

当慈祥的外婆成了『逼婚狂人』

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂
上海市职业技能鉴定中心
国家二级心理咨询师
考评员

【专家调查档案】

很多老人认为小辈的孝顺包含结婚生子，这是中国文化很主流的价值观，所谓的“不孝有三，无后为大”。而如今的年轻人，在恋爱结婚这件事情上，不愿意“凑合”，而是坚持宁缺毋滥，也是一种价值呈现。很难说谁的想法对，谁的想法不对。只是，全家团聚的日子里，面对不同价值观之间的碰撞，要怎样应对才不会让彼此感到“很受伤”？

【事件回放】

春节期间，中国内地某知名婚恋网站在多家电视台投放一则相亲广告，因其情节存在“逼婚”嫌疑而引发争议。这则广告以“因为爱，不等待”为主题，年轻的姑娘在面对年迈的外婆时，外婆总在重复着同样的一句话：“结婚了吧？”几次问询后，姑娘痛下决心表示“我不能再慢慢挑了”，选择注册婚恋网站求助。广告的最后一幕，外婆插着鼻管躺在病床上，生命垂危，姑娘则身披白纱，和一位连脸都看不清的男士走到病床前，含着泪说：“外婆，我结婚啦！”有网友认为，把老人的心愿极端化表现，把婚姻的目的完全简化为“给家人交代”，实在让人反感，而慈祥的外婆形象变身为“逼婚狂魔”，更是让人“疼得慌”。

（来源：中新网）

插图 孔雀

每个人都难免陷入自我参照效应

每个人在评价周围世界的时候，通常会沿用自己的价值进行评判，换句话说就是用比较以自我的价值为核心。社会心理学称这个现象为自我参照效应——当信息与我们的自我概念有关时，我们会对它进行快速的加工和很好的回忆。这个效应可以帮助我们理解生活中的一个基本事实，那就是我们对自我的感觉处于我们世界的核心位置，由于我们倾向于把自己看成世界的核心，我们就会高估别人对我们行为的指向程度，我们也容易把自己看成某件事情的主要负责人。

了解了“自我参照效应”的存在，就不难理解在家庭中，几乎每个成员都会希望家人围绕着自己的价值衡量一切。因为和家人之间是亲密关系，很多人就会自然而然地认为亲密关系意味着合二为一，爱人之间应该是合二为一的，亲子之间必须是高度一致的，即使孩子已经长大，即使爱人之间其实永远有着巨大的价值不同。

要怎么去克服这样的自居现象，怎么去面对彼此之间不同的价值观？廖丽娟说，在家庭中，成员之间往往会磨合出一种相对稳定的边界。这种边界，在夫妻之间比较容易形成，因为彼此是平等的成年人，而且两个人走到一起的时候，都已经是成年人，具有相对稳定的价值。如果无法形成比较好的价值边界，一般也就不太会组合成家庭了。但是，父母和孩子之间，长辈和晚辈之间，就比较难形成较好的边界感。因为父母和孩子之间的关系是流动的，孩子刚刚出生的时候，是父母来主宰一切，随着孩子长大，父母与孩子慢慢地发展出成年人之间的不同价值，为了相处更和谐会产生一定的边界感。

在这个过程中，父母通常是会比较固着和滞后的，因为他们的价值从他们的青年时候就相对稳定了，他们通常会较慢反应出孩子的变化，也比较难把孩子的价值当做平等的成年人之间的价值来尊重。廖丽娟在咨询中发现的一个典型的现象，也许可以说明人们的这种状态，“不少父母在听到同事、朋友的孩子很晚结婚、不结婚或者结婚后不生孩子的事情时，能够表示接纳理解，但是，很难接纳自己的孩子这样做。”

设定边界感让家庭关系更和谐

一个家庭中，有着不同价值观的两代、三代人，在遇到分歧的时候如何和谐相处？廖丽娟认为，首先要做的是加强沟通，对彼此多一些了解。“我接触过许多年轻人，他们不赞同父母的观点和做法，然后，对父母关闭了信息渠道，因为他们认定父母是一成不变的。事实上，很少有人真的会一成不变。我们可以通过各种信息的分享，来让彼此更加了解对方和理解对方。”

设定边界感是家庭成员之间非常重要的事情。廖丽娟建议说：“如果对于某些事情已经有了自己的决定，也清楚自己要怎么做，比如，暂时不想结婚或者生孩子，那么，比较简单的做法是，形成谈论这个话题比较仪式化的沟通模式。当父母谈论这个话题的时候，告诉他们，现在我不想谈论这个话题，因为我已经表达过而且表达得很清楚了。或者保持沉默、转移话题。”

