

婚商学院

一边是不懂得退出的父母，一边是不知道拒绝的子女。原本两个人的婚姻，变成了一场多人角逐

不做“妈宝男”的育婴袋



张萌

今天我们来聊聊“妈宝男”对婚姻的影响。

被无边界入侵的生活

新婚燕尔，陈静计划和丈夫去香港旅行，婆婆说自己也没去过，想一同前往。其实在婚房装修时，就因为婆婆过多指手画脚与陈静生了些隙。这次陈静内心虽有颇多担心，也不好说什么，只能带着婆婆一起飞香港。

丈夫是个凡事不操心的人，出发前，陈静做好了吃、住、行、游、购的详细攻略，到了香港，婆婆却对陈静的安排各种抱怨和指责，嫌订的酒店贵、买的东西多……而丈夫总是站在婆婆一边，把陈静放在对立面。香港之行让陈静看清丈夫是个典型“妈宝男”，她提前结束旅行，回来就提出离婚。

身边的朋友觉得陈静不够冷静，但面对无法独立的妈宝，无孔不入的婆婆，除了离婚，似乎没有更好的建议。

有数据显示，近年来，80后“独一代”的离婚率日趋上升。而这其中，70%是因为双方父母不合理干涉导致。一边是懂得退出的父母，一边是不知道拒绝的子女。原本两个人的婚姻，变成了一场多人角逐。

那些喜欢干涉子女的父母，通常都伴随着情感缺失。他们难以从自己

的生活中获得足够的情感养分，就转向控制子女。即使子女步入婚姻，他们也不放手。最终，父母以爱的名义介入，子女用孝的包装顺从，确保了彼此间的密切联结，却为新生家庭埋下重重隐患。

走不动的婚姻背后

“几年的婚姻生活，虽没有出轨和家暴，但因为老公是‘妈宝男’，让我觉得精疲力竭。”奕梅说。

不久前二宝发烧了，幼儿园老师让赶紧去接孩子。因为疫情原因，奕梅很担心出什么意外。但她单位离幼儿园比较远，奕梅就给老公打电话，让他把孩子先去医院，她直接去接。老公却说：“我现在正忙，单位请假很麻烦。再说，孩子我也照顾不来，你接吧。”奕梅不得不跟他争辩，赶紧把孩子送去医院，挂号、检查、取药，又带着二宝去接上一年级的大宝。当她抱着二宝，牵着大宝，买了菜到家时，发现老公已经到家，鞋子横在门口，人躺在沙发上看着直播。那一刻，奕梅心很凉，“孩子生病他能冷眼旁观，我生病他不管不问，家务琐事他能躲则躲，这个婚姻我到底图什么？”

事实上，像奕梅老公一样的“妈宝男”，在现实生活中，理所当然地成为既得利益者，他们自己活得很爽。婚姻最大的痛，是两个人无法共同成长，彼此

成就。如果一方一直被付出，那么婚姻一定会失衡。奕梅就陷入了这样一个困局。

知名心理学家武志红对于“妈宝男”有一段非常经典的分析，可以解释为什么现在有如这么多的，无论心智还是行为都无法与年龄匹配的“大男孩”。

武志红说，“妈宝男”的形成是因为两个很不美好的原因：第一，在婴幼儿时严重缺少母爱，而对母爱的渴求他们最重要的渴求，所以“妈宝男”会一直执着于母爱；第二，大一些后发现，可以通过对妈妈言听计从，得到妈妈的关注，于是形成对妈妈极度的顺从，但这样做的时候，势必压抑了对母亲的不满和攻击性。

鉴别“妈宝男”

“妈宝男”一般出现在家庭关系错位的家庭中，当一个家庭中丈夫的角色严重缺失，母亲对儿子的占有欲控制欲就可能变得非常强，这种错位一方面让儿子感觉“我是最重要的”；另一方面他还承担了母亲对父亲的情感需要，内心不堪重负，心理学上称之为“被吞没”创伤。

