

男左女右

阿紫(女)
27岁
市场助理

我有一帮很聊得来的朋友,认识好几年了,熟得不分彼此,以前没事就会聚在一起吃喝玩乐,到处玩,开心得不得了。近几年,结婚的结婚,生娃的生娃,还剩下几个未婚男女,逢年过节都要凑到一起,吃个火锅,喝点小酒,同病相怜一下。

其他人就总想着撮合,“肥水不流外人田”么,毕竟大家都认识,知根知底。可是真的很难来电啊,彼此感情更像兄妹或者“哥们”,有什么事情他们总会挺身而出,招呼一声就会过来帮着搬家啦、当车夫啦;有什么烦恼也可以随时随地给他们发短电话骚扰。他们呢?会毫不留情地把让我烦的那个男人大骂一顿,也会毫不留情地把我大骂一顿。他们总是给我洗脑子,冒充我的人生导师,虽然他们自己过得也是一笔糊涂账。

有时候会想:“老跟这帮人混,我还怎么能找到男人嫁掉?”就对他们不搭不理的,也常找借口懒得去见他们。有时候又真心觉得有几个这样的异性朋友难能可贵,值得珍惜。好在他们木知木觉,有好吃的总来蹭饭,有好事总忘不了我。有种预感,将来我的男人,首先得能跟他们成为哥们。

文森(男)
27岁
企业咨询

怎么说呢,可能是我这个人脾气比较好,所以挺有女人缘,跟女同事、女同学什么的关系都处得特别好,还能跟她们凑在一起讨论逛淘宝、上篱笆、团购大餐什么的呢。说起来,我好像的确有点三八啊!

但我比较郁闷的是,周围很多姑娘更愿意把我当闺蜜,而不是考虑变成男朋友,或许她们觉得这样的

他们在你孤独寂寞时,陪逛街陪你唠嗑陪K歌,他们在你落魄犯二时借你肩膀给你耳光;你不用整天担心他们“花不花心”“劈不劈腿”,因为他们都是知心大哥、超级毒舌,他们叫做——男闺蜜。

◆ 蛐 蛐

把爱唤醒

Q:真的很纠结,所以给您写信。过年回家看父母天经地义。但我怕回家。不是因为别的,是因为过年回家肯定要参加同学聚会,而同学聚会上难免会见到我以前的男朋友。其实见他我倒是可以接受,当年提出分手的也是我,我早就放下了那段感情。至今我也不后悔和他的分手。现在看那段恋情,我知道我只是被他控制,我是误以为那种控制就是爱。那时候,我所有的手机短信,所有的邮件他都会去查看,一有他认为的移情别恋的蛛丝马迹,马上对我发火。现在想想,应该庆幸自己摆脱了。

但我还是受不了他和女朋友一起出现在我和同学面前。尽管我们早已没有任何来往,不通任何音信,但通过同学,我知道他现在又找了一个女朋友,又漂亮又优秀。而我至今仍没有男朋友。我最可怕的噩梦就是他骄傲地挽着女朋友的手出现在聚会上,而同学们则对我指指点点,我会颜面丢尽……哪怕仅仅是想象这样的场景,也会让我对回家望而却步。但转念一想,自己居然被这样一个理由牵绊在家门外,真的很不值得。爸爸妈妈一遍遍催我回家,我不敢答应下来,也不敢告诉他们真实的原因,该怎么办呢?

A:你很想要回家,那就回吧!安安心心地回吧!

至于你的噩梦,你有很多处理办法:你不愿意意见他们,可以不去同学聚会。既然是聚会,就应该是自愿的,没有人强迫你参加聚会。当然,如果那时你的内心足够强大,能够把同学聚会和前男友及其女朋友分离开来,想去就去。

不知道你为什么把前男友和他女朋友出现在你和同学面前定义为你的噩梦。是因为你没有找到男朋友?是因为你没有那个女孩优秀和漂亮?是因为同学会比较你和他的女朋友?……既然你已经清楚他不适合你,而且已经分手,那么你就要做正本清源的工作:你和他除了同学关系,不再有其他关系。他是他,你是你。他的女朋友是他的女朋友,不是你的朋友,不是你的竞争对手。换句话说,他找不找女朋友,他的女朋友是优秀还是落后,是漂亮还是不漂亮,与你何干?你找不找男朋友,你找的男朋友是什么样的,与他何干?如果你自愿成为被他用现任女朋友打击的对象,而且受伤不小,那说明你内心还有一些情绪需要处理。你的理智已经非常清楚当年的爱不是真正的爱,而是一种扭曲的控制,你好不容易摆脱了他,但你的情感仍然不时骚动,掀起波澜,表明你的内心并没有你想象的那样已经心无芥蒂。

至于你担心同学会对你指指点点,可能会有,可能也只是你的猜测。心理学家做过很多实验,验证了一点:人们通常会高估周围人对自己的关注程度。人们常会以为周围人所有的注意力都在自己身上,不论自己做了什么别人都会关注,但实验结果表明事实并非如此。你和你前男友以及前男友现任女朋友的相遇,有人可能会关注一下,有人可能会关注两下,但极少会有人日日夜夜、时时刻刻都关注。同学的关注中,有很多是善意的关注,应该不会困扰你。如果有不怀好意的关注,与你何干?丢脸不是你,而是那些嚼舌头的人。只是,你不要敏感地把那些善意的关注也当作嘲讽。

祝你有一个开心的春节!

