

男左女右

# 家务到底是谁的事?

◆ 云飞

现在的职业女性时常要面对家庭与事业不能兼顾带来的矛盾,许多体贴爱家的男人已经不自觉地参与到家务劳动中。这本是值得肯定的好事情。但之前作家龙应台曾写文章称赞上海男人时却遭到不少上海男人的抗议。难道说,男人做家务,会减弱男性气概?



会埋怨他。唉,我也知道这样不好,我也想做个温柔的好母亲贤惠的好妻子,可我真的分身无术啊……

## {飞儿声音}

“男主外女主内”的性别分工,使许多人心底认为家务劳动、教养孩子是女人的“分内事”,男人做家务会降低一家之长的尊严。即使宁远也认为自己在“帮”妻子,而不觉得家务是自己“应该”承担的生活内容,所以当妻子责备时就会产生“吃力不讨好”的委屈感。

事实是,如今的女性早已不是过去由男人养活而只管“主内”的时代了,她们经济独立,事业有成,内外兼顾了。如果这时男人还坚持男外女内的单一分工,就会产生心理和现实的落差,导致家庭冲突。

职业女性可以心平气和地要求丈夫分担,而当它尝试时,应该积极鼓励、耐心启发培养,而不要因为一开始做得不好就泼冷水。一旦当他掌握了家务的基本流程后就会产生成就感,在成就感和你的赞美所带来的愉悦中就能慢慢形成习惯。事业与家庭,谁不想要?但必须有另一半的参与和支撑。

我们的时代,男人女人,都要内外兼修,才有和谐幸福。

看着老婆越来越忙,我当然也心疼,就想替她分担一点,反正我上班比较有规律也不是很忙。哪想到她总是吹毛求疵,嫌东嫌西的。特别是有次当着我哥们的面说我,我真是觉得很没面子。心里也委屈:我这不是吃力不讨好嘛!关于请保姆,一来不习惯陌生人在家里出出进进,二来主要是觉得请了保姆就真的被我妈说中了,她当初反对我们的婚事,理由之一就是嫌老婆太强不够贤惠。我又不好明说,所以宁可自己多分担一点,可老婆不理解,还常跟我吵,你说叫我怎么办?

宁远(男)  
39岁  
公务员

简蕾(妻子)  
37岁  
私营企业老板

以前打理一个小公司时觉得自己还行,事业和家庭基本能够兼顾。可自从公司扩容后,真是觉得精力不够。每天公司大小小事情一堆,处理完后回到家,还要管女儿的作业,陪孩子讲故事哄她睡觉,完了还要洗衣拖地搞卫生……真是累到筋疲力尽!每当这时候就会抱怨老公不体谅,可他说孩子只要妈妈他有什么办法!咳,想找个保姆,老公还不同意,说他自己会做。可是,让他洗个碗,总是油腻腻的,拖个地呢像在地板上画花……实在看不下去,常常得自己重做,累狠了就会发火。而且有时候公司特别忙或出差,孩子的事情就顾不上,由老公随便对付一下,心里就牵肠挂肚,一急就又

## 专家支招

如今,人们已经可以越来越客观地理解“剩女”的其中含义,发现“剩”有时不只是一种状态,还是一种欠缺毋滥的情感态度。最近,世纪佳缘公布的《中国男女婚恋观系列调查之“剩女”的自白书》引来了不少热议。区别与以往“剩女”是丑女的普遍认知,调查发现,在上海、北京、广州等经济发达的一二线城市,“剩女”不但不丑,相反,还美得很高质量。她们中的84%拥有本科及以上学历,月收入8001-15000元的占比43.6%,月收入15000元以上的占比35.8%。

龚海燕解析『剩女』自白书

◆ 亚玲

收入高、学历高的“双高”现象赋予了“剩女”新的定义,“剩女”等于“优质女”。所以她们往往不是因为差而剩下,而是因为自身优秀,对感情的要求和期待也更明确,本着欠缺毋滥的原则,静候自己心中的Mr. Right。对此,被誉为“中国第一网络红娘”的龚海燕说,这样的认识可以帮助剩女们更好地看待自身定位,不至于过于消极。相对于自身的正确认知,相反,外界的压力往往成为了让“剩女”们最为头痛的事。父母在身边的,天天催着问;父母不在身边的,天天电话催着问;难得过年家庭聚会,亲戚长辈围在一起催着问……这些都让“剩女”们有点哭笑不得。有些“剩女”甚至冒出了“催急了,就随便找个人嫁了”的古怪心理。于是,如何面对外界压力已经成了“剩女”们需要面对的第一难题。她认为:“伴随着现代化和城市化,越来越多的女性在教育程度和经济基础上不断提升,在物质和精神上完全独立,对爱情有着更纯粹、更理想化的期待——守望爱情,宁缺毋滥!可见,所谓‘剩女’是主动选择‘剩’下,而绝非‘被剩下’的。”

而对于被“剩女”,龚海燕也给出坦诚的建议:“年龄其实不是问题,对个人进行合理定位很重要。要主动参与团体活动、拓宽自己的交际圈,更要突破传统的婚恋模式和单一的择偶标准,扩大择偶范围……总之,只要拥有一颗渴望爱人与被爱的心,积极为爱付诸实践,相信单身大龄男女都能早日找到属于自己的幸福。”如此鼓励自然也让广大剩男剩女内心笃定了不少,在幸福守望到来之前,开心并淡定地享受“剩下的日子”。

## 情爱测试

# 什么让你错过了真爱? ◆ 小Q

假设在下班的路上路过热闹的街区,你会被啥吸引住眼球,停下回家的脚步呢?