正常的家庭发展，亲子界限应该是清晰的，让孩子在青春期时就能很好地完成与父母的情感分离，逐渐独立于父母。孩子长大后建新的家庭系统，有自己的界限与原生家庭分离出来。如果亲子间界限模糊、缠结，家庭成员之间变得更依赖，父母不仅阻碍孩子的独立、发展，干涉他们解决自己问题的能力，进而给新生家庭带来以下问题。

- 1.生活上与妻共生**
生活自理能力差，不管孩子不干家务，婚前与妻共生，婚后与妻共生，认为妻子就应该为他服务。
 - 2.推卸责任**
偏执地认为所有问题都是配偶的责任，家里乱是因为妻子懒，沟通难怪妻子脾气差，孩子病怪妻子不会照顾，孩子淘怪妻子没管教好。
 - 3.精神上与妈共生**
张口闭口“我妈说”，处理婆媳矛盾时，不站有立场，只站妈这边，偏执地认为“我妈说你，你就得听着”“我妈年纪大，你不能和她计较”，谁都无法拆散他们母子间的共生关系。
- 另外，没有很好地完成与原生家庭切割的“妈宝男”，在精神上没有断奶。

他们通常缺乏独立生活能力，过度爱自己，不为他人着想，自私自我，逃避责任，想让未来的伴侣既当老婆又当妈。如果在恋爱交往中发现对方有以下几个突出特征，建议及时止损。

情感麻木：以自我为中心，不了解自己的感情，也不在乎别人的感受。

逃避责任：只要我不想，这件事就过去了。不知道或不在乎成了他们应对责任的挡箭牌。

习惯依赖：遇到问题时，只会用不成熟和逃避伤害伴侣，限制女性独立强大，又在思想和行为上习惯依赖伴侣。

用“奖惩沟通”替代“无偿牺牲”

女性步入婚姻，需要的是一个成熟、合格的伴侣，而不是“只会变老，不会长大的男人”。改变“妈宝男”要学会合理拒绝，虽然有些困难，但解决这个死循环的不二法门就是态度坚决且合理地说“不”。

英国心理学&MBA硕士、CIPIC国际注册心理咨询师戴梦令建议，用“奖惩沟通”替代“无偿牺牲退让”。如果你希望一个男人能够承担责任，那就先要告诉他不承担责任的后果。比如他犯错时，不要用诸如“我相信你知道错了”“你肯定不是故意的”等话来安慰他，将他的错误合理化。你可以用以下平等的方式沟通：

- 1.让他知道犯错了，后果一一列举出来。如果他不开口，可以用选项列举，对号入座；如果他一直反驳，并试图强调他的错误因你而起，或者通过示弱博得同情，你就中止谈话，让他独自思考；如果他因为你牺牲感到愤怒，你就说：“错误是因你而起，我有着和你一样的痛苦，这需要两个成年人各自担负消化各自痛苦的责任。”
- 2.给他充分的冷静时间，不要试图刺激或迫使他道歉。如果有进步，就不要提他以前的错误，而是鼓励他做出尝试。
- 3.孩子气对应的就是极端大男子主义，不要刺激他，平静地管理你的情绪，说出你的建议，温柔而有力量地维护你的权利。
- 4.安排他分担一些家务和家庭责任，把责任一点点分出去，让他逐步获得成就感，他才有可能成为“一家之主”。

在婚姻中，我们可以包容男人偶尔的脆弱，但绝不做不负责任的“妈宝男”的育婴袋。

婚恋咨询室

本期做客专家
许川，原中央人民广播电台主持人，相持心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚姻与家庭专业委员会委员



我在婚姻中充满了无力感，我感觉自己很努力了，也有很大的改变，能做的我都尽力做了，而我老公却总是不满意。他会因为不知道买什么生日礼物给我而冲我发脾气，也会因为自己找不到自己放的东西而责怪我……我感觉自己好无力，我到底该怎么做才能经营好婚姻？
晓欣

晓欣，你好！

如果你在婚姻中对自己要求太高，你一定会有无力感。你尽力满足老公的一切要求，你想要做到令他百分百满意，你给自己选择了一条这么艰难的路，一定会很累、会无力，这不该是你的目标。



在婚姻中，那些给自己定的目标是做个完美妻子的女人，无一例外都活得很累，她们在婚姻中的付出一定和收获不成比例，很容易无论怎么努力，都被老公视为理所当然，甚至被鸡蛋里挑骨头。