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:yan-wenhua2010@163.com。

谈谈情 说说爱

家务事不量化

◆ 朱凌

在一次争吵中,她对他大叫道:“你永远都只会站在那里说,家里的家务,你做了多少。”说完,她气呼呼地拿出了一张表,那是一张家务量化表,上面记着她每周做家务的次数。拿着那张表,一时间他无话可说。表上清清楚楚地写着,一周她拖了七次地,抹了八次桌子,洗了十二次碗,还有烫了六件衣服,等等。将表甩给他后,她便坐在沙发上哭了起来。要说矛盾,两人间也没有什么太大的矛盾。仅只是为了一些家务上的小事情,可就是这些小事,却能磨掉最初的那份激情。让两个原本相爱的人,渐渐地有所隔阂,变得有些陌生。

看着这张表,他也陷入到沉思之中。他没想到,所有的一切她都有一本账,并且如此清楚地记了下来。就连他一周吻了她几次,都有一本账记着。这不由得让他一想,心里便隐隐地有些痛。他是那样的爱她,情愿自己缩衣节食,也要给她买回喜欢的衣服,可她却能这样对待。仅只是少洗了几个碗,少抹了几次桌子,她便将两人间的情份进行量化。

有几天了,他俩便这样冷战着。那张量化表静静地躺在桌子上,谁也没再去多看一眼。而她似乎也有些后悔,为什么非要做这样一张表,细想一下,他也不容易,每天早出晚归,为的就是想让她过得更好一点,可她却一再要求,他能够留在家里多干点家务。

那天,她想了许多,想着想着,便觉得自己有些太过分了。悄悄地将那张表撕掉,并轻声对他说:“我错了,现在我知道,爱无法量化。家务的多少,并不代表什么,谁有时间谁多做,没时间少做,只要为了这个家,彼此吃点亏,又算得了什么。”打那之后,她再也不每天添写家务量化表了,因为她知道,记下的每一笔,都是对他的伤害。

假设桌上放着四只形状相同颜色不同的杯子,你最喜欢的颜色应该是……

A 咖啡色
B 紫色
C 绿色
D 白色

解析:

选 A 100% 你在感情上常常会压抑自己,除非对方是成就非凡,独立能干的异性,你才会认真考虑结婚。

选 B 80% 你常常害怕付出的感情最后没有回报,所以就算明明已经到了适婚年龄,还是不敢走进婚姻的生活。

选 C 60% 你面对婚姻要求完美,反而让你变得不敢突破和冒险。

选 D 40% 你喜欢稳定踏实的生活,同时也认为谈恋爱的目的就是要携手走向婚姻。

你的恐婚指数有多少?

◆ 小 Q

怕过年回家见到前男友

Q:真的很纠结,所以给您写信。过年回家看父母天经地义。但我怕回家。不是因为别的,是因为过年回家肯定要参加同学聚会,而同学聚会上难免会见到我以前的男朋友。其实见他我倒是可以接受,当年提出分手的也是我,我早就放下了那段感情。至今我也不后悔和他的分手。现在看那段恋情,我知道我只是被他控制,我是误以为那种控制就是爱。那时候,我所有的手机短信,所有的邮件他都会去查看,一有他认为的移情别恋的蛛丝马迹,马上对我发火。现在想想,应该庆幸自己摆脱了。

但我还是受不了他和女朋友一起出现在我和同学面前。尽管我们早已没有任何来往,不通任何音信,但通过同学,我知道他现在又找了一个女朋友,又漂亮又优秀。而我至今仍没有男朋友。我最可怕的噩梦就是他骄傲地挽着女朋友的手出现在聚会上,而同学们则对我指指点点,我会颜面丢尽……哪怕仅仅是想象这样的场景,也会让我对回家望而却步。但转念一想,自己居然被这样一个理由牵绊在家门外,真的很不值得。爸爸妈妈一遍遍催我回家,我不敢答应下来,也不敢告诉他们真实的原因,该怎么办呢?

A:你很想要回家,那就回吧!安安心心地回吧!

至于你的噩梦,你有很多处理办法:你不愿意意见他们,可以不去同学聚会。既然是聚会,就应该是自愿的,没有人强迫你参加聚会。当然,如果那时你的内心足够强大,能够把同学聚会和前男友及其女朋友分离开来,想去就去。

不知道你为什么把前男友和他女朋友出现在你和同学面前定义为你的噩梦。是因为你没有找到男朋友?是因为你没有那个女孩优秀和漂亮?是因为同学会比较你和他的女朋友?……既然你已经清楚他不适合你,而且已经分手,那么你就要做正本清源的工作:你和他除了同学关系,不再有其他关系。他是他,你是你。他的女朋友是他的女朋友,不是你的朋友,不是你的竞争对手。换句话说,他找不找女朋友,他的女朋友是优秀还是落后,是漂亮还是不漂亮,与你何干?你找不找男朋友,你找的男朋友是什么样的,与他何干?如果你自愿成为被他用现任女朋友打击的对象,而且受伤不小,那说明你内心还有一些情绪需要处理。你的理智已经非常清楚当年的爱不是真正的爱,而是一种扭曲的控制,你好不容易摆脱了他,但你的情感仍然不时骚动,掀起波澜,表明你的内心并没有你想象的那样已经心无芥蒂。

至于你担心同学会对你指指点点,可能会有,可能也只是你的猜测。心理学家做过很多实验,验证了一点:人们通常会高估周围人对自己的关注程度。人们常会以为周围人所有的注意力都在自己身上,不论自己做了什么别人都会关注,但实验结果表明事实并非如此。你和你前男友以及前男友现任女朋友的相遇,有人可能会关注一下,有人可能会关注两下,但极少会有人日日夜夜、时时刻刻都关注。同学的关注中,有很多是善意的关注,应该不会困扰你。如果有不怀好意的关注,与你何干?丢脸不是你,而是那些嚼舌头的人。只是,你不要敏感地把那些善意的关注也当作嘲讽。

祝你有一个开心的春节!

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:yan-wenhua2010@163.com。