

■心理关注

## 拒绝贴标签

成为更有**力量**的女性

相信大多数女性对这些话并不陌生：“你太胖了，再不减肥，谁会看得上你？你看吧，女孩等上了高中，成绩肯定比不过男生。你快找个人结婚，再晚就嫁不出去了”……外界不断灌输这些关于性别的信息，在女性心里形成一个“教导主任”的声音：要保持苗条，要打扮精致，要多为别人着想……

女性心里通常也会有个“社会时钟”。我的一个来访者说：“我得26岁结婚，28岁稳定下来生小孩，32岁突破到管理层。”把人生过得像编好的程序，这些标签把女性淹没，让她们慢慢长出一个美国心理学家科胡特所说的“假自体”：符合父母期待，是传统意义上的好女孩，但却把生活过得非常枯燥、乏味，不知道自己的价值在哪。同样，另一来访者小张听了父母“女孩子不用走太远”的话，在省会城市读了大学。毕业后，按照父母“考公更稳定，更适合你”的劝告，最后选择了一份不喜欢的工作。她经常诉苦：“现在的生活就像温水煮青蛙。再这样耗着，我觉得我再也走不出去了。”

**那么，女性该如何撕掉标签，不被“社会时钟”追着跑？**

首先，就是保持思考的头脑，判断是否应该认同外界的观点。当别人说：“你太胖了，该减减肥了”，有思考头脑的女性，不会第一时间接过“胖”这个标签，很羞耻地想：“对，我要赶紧瘦下来。”她会去想：“怎样的体重算得上胖？我是否要接受这样的标准？”而不是下意识地就把标签往自己身上贴。当女性的头脑中装有一个“过滤器”——筛选后才认同外界的观点，那些有关身材、年龄、才华带来的压力会小很多。

其次，女性还需要面对的一个心理困境，是对自身潜力的低预期。上学时，当你拿到好成绩，可能会被老师和家长泼冷水：“别骄傲。男生只是

开窍晚。等上了高中，你就考不过他们。”无形中给你一种暗示：男生的潜力更强，你的天赋不如他。等到进入社会，你可能会感受到用人单位的贬低：我们这个岗位只招男生；女生要顾家庭，不能全力以赴；女领导，格局不够大扛不住事啊……或明或暗地制约你的发展空间。更糟糕的是，很多女性下意识地认同这样的贬低，也觉得自己是更没有才华，更不值得晋升和发展的。

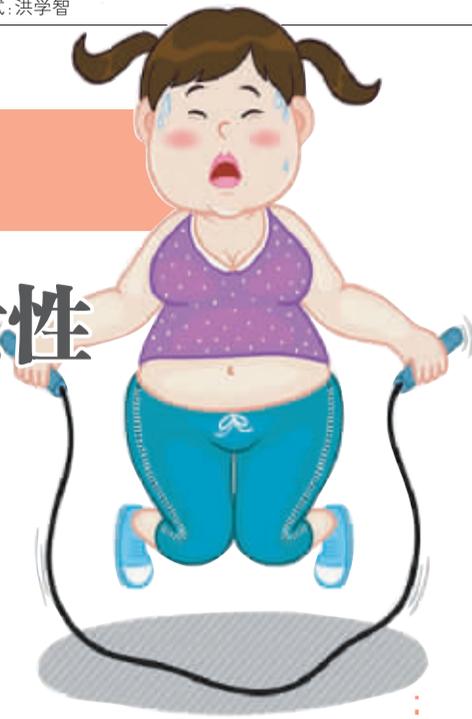
打破这些低预期有哪些方法呢？

1. 告诉自己：“我还能做得更好。现在还没到能力上限，限制我的其实是‘我做不到’的心理。”给自己往上走的勇气。

2. 主动给自己压力，跳出熟悉的圈子。用挑战成功的案例累积信心。

3. 寻找成功的榜样，积极获取对方的支持。

第三，别陷入另一种心理困境，把亲密关系活成一座孤岛。比如在谈恋爱的时候，你可能觉得：“我要忍耐”“我不能表现出糟糕的一面，带来负能量”；比如在婚姻中，你可能会抱怨：孩子他爸太懒了，根本不照顾孩子。孩子他爸笨手笨脚的，还不如我自己利索。结果变成丧偶式教育——女性在家里操劳家务，忙里忙外；男性一回家就躺在沙发上打游戏，根本不参与陪孩子玩、辅导作业的任务。同时这也是家庭治疗中常见的三角化——孩子和妈妈结成联盟，有自己的小世界；爸爸因为各种各样的原因被排