为什么会这样？我告诉你一个关于婚姻的秘密——男人在婚姻中所收获的一切，必须是他的付出换来的，这样的婚姻才是健康的婚姻，这样的婚姻会让夫妻两个人都幸福。而如果男人所收获的一切都是妻子无条件给的，在这样的婚姻里男人女人都会不幸福，男人永远觉得妻子给得还不够，做得还不够好，女人永远感受不到爱，只有疲惫。

这其实是很简单的道理。不劳而获的人总是贪得无厌，因为他没尝过付出的辛苦，就体会不到幸福来之不易，他只会闲着挑三拣四、吹毛求疵。

在婚姻关系中也一样，只有当一个男人为妻子、为家庭付出了很多，承担了很多，他才能体会到要珍惜妻子，因为他知道妻子的温柔体贴关爱不是天上掉的馅饼，是他的付出换来的；他也知道如果自己不是个好丈夫，妻子不会把爱给他。

你看无论老公对你怎么样，你都在努力付出，你改变自己，你尽力做一切，你老公什么都不做就能得到你的赴汤蹈火，他当然永远对你不满意、不珍惜，因为他享受到的好都是白来的。

说句扎心的话，你老公今天的样子，很大程度上是你惯出来的。你极致地惯着一个人，这个人一定会变成极致的样子。你致力于什么他都帮他实现，承接他的任何情绪，看看他退化成了什么样子？他变成了巨婴。他想不到给你买什么生日礼物，还冲你发脾气；自己放的东西找不到了也怨你，这些现象根本不该出现在一个成年人身上。

成年人要有担当，知道什么是自己该负责的事，不住别人身上赖；成年人也会合理归因，自己办砸的事怨自己，不怨别人；成年人懂得克制自己，不随意把情绪垃圾倒在别人身上，你老公哪点都没做到。

女人想要经营好自己的婚姻，少走冤枉路，必须要做到以下两点：

- 1.定下正确合理的经营目标。
哪些是错误、不合理的目标？如，面面俱到的全能妻子、完美的女神妻子、懂事包容完全服从的妻子，这些目标都越努力离幸福越远，越努力越会制造出不健康的婚姻和暴躁无能的老公。
正确合理的目标都有哪些？如，和老公彼此支持的妻子、被老公疼爱在乎的妻子、被老公重视珍惜的妻子，这些目标都是正向的有利于婚姻健康发展的目标。
- 2.学习能够服务于目标的经营知识和策略。
目标定好了，接下来你的行动就要为你的目标服务。比如，你想让老公懂得珍惜你、尊重你，你就不能再惯着他、什么都尽力满足他，你需要学习如何引导他为你付出，如何树立框架去拒绝他向你宣泄情绪。
别再把努力浪费在错误的地方，找准方向再出发，你的路才会走得更顺利、更有收获。

婚恋智慧

在婚姻中，和错的人在一起，不仅消耗情感和身心，还可能带来无法预知的风险。所以，在开启一段婚姻之前，请先去了解对方

婚前，你了解他的父母和朋友圈吗？

嘉莉

热播剧《小敏家》迎来大结局，备受观众心疼的刘小捷也下定决心离婚了。闪婚，闪离，又闪婚，又闪离，这是刘小捷的婚姻状态。她的第一任丈夫，是个“妈宝男”，没有自己的主见，事事都听妈妈的话；第二任丈夫，控制欲极强。是她的人生太不幸了吗？我想，更多的原因是她从未好好地去了解一个人，就匆忙步入婚姻。

在婚姻中，和谁在一起，真的不一样。和错的人在一起，不仅消耗我们的情感和身心，还可能带来无法预知的风险。所以，在开启一段婚姻之前，请先慢一点，先去了解对方。

了解他的父母

看一个人适不适合结婚，多去看看他的父母。父母在我们生命中，扮演着很重要的角色。他们的生活习惯、教育方式，乃至性格特征，都会对我们产生无法磨灭的影响。

就像刘小捷第一段失败的婚姻，和男方的父母有着很大关系。他们认识没多久就闪婚了，婚后才发现丈夫是个“妈宝男”，根本没有自己的主见，事事都听妈妈的。经常挂在嘴边的话就是：“我妈说”“我妈让我怎样”。

