



男左女右

你为谁美丽?

◇云飞

不知何时开始,“我要瘦成一道闪电”成了网络红语。再看身边的妹纸们,明明青春年华却一个个弱柳扶风,还常听她们吵着嚷要减肥再减肥。难道是“女为悦己者容”惹的祸?



现在的女孩子不知咋整的,一窝蜂地闹减肥,甚至垫鼻子割双眼皮隆胸削颧骨神马的,还愈演愈烈了。我担心,走在大街上,美女倒是一瞄一大把,可人造货也越来越多了。本来爱美之心无可厚非,你说吧?可要整得那么假,我还是很难接受的。想象一下,半夜醒来突然觉得抱着一个塑料人一样,那得什么感觉!都说女为悦己者容,可我们男人没叫她们那样啊。其实男人并不喜欢太瘦的,所谓骨感美人在我看来就像盘丝洞里的蜘蛛精,摸上去一把骨头,哪里有什么美感,不做噩梦就不错咯。……呵呵,我知道,这话是刻薄了一点。当然,太胖也不好看,像个皮球或水桶一样在眼前滚来滚去,那也是糟践人。什么东西都要有个度嘛,是吧?总之,在不影响健康的情况下,能变得更美一点,当然是好事。但过分追求漂亮,不惜浪费钱财,吃尽苦头地改头换面,那还是太虚荣了一点吧?

我反对“女为悦己者容”就只是为了取悦男人,很多时候女孩子也是为悦自己而容的好不好?比如我有个师姐,每当心情烦闷时,就把柜子里的衣服一股脑儿扒拉到床上,然后开始不停地搭配组合,戴上她所有的饰物走猫步,当她看到镜中自己搭配出一套不错的行头和那些亮闪闪的漂亮小玩意时,心情就会愉快起来,就又能安心去啃书本了。至于整容,我想,割双眼皮这类不影响健康的局部美容还是可以接受的,那些大动干戈的就算了吧。再说了,爱我的人就要接受我本来的样子啊。看过一档节目,一位女的1.63的个,非要瘦到演员那样80斤才肯罢休,经常不吃饭,每天两眼发绿地在网上搜减肥秘方,有次听说泡澡出汗减肥最快,就一天泡好几回,又不吃饭又大出汗地折腾,愣是把自己蒸晕过去好几回,幸亏救得及时。后来接受心理辅导时,她说她都不能上街,看到跟她同高的大约100斤左右的女同胞,都要恶心想吐,觉得胖成这样也敢上街晃悠,简直是侵犯“眼权”,对不起路人。唉,减肥成这样,不是有病嘛!

{飞儿声音}

爱美之心人皆有之。可是美的标准从何而来?唐朝杨贵妃曾引领肥美风潮,那是因为唐明皇喜欢丰满形的女子;让女人痛苦不堪地缠足据说也是因为南唐的李后主喜欢而开始流行起来的。这么说标准还是掌握在男人手里?在男性主导的社会,自然是如此。只是现代消费社会的利益追求,又使媒体充当了皇帝的角色,反复宣演复制那些夸张的女性美,使得普通女性望尘莫及从而产生自卑心理,然后就像被灌了迷魂汤一样地听从各种广告的甜言蜜语,不断购买消费各类美容产品来趋近那个理想目标,最后成为被消费的客体。一味追求流行时尚,反而失去自然特色和个性。在这个过程中,别忘了女人自己的自觉认同和努力迎合,这是女性追求人的自我价值之路上的又一个陷阱,需要警惕突破。女人,可以为了让自己高兴而打扮,也可以为了让爱人喜欢而修饰,但必须坚守一个底线:不能危害自己的健康!

而男人一方面喜欢漂亮的外貌,那是他们欲望流动的载体,一方面又认为主动追求漂亮的女性虚荣浅薄,怀疑她们居心不纯不守妇道,而对贤妻良母的不事修饰又会冠之以“黄脸婆”的贬损。双重标准滑来滑去,都是女人的错。男人真的也好矛盾好霸道啊!

把爱唤醒

 **Q:**严老师,我最近痛不欲生,只有您能救我于水深火热之中,求您救救我!最近我收到一个女人的匿名电话,告诉我我丈夫有外遇,每次出差前都在网上约网友在出差地方见面……据她所知,已有几十个女人!我当时就差点晕倒。我和丈夫结婚10年,我俩的关系不算好,但也不算差。他平时下班回来不是看电视就是上网,和我没有什么话说,经常我已睡完一觉醒来他还在电脑上噼里啪啦地与网友热聊。我也怀疑过他和网友之间有事,查过他电脑,发现过照片,甚至有裸照,但每次他都轻描淡写地带过,而且当着我的面把文件夹删掉了。但过一阵他又会上网。我也懒得管他了,我自己要上班,管着单位几十号人,回家还要管孩子,两边的老人我也需要照顾,每天都是忙得四脚朝天,哪里能天天盯着他?

