

为什么亲密关系里

有那么多“口是心非”?

许多人在亲密关系里经常会表现出口是心非：明明想要对方陪自己，却非说我一个人可以的；心里想要对方送自己礼物，嘴上却说我什么都不缺；内心很喜欢对方，但却做出一副根本不在乎的样子；好希望可以保护和照顾对方，但总是在行动上显得漠不关心甚至故意伤害等等。

有人认为这是一种恋爱的反应，也有人非常苦恼和反感这种恋爱模式，发出不满的四连问：为啥不能好好说话？为啥不能心直口快？为啥不能简化爱情的互动？一定要这么做吗？

谈恋爱这么拧巴，这到底是不是一种性格上的冷傲和缺陷？真的吐露心声就这么为难吗？



为什么有人就是喜欢违背真心？

生活中，特别多人就是故意违拗个人的心意，不说实话，表现得心口不一。背后的原因不一而足：

第一、害怕自己的真心被辜负。有人曾经为爱所伤，内心有未愈合的情感创伤。当他进入下一段感情的时候，他不敢轻易暴露爱意，害怕对方以此作为情感要挟，让自己处于被动的局面。虽然内心爱意浓浓，但他总是不断地警示自己，不要表现得“割舍不下、欲罢不能”的姿态，而是故意隐藏真情实感，“我也不那么喜欢你”“我自己挺好的”，以此来削弱对对方的依赖感，不让自己显得那么需要对方。

这种掩藏真心的做法，表面上维护了自尊，给可能发生的伤害修了一堵保护墙。但这也阻碍了双方深度情感发展的可能。他们把亲密关系看成是彼此的心理博弈，谁占上风，谁把控恋爱的主导权比较在意。

第二、害怕得不到理想的结果而迟疑。有人不敢麻烦对方，认为亲密关

系中与对方互动，要求对方来照顾、关心和支持自己，这会让对方可能产生困扰，带给对方巨大麻烦而心生愧疚。他们把亲密关系看成是一种沉重的负担，并且预设对方也不愿意做这些事情。因此，他们压抑自己的需要，被动地等待对方看到并主动给予。

第三、对爱情抱有错误的期待。很多人并不懂得亲密关系中的有效沟通方法，他们对爱情的学习途径来源于小说和影视，不自觉将亲密关系理想化，认为你既然爱我，就该懂我；我什么也不说，你也能猜得到我在想什么、要什么，这才是心有灵犀和两情相悦的必备技能。

这实在是一种人际错误知觉，高估了双方的熟悉程度，认为双方关系的推进，会让彼此分享更多，彼此都是透明人一样的熟悉。即使我们不说，对方也能看懂我们的眼神、表情和暗示，得出我们想要的答案。但在对方看来，完全是一个巨大的考验，莫名其妙。



怎样去除“心口不一”的矛盾行为？

追根溯源，“口是心非”的人都是回避型的不安全依恋者，他们恐惧依恋，也无法做到“自我关怀”，他们对人际情感表现出一种“我想要，但我又怕你不给我，我会自讨没趣”的纠结。

“口是心非”的核心是信任感不够。如果缺乏信

任感，双方都不敢直接说出真实的感受，害怕对方不接受而引发激烈的冲突，他们只有选择小心翼翼地试探和猜测。表面上看，暂时没有冲突发生，实际上两人都压抑这不满和疑惑。当双方都无法忍住的时候，各种累计的负面情绪就会喷发。



要去“口是心非”从以下四点着手调整：

第一、了解自己的沟通模式，增强直接表达的意愿。亲密关系中的模式总是不自觉地重复，尽管无效但因为形成了心理的内部工作模式，人们总是下意识地反应，根本没有理性思考。这需要当自己有情绪时，思考还可以用什么更为成熟和管用的办法，是不是可以先想想自己需要什么，对方可能给到自己什么？可以怎样清晰明白地说给对方，如果不好意思开口，还可以考虑写纸条或发短信的方式。这么做，可能最初觉得拉不下脸，好像是在“索爱”，降低了爱的神圣感。实际不然，给对方传递最快捷和准确的信息，避免对方无味的猜测，是对对方的最大尊重。

第二、验证自己的想法。不敢麻烦对方，害怕要不起，这是一种预设的想法，不一定符合事实。需要和对方确认，对方是否真的感受到了被要求的压力？对方愿意在多大程度提供支持？哪些事情是双方不需要顾虑的？哪些事情是绝对不可以触碰的？明白了双方的关系界限和对方的意愿，采取一刀切，完全不敢打扰对方的“全无”的极端念头可以打消了。

第三、充分信任对方。相信对方既然愿意建立亲密关系，必然也把乐于承担一定的责任，把良好的关系维持下去。期间，亲密关系出现一些矛盾、纷争、冷战等变化，实在正常不过，需要的是与对方建立一个共同心理联盟，制定双方沟通的手段。放弃肥皂剧里的不切实际的爱情幻想，用更为积极和欣赏的眼光来审视对方，觉得对方是可靠的、值得信赖的。

第四、增强个人的自信。个人和外部世界的关系，最终落到个人如何看待自己，能不能做到自我关怀。如果形成健康的自我意识，适度自恋，相信自己是可爱的、有各种优点，不断成长和变化的，那么就会在内心更欣赏自己，更接纳自己，就不需要靠过多的外部承认来补偿自我否定的失落。积极自我意识之下，相信自己值得别人喜欢，就愿意更好地修正自己，敢于向别人呈现出更真实、更可爱的一面，合理依靠对方，化解掉屈辱等消极情绪，最终，可以达到内外和谐。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

工作疲于奔命，育儿焦头烂额

职场妈妈如何有效管理时间？

作为职业女性的你，是否有这样的困扰？自从晋级母亲以来，明显地感觉到压力山大、力不从心，原本性格温和的人一下子变成了“易燃易爆品”，对工作疲于奔命，对育儿焦头烂额，脾气急而暴躁，永远觉得时间不够用。总想着一手家庭一手事业，结果两边奔忙，似乎孩子没有管好，自己的事业也没有发展，可能还牺牲了自己的身心健康，似乎有点竹篮打水一场空。我想，这时候的你需要一套有效管理时间的方法，在提高工作效率的同时又不耽误孩子和家庭。

时间管理的唯一秘诀，就是少做一些耗时的事情。同时，减少工作时间，提高工作效率，让他人分担家事，留给自己时间以休闲娱乐。

1. 在工作上，明确工作目标，抓住工作重点。所有的工作事项按照重要性和紧急性排定先后顺序，重要而紧急的工作马上做，以有限时间完成尽可能多的重要工作。

2. 让伴侣帮忙育儿，寻求他人帮助家事，房子不够干净就不要管了，丈夫给孩子吃快餐，也可以睁一只眼闭一只眼。如果孩子大一点了，可以让孩子帮助做家务。

3. 确立自己的优先需求。好好思考一下什么是对自己最重要的，并将这些事情优先排列在自己的日程表里。工作时尽量不要被家事打扰，在家时把邮件电话关掉，安排时间让自己休息和娱乐，也不要因为自己有娱乐时间而感到愧疚。

4. 要自信。社会文化里会有一百个与你生活方式相左的评价，不要让这些无谓的评论影响自己的生活。不管是指责你“休假去陪孩子”，还是指责你“没有给孩子报兴趣班”，只要你认为这些不重要，就忠于自己的选择。

河北省精神卫生中心
临床心理科 张云淑