都说每个“妈宝男”的背后，都有一个控制欲强烈且不愿放手的妈妈。美国

家庭治疗大师萨提亚说：“一个人的性格特点、人生三观、思维方式，都深受其原生家庭的影响。”

一个人在婚姻中的表现，就藏在他的原生家庭里。所以，我们要想知道一个人适不适合结婚，不妨去他的家里走一走。去看看他的父母，去了解他父母的相处模式，以及他与父母的相处模式。因为，选择结婚并不是嫁给一个人，而是嫁给一个家庭。而家庭的好坏，会影响婚姻的和谐，以及彼此的幸福。

了解他的圈子

心理学上有一个吸引力法则，简单来说就是：你是什么样的人，就会吸引什么样的人；靠近什么样的人，就会成为什么样的人。也就是人们常说的，“物以类聚，人以群分”。一个人什么样，看他的朋友圈子就能判断出来。所以，要想了解一个人，可以先看看他交的朋友怎么样。

如果他经常和追求上进、踏实靠谱的朋友在一起，那他对未来也会有所追求，人品也不会太差。如果他的身边围绕的是一群不思进取、好吃懒做的朋友，那他很可能也属于这一类型。

朋友小梁说：“未知其人，先观其友。如果老公公有狐朋狗友，其实大概率他自己也是这样的人。”为了印证这一观点，她分享了自己的故事。

她说，自己很讨厌前男友的朋友圈，一个个都没文化，只会吃喝嫖赌抽。但前男友总说，这都是他的发小，关系特别，没办法断交。后来，她发现前男友跟那些发小一样，赌博、泡吧、啃老，样样没落下。而她从来不会担心现男友会这样，因为现男友比她还讨厌这类人。

观其好友而辩其人。经历得越多，就越会发现：一个人的朋友圈子，其实就是一个人的映射。你是什么样的人，就会被什么样的人所吸引，也会主动选择什么样的朋友。

每任女性都希望找到一个人品端正、踏实、善良的伴侣，携手走过余生。与其盲目地寻找，赌他的品性好坏，不如了解一下他的交际圈子。

人一辈子会遇到无数次的心动，从中挑选出最适合自己的那一次，才是正途。婚姻是终身大事，给自己一些时间，去了解对方的父母，了解他的圈子，最后再决定要不要一起到老。



心语小贴士

“妈宝男”的三种类型

梁朝晖

在咨询中，深受“妈宝男”之苦的婚姻关系不占少数，“妈宝男”有三种类型。

穷妈宝 这类男子，自己收入不高，基本靠父母才能维持说得过去的生活水平。父母多是普通百姓，觉得自己没有大本事，再不让孩子生活得好些说不过去。父母的生活重心就是孩子，给物质和金钱支持的同时，对孩子担忧特别多。而孩子吃爹妈，自然底气就不足，如果自己脑子又不太灵光，干脆就什么事都交由爹妈做主。嫁这样的男子，可能受罪等级最高，父母对儿媳“穷”挑剔的能量最足。

富妈宝 这类孩子家庭条件不错，家长也多是事业有成，但是控制欲可能也比较强。面对这样的儿子，父母什么都给他安排好了，他就落个省心，对父母也是唯命是从。嫁这样的男子，只要你别计较他没主见就行，就当给他父母打工。你若家境不是太好，自己也不富裕，但嘴甜心善，彼此接纳，日子过得应该不错。

伪妈宝 这类男孩有主见，和妈妈感情很好，妈妈也不控制他。这种好的感情，让一些女孩看不过去，羡慕妒忌恨一股脑涌出，于是骂出“妈宝男”，占据一下道德高地。如果细想，母子之爱和父女之爱都是血缘挚爱，评价问题别双标，等你成为妈妈后就理解母子情深的醇厚与纯美。

不要把婆婆妖魔化，也不要动不动就给他贴个“妈宝”的标签。另一方面，无论母子多么情深，儿子成家后，母亲都要适当退出。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭咨询师)