- A. 在街头卖艺的艺人
- B. 新开张的小吃一条街
- C. 打折扣的名牌服装

解析:

**选择A:你会因为自我而被真爱错过。**你的事业、朋友、家庭……远比爱情来得重要,给自己制定的计划中,永远忘记放上“爱情计划”这一项。直到有人提醒你,是时候找一个伴儿了,你才发现原来身边的朋友都在出双入对。真爱有时候不需要你迷迷糊糊地去等,而需要自己去追寻,太过自我恰恰会迷失自己。

**选择B:舆论。**这里所说的舆论,其实是指身边人对你的爱情所持有的态度。你经常会被大家的言论左右你對自己爱情的判断,虽不能说听风就是雨,但是也会在心里敲小鼓,左思右想别人说的是不是有道理,却从不听从自己内心的声

音。久而久之,真爱就悄悄地从身边溜走了。不要继续活在别人描绘的爱情里了,甩开那个没有主见的自己,向真爱迈进自己勇敢而坚实的步伐,在爱情中做自己的主人。

**选择C:你会因为贪心而被真爱错过。**在爱情上总是这山望着那山高,常常不能安定在一份感情上,总认为眼前人不是真正对的人,说不定下一个更适合自己,贪心地霸占着别人的爱恋,却不能给对方一种稳定和安全感。好在你每开始一段新恋情之前,先会处理干净旧情,不会有额外的感情纠葛,可是总抱着下一个才是真爱人选的态度,不免会忽略其实真爱已经在你身边,只需要你去好好地发现和珍惜。



把爱唤醒

Q:您好!我想咨询一下:如何在和现任男友交往的过程中,彻底忘掉前男友?现在的男朋友对我非常好,我也非常爱他,但我就是会经常想起前男友。虽然前男友对我也很好,但我并不是因为他对我太好而想起他。他那时对我管得太多。他是学计算机的,所以很容易破解了我的QQ和邮箱密码,查看我所有的聊天记录和邮件,然后列出一个单子,要求我不能和谁谁谁再往来。其实我和其他人都是正常交往,问心无愧。他这样做让我很生气,和他大吵过,每次吵过后他都会来找我,说是因为太爱我了才这样做。

我本性中其实是个软弱的人,也贪恋他对我的好,所以我们交往了有一段时间。最后还是因为他偷查我邮箱发现我和其他男生的邮件后提出分手的,其实那封邮件只是一封普通的问候邮件罢了!当时他的做法对我打击很大,要提出分手也应该是我提出啊!有好长一段时间我都觉得抬不起头,觉得周围同学会对我指指点点,说是他把我甩了。好在上天眷念我,让我有机会遇到现在的男朋友,我和他在一起感觉非常好,再也没有那种被控制的感觉。所以每当前男友的影子出现在我头脑中时,我都觉得自己对不起他。我该怎样做才能驱除前男友的影子呢?

A:可以感受到你的单纯和可爱。听上去,你的第一任男朋友对你造成了一些伤害,主要是两个方面:一是他对你强烈的控制,甚至侵犯到你的个人隐私权,采用不正当的手段偷查你的邮件等,并且还对你提出了过分要求,干涉到你和别人的交往;二是他先提出分手这件事情,让你觉得有一种被遗弃感,并且在同学当中很丢面子。你时时想起他,可能更多是和这些伤害有关。所以,你现在的状况,很像是被伤害以后的后遗症:那些被伤害的地方隐隐作痛,提醒你提高警惕,在这次恋情中不要再次受到伤害。这种提醒会让你对目前的恋情有不确定感。所以,要处理的不是当下的不确定感,而是过去那些伤害感。伤害已经是过去式,是完成式,但那些感觉仍然残留在你心中。如果你前男友的形象出现频率过高,你无法控制住出现和不出现,并且已经影响到你正常的学习、生活和人际交往,建议你去学校的心理咨询中心接受咨询。上海的每一所大学里都有这样的专业机构,而且对本校师生都是免费的。

有时候,忘不掉是因为有些未竟之事,所以需要有机会来处理这些未竟之事。从你的来信中,我感受到你对前男友的愤怒,还有委屈感。有可能由于你的软弱,你在他交往的过程中一直没有维护过自己的权利,而一直被控制,或把自己的无辜和清白说清楚。所以,你可以创造一个和“他”对话的情境,让自己把这些话说出来——在心理咨询中,我们常用空椅子技术来做,即当事人对着一把代表某个人的空椅子说话。这样的处理往往能让当事人轻松很多,因为有机会表达出来了。

另外,你也做一个告别仪式,向你和前男友的关系正式告别。你可以是用写一封信的形式,也可以用说一段话的形式,或者把以前两个人的东西整理出来扔掉或封存……你可以用任何能让你说再见的形式,完成对这段关系的告别。建议你先做空椅子再做告别,这样出来工作的就不仅仅是你的情绪了,还有你的理性。

当你彻底从前一段关系中解脱出来后,你才有可能全心投入新的关系中,否则过去那些负面情绪仍然会来困扰你。只是需要小小地提醒你:你和前男友的互动关系应该不是偶然的。控制者总是会寻找被控制者,被控制者也容易被控制者吸引。只是每一对关系中控制的程度和表现形式不同而已。希望你现在建立的恋爱关系是健康而平等的。

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。

忘不掉初恋男友怎么办?