但这次的电话让我警醒,我冲过去质问他。开始时他还坚决不承认,支支吾吾,后来道歉说他错了,当晚就和我睡在了一起——我们已经数年没有夫妻生活了。他睡着了,我彻夜不眠。第二天我悄悄翻了他的包,里面有套套。我无话可说了。我知道一切都是真的。家里人知道后怒不可遏,马上要召集两家人一起声讨他,并让我和他离婚。我制止了。这是我们两个人的事情。可是我现在深深地恨,我要拼命忍住我的愤怒,我要像一个正常人一样在家里生活,我不能发脾气,如果我对老公发火,那表明我还不相信他,可我是是一座火山,我不知道有什么方法可以疏导我愤怒的岩浆。我不知道该如何继续将来的生活?十年夫妻呵,我又离不开他,我的喜怒哀乐都会向他诉说。我该怎么办?

 **A:**看得出你是一个理性的人,尽管发生这么多事情,仍然能够冷静对待,并且把解决问题的范围局限在夫妻之间,这些方面你做得非常好。现在主要的问题是你想压抑自己的愤怒情绪,想继续生活下去。

婚姻关系的本质是双方的交流,在身份上双方承认自己是对方的配偶,对方也是自己的配偶,在情感上双方有互动和平等交流,在性方面有交流。你可以自我检查一下,你们的关系中这三方面的交流是否还存在?从你的信中可以看出,你们除了婚姻形式还存在,其他方面都没有真正意义上的存在,即使是婚姻关系,更多也是你承认他是你的丈夫,而他并没有从心底里认同你是他的妻子。没有这些交流存在,婚姻本来就名存实亡。你对这样一个婚姻恋恋不舍,那你想挽救的是这个婚姻,还是你自己?保存这样一个婚姻对你来说一定有意义,只是这个意义你未必理解,它未必显现过。

你的丈夫做错事情,你对他很愤怒,这是非常正常的事情,为什么你不敢表达自己的愤怒?你说发火就意味着你不相信他,问题是他欺骗了你那么久,你为什么还相信他?相信他不是你的事情,而是他的行动做出来赢得你的信任。你现在的所谓“相信”,是非常苍白的,是自欺欺人的,你既无法相信他,也无法平息你自己的怒火。如果你不把指向他的愤怒表达出来,你只能指向自己,你的身心可能会出现各种问题。时间长了,你总会有控制不住的脆弱时刻,愤怒的火山爆发时,滚烫的岩浆会有更大的破坏力。

其实,表达了愤怒,那些委屈、伤心和痛苦才会浮现,你对爱的需要才会浮现,你对丈夫真正的爱才有可能。当你表达愤怒时,也给了丈夫一个机会,让他能够认错、赎罪、补偿。只有做错的一方道歉和补偿,你们的家庭关系才能重新恢复平衡。

你现在拼命压抑愤怒,带给你的一个好处就是你可以沉浸在自己的委屈中,做一名“怨妇”,尽管人生受尽委屈折磨,但道德上有一种高尚感,因为你是清白的,你对婚姻是忠诚的,你为爱做出了巨大的牺牲。你的丈夫对婚姻那么不忠诚,你仍然迫使自己原谅他,这使你更加高尚。可以想见,如果你们的婚姻存续,一辈子你都是丈夫不忠诚的受害者,而丈夫会背着加害者的标签。不是因为你不够大度、不够善良、不够宽容,而是中国传统中很多观念会塑造你的行为模式。且不评判这种模式是否正确,我只是想问:这种模式让你离自己的幸福更近还是更远?在这种模式中,你有动力去追求自己的幸福吗?你是继续留在这种模式中做一名道德高尚的怨妇,还是做一名追求自己幸福的独立女性?

严文华,心理学学者。行走在心理学与生活之间。欢迎您把自己的故事或问题发至:yanwenhua2010@163.com。

谈谈情 说说爱

从『经适男』到『经适女』

◆里查华

现如今“经济适用”的词汇深入人心,不求豪华富贵,但求经济实惠,能用,好用是很多人要求的标准。前段时间网上流行“经济适用男”的条件,很快相匹配的“经济适用女”标准业已出炉。“身高158至172厘米,体重45到55公斤,披肩长发,性格温和,不拜金,不花痴,小闷骚,本科以上学历,月薪3000元到6000元,会洗衣做饭,有责任心,有同情心,谈吐得体,知书达理,对爱情始终如一,不离不弃。参照“经适男女”标准,大致匹配,也可以认为不少男同胞的择偶标准就是如此。然而,不少女网友参照自身,感叹很多方面“不达标”,男网友则调侃“此女只应天上有”。

果真如此,也不竟然。除了自身外貌条件有先天因素外,做一个“心灵美”的“经适女”也是可以的。否则外貌一流,脾气性格不好,又拜金又花心,相信这样的女孩子得到真爱的几率是相当飘渺的。再多个标准只是个参考,相信很多人是大部分对号入座的,如果只有对半符合标准的朋友也不必感叹,只要关键的几个标准你认同,比如“责任心”、“不离不弃”等,相信你就是“经适女”,会受到有同样爱情价值观异性的青睐和追求。

情爱测试

从选鞋看女人的性格 ◆小Q

过节了走访亲朋好友,身为女人的你喜欢穿什么样的鞋子出街?

- A.高跟鞋
B.运动鞋
C.休闲鞋

解析

选 A.你个性成熟大方,喜欢思考、

头脑聪明,在生活及工作上都相当尽责与努力,但是因为想要的东西太多,有时会因为无法满足而脾气不佳。

选 B.你表面上看去大而化之、容易相处,但其实你非常会保护自己,警觉心很强。

选 C.你喜欢将自己美好的一面表现出来,人缘不错、朋友也不少。

