称，早在几年前小陶虹就出轨于某导演，夫妻二人早已形成各玩各的，名存实亡的“开放式婚姻”。

“你做初一、我做十五”背后的婚姻现象

小陶虹上《金星秀》栏目时被问道：“媒体爆料徐峥又跟哪个女人在一起，你有什么感觉？”她笑着说：“那也不错，说明我的眼光不错。”

再看一段南都娱乐周刊对小陶虹的采访——

南都娱乐：你觉得忠诚对于婚姻重要吗？

小陶虹：这事看怎么说，所谓形式上的忠诚和内心的忠诚是两回事。

南都娱乐：那肉体和精神上的忠诚，你更看重哪个？

小陶虹：肉体就是生理层面上的，生理上的事儿那都不算事儿，那是一个健康问题，其实说忠诚都是矫情。

这言论确实够生猛。所谓的开放式婚姻，就是结婚后，夫妻在性爱上采取随意的方式，类似于男女跳舞，感觉美好接着跳，感觉不好则各找各的。现实中，开放式婚姻已成为某些家庭心照不宣的状态，身边的女性对小陶虹的言论又持有这样的观点：“无所谓，男人在外‘精彩’够了总会回家的。”“他做初一，我做十五，共同建立的家岂能轻易拱手让人，离婚的代价太高。”在热线中我听到更奇葩的一句，居然引用了清宫剧的台词“本官不死你终究是妃”。

当然，这类女性的言辞隐含着更多的无奈和报复，也有鸵鸟式的聊以自慰。那么，什么样的夫妻能坦然接受这种“玩火”的开放式情感？首先是具有默契的同盟关系，他们有个显著的特点，追求外在的完美和谐。讲一个身边典型的事例，陈女士和丈夫共同做生意，用陈女士的话说，“我们的人脉、经济利益就像一根绳上的蚂蚱，一荣俱荣，一损俱损”。所以，当丈夫在外面蜂绕蝶缠时，她同样也有自己的偷欢愉悦。

陈女士尽管经济独立，但她内心是没有安全感的，害怕失去给孩子创造的所谓完整的家，害怕经济财产受到损失。正如心理学家武志

红所言：“深层次的心理恐惧感，不是简单地能用充裕的金钱、物质就能填充的。”可见，强大的安全感必须自给自足。

除此之外，报复心理也是开放式婚姻的又一诱因，丈夫或妻子有一方出轨，另一方便以牙还牙。最近热线中有位妻子就深陷“开放”带来的恶果。这位妻子在微信上发现了丈夫和其他女人开房的证据，她哭闹过也苦口婆心规劝过丈夫，但毫无效果，丈夫嘴上发誓“一定改”，转过身仍旧我行我素。妻子一怒之下也出轨，她除了想气气丈夫，内心也有种失衡感，“你能找，我凭什么不能？”

这位妻子根本驾驭不了开放式的感情生活，外面的男人离婚后，开始逼她离婚，此时她才明白自己是在“玩火”。她从未想过要离婚，可对对方像一颗定时炸弹，天天紧逼，并扬言，“你不离婚，我就让你身败名裂，我不能白为你离婚。”令她更加绝望的是，这个疯狂的男人在她打听到她儿子所在的幼儿园，她不知道他究竟要做什么，她懊悔不已，在电话里不停地哭泣，“我怎么把婚姻搞成了这副惨样。”

忠诚与责任是婚姻幸福的基石

开放式的亲密关系彻底颠覆了情感的圣洁，而有些人却误认为这是一种时尚的生活方式，我曾亲耳听到过一种肤浅的论调：“西方人很开放，他们对于性不是很随意吗？”众所周知，西方人婚后以家庭为核心，他们非常注重对伴侣的忠诚，以及对孩子的责任心。在一篇文章中看到有外国人评价国人的婚姻：把性看得很重，婚姻却很随便。

现如今思想开放，外界诱惑颇多，夫妻间该如何守住忠诚的底线？首先要摒弃睁一只眼、闭一只眼的纵容心态。记得当初冯小刚出轨绯闻缠身时，徐帆就是典型的纵容，“他不想这样，人家硬要送上来，反正我们家这是男的，吃亏的不是我们。”要知道，明星之所以如此大度，因为他(她)们拥有强大的心理素质，在结婚之前就明白自己以后面临的婚姻状态，所谓的纵容



“心理看台”看家事国事天下事，事事是心事。网络随身，世界随心，心随e动，且听天舒随e说。

【心理看台】天舒随e说

你遭遇“四分之一人生危机”了吗

“四分之一人生危机”，是近年来欧美流行文化中不可忽视的一个热词，是“中年危机”的衍生品，描述的是在25岁到30岁之间经历的一种人生危机感。泛指这一阶段的年轻人，对职业、婚恋、经济状况等各方面焦虑的汇总，比如：结婚是因为到了该结婚的年龄吗？我不清楚，我该成为什么样子；难道我这辈子就这么回事儿了吗，等等。

【点评】调侃一下，如果说“中年危机”埋伏重重，腹背受敌。那么在完全变成一个成年人前四分之一阶段的“四分之一人生危机”，大概是卡在自认为拥有很多可能性，却又吃不准自己是否能实现的尴尬区，和“理想很丰满现实很骨感”的临界区。危机反应主要表现在生理上、情绪上、认知上和行为上。有危机，更需要自动自发地学习身心灵知识，或是采取危机心理干预，增进心态的平衡与健康，有效地提升人生的战斗力。

语言暴力造成的是“内伤”

近日，有则“西安某中学老师上课总说粗话，全班都学会了”的新闻。14岁的小美(化名)在西安某中学就读，她的妈妈最近发现从小乖巧的女儿总是说粗话，和女儿交流后得知，该班语文老师常在课堂上说粗话，导致小美现在也经常说粗话。不仅女儿说粗话，班里的同学也时常讲粗话。“我想给女儿转学，但孩子和同学都熟悉，不想换环境。”这位妈妈很苦恼：体罚还可以验伤，语言暴力造成的“内伤”，究竟该怎么办？孩子长大了是否会受这种语言暴力的影响？

【点评】经调查，该老师承认在讲课过程中使用了粗俗不当的语言，向学校写出书面检查，并向上百名学生公开道歉，承诺以后上课时注意言辞。老师粗话连篇，学生心有余悸。孩子比大人更敏感，人格还未完全稳定，对语言暴力的承受能力相对也弱。青春期的孩子如长期处于语言暴力环境下，可能会产生暴躁、自卑等不良情绪。