也许你会说：“这样做行不通。”廖丽娟也接到过这样的反馈，她发现，“行不通”的原因，往往是年轻人在回应父母时带了太多的情绪。“其实只要简单地平和地用相对固定的语言来回答就好。父母每次提起，我们都平和地不带情绪地回应，相信很快就能形成大家都比较自如的边界感。”

被“逼婚”很愤怒？先处理自己的情绪

春节期间的这则“外婆逼婚”广告，点燃了许多网友的不满情绪。从微博的评论看，有很多表达不满的网友，正是在生活中遭遇“逼婚”的年轻人，为什么当遭遇“逼婚”会让年轻人们产生如此强烈的情绪呢？

对此，廖丽娟分析说：“很多年轻人在是否结婚、生孩子的问题上，本身已经积累了很多的负面情绪和焦虑，他们自己可能都没有想清楚要怎么办，或者有些人已经努力了，但是受到了挫折。我曾接触到一个女孩子，年龄并不大，刚开始走进咨询室的时候，一直控诉父母怎么逼自己，怎么说难听的话，在她的描述里，我似乎都能感觉到一种仇恨的情绪。随着咨询的深入，我发现，女孩子愤怒的对象似乎不是父母，而是内心的自己。具体的说，就是女孩子在不断相亲的过程中，只要是男生没有主动联系自己，就会产生严重的受挫感，对自己产生魅力不够等负面评价，这些消极的归因会折磨她很长时间，自尊也受到挺大的挫伤。面对这样的挫伤，有的人会向内，郁郁寡欢，有的人会向外，对亲人的逼婚行为极度愤怒。”

所以说，面对长辈的“逼婚”，如果你会有强烈的情绪，也许可以问问自己，在这件事情上，自己是否有很多累积的情绪需要处理。自己一个人静下来整理情绪、找朋友倾诉梳理情绪，或者找专业人士，都是可行的方案。当情绪有了比较好的处理渠道，再去面对价值和言行之间的冲突，虽然依然可能有不舒服的感觉，或者委屈、不愉快等情绪，但这些情绪不会带来太大的伤害。

心乡
直通车

春节的“暗杠”

◎ 童孟侯

春节，8岁的小贝由妈妈领着走亲访友拜大年，一进门，她妈妈就说：我家小贝从来不叫人。你叫阿公阿婆啊？你叫爷叔阿姨啊？看见吧？她从来不肯叫人。

其实，小贝已经读小学三年级了，她有点懂事有点想叫人，但是每次妈妈带她出来都抢先暗示她：小贝腼腆，天生不肯叫人，所以小贝叫不叫人就无所谓了。

就这样，8年来，小贝看见长辈一概不叫。亲朋好友都说小贝没有礼貌，其实这是小贝妈引导的结果。暗示是引导行为的信号，暗示的力量很多时候大于明示。

还是说春节，中国人少不得过年过节一起吃饭喝酒。吃菜吃到最后，生煎包和酒酿圆子端上来。我对一位患糖尿病的好友说：大平，你其实可以吃一点酒酿圆子……

大平的太太立刻打断说：我老公不喜欢吃酒酿圆子，也不喜欢吃甜的。

中国糖友一亿多，可是没有糖尿病的人对糖的敏感似乎甚于糖友。其实医生从来说过糖友不能碰一点糖吃一点甜。既然老婆发出了暗示，大平拿起调羹的手只能放下。他心里想：甜的食物真是美味啊！

用一句专业用语说：暗示功能就是作为导活激发行为的刺激物的功能性作用。

再说春节，初四那天没有聚会，我就带着家人到麦当劳去混一顿。一走进麦当劳我就琢磨：麦当劳懂不懂暗示呢？当然懂！它懂得比谁都深邃。做企业做商家，不懂暗示是很难叫顾客掏口袋的。你瞧：全世界所有麦当劳的设施装潢基本一样，员工对顾客的言辞也很统一，不同国家的麦当劳炸出的薯条，都能尝出盐和油脂的味道……这就是一致性的暗示，它用来启动顾客的快乐中心，触发顾客进去用餐的习惯行为。

当然，说麦当劳只懂暗示的手法是很片面的，2013年底，麦当劳内部网站以图表对比的方式列出何为“健康食物”和“不健康食物”。麦当劳的招牌食品——汉堡包、薯条和碳酸饮料——被纳入后者。

这一则告知不是暗示而是明示。明明暗暗、生生熟熟，内内外外，麦当劳玩起来非常娴熟。

还是说春节，大年初一，李老板去谢王总经理历年来的对他的照顾，带去整整一个拎包的钱。王总谢绝。李老板耳语道：昨天我去拜访你们董事长了，他说小李还是很懂道上规矩的嘛。

俗话说：响鼓不用重锤敲。但是，王总经理还是拒绝了，他对我说：这是圈套。

暗示，一种引导行为的刺激物，如果在搓麻将中，暗示是否是一种“暗杠”呢？