

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,嘴上却说我不需要什么;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,表现得口是心非。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,实际上两人都压抑着不满和疑惑。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