除在外，很孤独、烦躁、受伤。当爸爸无法参与到家庭事务中来，可能会向外寻求满足——比如跟其他同事去应酬，比如在其他人身获得欣赏和肯定。种种情况背后反映出来的冲突是：女性把自己活成孤岛。岛上只有自己和小孩，老公根本参与不进来。结果这种紧密的二元关系让老公很嫉妒、愤怒、挫败，最后寻找其他人来建立情感的联系。

**对于有这类心理困境的女性，有以下几个措施：**

一是把一些家务活、任务分担给对方，不要所有困难都自己扛；二要多注意和鼓励对方，让他从做家务、照顾小孩中获得快乐和成就感；三不要把所有精力都扑在照顾小孩上，要适当撤出来一些，增加陪伴伴侣的互动和亲密度。

对于当代女性来说，下意识地认同外界给你贴的标签，被“社会时钟”催得喘不过气，是一种很常见的现象，而你也学会给自己一些破局工具：保持思考的大脑，拒绝把那些“有毒”的标签贴到身上；打破“我做不到”的思想禁锢，不断累积成功的经验，在“孤岛”中开辟一条通道，让自己跟队方连接上。

愿你成为不迷茫的自己，更有力量的女性。

武汉大学心理学学士  
宾夕法尼亚大学教育心理学硕士  
覃宇辉

## 孩子长大离巢，你“空”了吗？

一年一度的高考结束后，紧接着又一批中年家庭进入“空巢”状态。45岁的丁先生便经常自嘲自己是“空巢老人”，正当年的他之前只是单位的中层管理，孩子读大学后，他一下感觉“空”了，整天无所事事，找不到奋斗的目标。后经过一年半的自身运动+心理调整，他决定甩开膀子投身到事业上去。因没有了后顾之忧，不用再操心孩子的学习，丁先生意气风发，经过两年的努力，现已是公司海外区总裁。

现实生活中，像丁先生这样因孩子离巢而感孤独、失去动力的人比比皆是，通过自身努力调节成功的人不少，但也有很多人需要心理咨询师介入才能得到缓解。当子女由于工作、学习、结婚等原因而离家后，独守“空巢”的中老年夫妇因此而产生心理失调症状时，该怎么办呢？

以下6个“调适秘籍”，不妨试试：

1. 常运动确保身体健康。首要的是健康意识，制订健身计划，特别是积极参与群体健身的活动，既健身，同时也有群体归属感，提升生命的质量。

2. 交友减轻孤独感。情绪孤独是指当个体与生命中重要的他人，比如：父母、配偶、子女之间关系缺乏或减弱时，因为陷入缺少情感支持、帮助和陪伴。多多交友，会减轻孤独感。

3. 通过兴趣改善生活质量。生活中可以涉足一些未知的领域，比如养花养宠物、学习器乐、跳舞、摄影、绘画等，丰富生活。

4. 与时俱进适应智能化世界。家中建议装备智能化家居系统，同时也是安全监控系统，增加安全感。可以学习智能手机的各种APP使用，每天接触新鲜的世界动态。

5. 参与公益提升个人成就感。建议按照自己的兴趣，参与社会公益组织，或者加入社区志愿服务，提升个人成就感以及社会归属感。

6. 旅游扩大生活空间。可根据个人经济情况，定期计划一些短途的旅游，拓宽生活圈子，接触到更多的自然环境，充实自己的个人生活。

心理咨询师 王璇紫

## 漫言漫语



## 迷失·追寻

长沙市贺龙体育学校 唐恩奎 作

## 关于儿童的四个经典心理学实验③

## 3. 皮亚杰的三山实验

皮亚杰在一个立体沙丘模型上错落摆放了三座山丘，首先让儿童从前后、左右不同方位观察这座模型，然后让儿童看四张从前后、左右四个方位所摄的沙丘照片，

让儿童指出和自己站在不同方位的另外一人（实验者或娃娃）所看到的沙丘情景与哪张照片一样。在前运算阶段的孩子并不能站在他人角度理解事物。实验证明了儿童的“自我中心”特点。

所以，三五岁的孩童没理解他人的时候，父母需要理解这和教育品德无关，这是孩子成长的一个阶段。

湖南省肿瘤医院  
心理咨询门诊 童菲  
(彭璐 整理)