

无处可逃 疫情引爆脆弱的情感关系

新冠肺炎已经持续两个多月，一切都在慢慢复苏。舆论普遍预测，疫情结束之后，很多行业会出现报复性反弹，如餐饮、旅游、娱乐。但是让很多人没想到的是，疫情还没完全结束，多地的离婚预约已经爆满。跟报复性消费反弹一样，现在各地开始出现“报复性”离婚潮。四川达州，复工后两周，结婚122对，离婚88对。在这其中，大部分人表示“铁了心要离婚”，而当地的离婚预约已经排到半个多月以后。

疫情引爆脆弱的情感关系

究竟为什么会这样？

人们说疫情导致婚姻破碎，疫情可真不想背这个锅。疫情最多算个导火索，将那些原本就脆弱不堪的婚姻，彻底引燃。那些以前可以通过逃避不去面对的矛盾，因为疫情的朝夕相处再也无处遁形，它清晰地提醒着双方，你们之间有迈不过去的坎儿。而其中暴露的正是健康婚姻中一种典型的不良沟通模式——“追逃”的情感模式。

所谓“追逃”，顾名思义，是指一方在追，一方在逃。在现实生活中，追的那方大多是女方，逃的那方大多是男方。追的一方主动寻求亲密，渴望更多的情感联结和交流；逃的一方回避亲近，避免冲突，只要不吵，仅仅维护表面的平静就好。逃的一方不会考虑到对方的需求，奉行和平原则，家里只要和平共处，不管对方压抑着多少愤怒和委屈，看不见也不想看见。于是追的一方不断受挫，始终得不到回应，慢慢就一点点死心。现实生活中最常见的做法就是：不追了，也开始逃。

这种逃和对方的逃有着本质的区别，这里的逃的潜台词是：我不去要了，也就不再受伤了。但情绪是一种能量，逃的方式是在压抑和阻碍这种能量，痛苦并不是真的不存在了，那种怨恨积压在心理，像不断积蓄能量的火山，等待着时机爆发。疫情刚好成了这个临界

点，所以，很多人选择离婚。与其跟一个不爱自己的人孤单压抑地过一生，不如潇洒转身，去寻找另一种生活的可能。

重建对话 停止“追逃”

追逃实际上是从争吵的模式发展来的。一般刚恋爱的情侣或者新婚的夫妻，还有力气去争吵。吵着吵着，就有一个人怕了，觉得这样吵实在太让人心累了，于是就开始回避和沉默。可是一个人越回避和沉默，另一个人就越会指责他。越指责，就越躲避，形成了恶性循环。唯一的解法就是追的人停止追，逃的人停止逃。

对于追的人，要摒弃“应该”思维，他们认为伴侣应该符合自己理想的样子，自己的行为应该能让伴侣做出符合自己预期的行为。通过让双方保持一致，会让自己有安全感。可是，太过融合会让对方觉得空间太小，腾挪不开。对于逃的人，应该打破害怕承认自己无能为力的僵固型思维。人们确实会难以面对不知道该怎么处理的矛盾，逃会比较轻松，却不能解决问题。解决关系的难题，需要两个人都承担起沟通的责任，而不是把责任都甩给对方。无论逃方内心有多害怕冲突、多厌恶对方的指责，都要试着跟对方好好说。

停止追和逃，也许矛盾还在，但却为双方营造了重新对话的空间。一旦双方能够重新对话，那新的、解决问题的可能性就会被打开。

浙江大学新闻学硕士 Tina



做好时间管理可减压

压力无处不在，人面对压力时的反应，一般分为三个阶段：

第一阶段：警示阶段

身体自动激活生理资源，抵御感觉到的紧张性刺激。在生理上，感到肌肉紧张、血压升高、心跳和呼吸加快、手心出汗、嘴唇干渴、胃部不适等；心理体验到警觉性水平增加、着急、焦虑、恐惧、难过、抑郁。同时，肾上腺素分泌增加，系统做好行动准备——“战斗或逃跑”。

第二阶段：抵抗阶段

身体做出反应来保护自己，并自我调整来适应压力，身体资源被调动起来克服战斗或逃跑的反应。

第三阶段：衰竭阶段

如果压力持续时间太长，个体不能正常进行各种活动，症状也将持续。如果不能停止或变成动力，身体会出现疾病，产生的激素试图终止压力，严重的可能导致器官衰竭。当身体的防御能力耗尽时，即

使对于微小的压力，个体也会变得极为脆弱，心理上可能出现焦虑抑郁等问题。

其实，并不是所有的压力都产生不良的结果，不同的压力需要区分对待。没有压力，难以投入工作；压力过大，影响能力发挥；适当的压力是工作的动力。

建议做好时间管理，对所做的事情进行排序：

重要且紧急——必须立刻做；

重要但不紧急——只要是没有前一类事的压力，应该当成紧急的事去做，而不是拖延；

紧急但不重要——只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事情；

既不紧急也不重要——有闲工夫再说。

此外，要保持充足的睡眠，多进行散步、慢跑、游泳、瑜伽、打太极拳等放松身心。

中南大学湘雅二医院教授 向小军

提升幸福感 不妨多写感恩笔记

近两年，孙淼因疲于应付繁忙的工作和繁重的家务，心情苦闷，郁郁寡欢，经常向周围人诉苦，抱怨自己过得一点也不幸福。前段时间，闺蜜向她推荐了增进自我幸福感的方法——感恩笔记。

孙淼坚持四步法进行感恩笔记练习。首先，及时记录，每天抽出一段时间详细记录当天发生的值得感激的事：孩子懂事的一句话，朋友的一声问候，身处困境时他人善意的支持，工作上取得的一点进步……其次，描述情绪体验，脑中回忆并记录下彼时彼地真实的内心感受：喜悦、高兴、感动、难过等等。再次，合理使用“感恩账本”，每周完整翻看一遍之前的记录，或在情绪不适的时候，重温自己的“感恩财富”。最后，内化为思维方式，可先以两个月为周期进行文字记录的演练，当养成认知习惯后，可逐步过度为纯思维练习，即不需要记录就可下意识地感激发生在自

己身上美好的事。

两三个月后，孙淼的亲朋好友切切实实地感受到了她身上发生的变化。之前，她内心充满愤懑，常被生活琐事蒙蔽了发现幸福的眼睛，封闭了感受幸福的心灵。通过感恩日记，记录生活点滴，她逐渐发现自己是这样的幸运，身边还有如此多值得珍惜的人和事，心里涌起阵阵温暖。

感恩，是人的一种积极的人格特质和生活取向，心理学家发现，感恩练习的确可以有效地增进个人感恩之心，进而提升幸福感。感恩笔记是当前使用最多的感恩练习法，它能使人体验到各种积极情绪，心境更佳，重新发现生活的意义。如果你时常觉得生活无聊、消极、没有意义，那么，不妨在每一个夜晚，入睡前，静心回忆与记录感恩之事，制作自己的“感恩之本”，寻找自己的幸福之源。

谭朦

漫言漫语



站在山顶和站在山脚下的两人，虽然位置不同，但在对方眼里，同样渺小。
文/图 陈英远