

界限感，一个人的婚内修养

婚后，如何判定异性社交的边界

·编者按·

适当与异性划清界限，维护家庭和谐，是每个已婚人士应有的责任。

成年人维护自己的情感领地是本能，既然已婚，就该懂得与伴侣之外的异性保持恰当距离。这不仅是对伴侣是否遵守关系忠诚的思虑，也是尊重另一半以及自重的表现。

正常的异性社交，每个人心中都应有一把尺，知道边界在哪儿，并自发去遵循。人与人的社交距离划分有很多种，距离感是安全感的投射，什么样的身份，就该做什么样的事。爱情是排他的，有些事情就是爱人专属。仔细观察，就会发现，那些爱情甜蜜、婚姻美满的人，都懂得如何果断避嫌。避嫌是爱情中很重要的品质，也是维系感情应有的姿态。

界限感是用来约束两个人的，双方都了解交往的边界在哪儿，才好维持长久的感情。一切交往都有不可超越的界限，一切麻烦都起于无意中想突破这条界限。保持异性交往的边界感，才是给伴侣最大的安全感。

■ 阿肖

结婚也就意味着，双方在“与异性的交往边界”上签下了一份隐形契约。需要共同遵守。但是这份契约往往很模糊，没有绝对的是非对错。今天，我们来讨论几个异性相处边界的细节。

婚内男女微妙的界限感

我们会发现，在充满诱惑的世界里，面对复杂难测的人性，边界，是亲密关系最好的护城河。

“坦诚，随口的称呼而已”
临睡觉了，老公还在回消息。我随口说了一句：“最近工作很忙呀。”他敷衍地“嗯”了一下。我觉得奇怪，下意识看了看他的手机屏幕。映入眼帘的是老公的小名：诚诚。
“现在同事之间，都这么称呼了吗？”
他头都没抬：“刚来的小姑娘，不知道分寸，随口称呼而已。你别小题大做了，我就这么不值得你信任？”
有人说：“一个称呼而已，同事之间很正常吧。”“连别人叫你老公什么都要管，也太可怕了

吧。”

也有人说：“她不知道分寸，你老公也不知道分寸？”“暧昧的第一步就是：专属的称呼。”“况且，没点小心思，何必突然攻击你‘小题大做’，还扣个帽子‘不信任’”……这不就是转移矛盾的经典手段吗？

“你比照片漂亮多了”
前几天，老婆去和甲方开会，晚饭时，老婆突然把手机拿给我看。那是甲方一位中年男领导发来的消息：“你比照片漂亮多了。”
在老婆表示自己“已婚”后，对方仍旧说：“能和你这样貌美如花，又有工作能力的女性合作，是我的荣幸。”“长得美不是你的错，我也有感而发，如有冒犯请多多包涵！”
有人说：“可能只是单纯的恭维吧。”也有人说：“这已经不仅仅是恭维，是职场骚扰了吧！”
老公给女同事带红糖
前天老公去上班，问我红糖冲剂在哪儿。我指了指，奇怪地问：“你喝这个？”
他答：“同事来了大姨妈。”
我一听就炸了：“你知道我大姨妈什么时候吗？我来大姨妈的时候，你去哪了？”

保持分寸感，才是一名已婚人士对伴侣最好的承诺，突破边界只会损害亲密关系。只有尊重了别人的底线，关系才是健康的，才有可能真正尊重对方，也赢得对方的尊重——

保持分寸感是关系中的必修课

■ 徐清

如果没有界限感，和亲密关系之外的异性频繁接触，会有风险。这种风险的起因，可以归到心理学上的“曝光效应”。
美国心理学家扎荣茨曾做过一个著名的实验。学期一开始，让女生们分别在班上出现15次、10次和5次。然后问班上的学生，最喜欢哪些女生？结果是出现次数越多的女生，对学生越有吸引力。比起那些从未看到过的人，常常见到的人更让人产生好感。
这就解释了人际交往中吸引力的秘密：如果你对一个婚外异性有欣赏的感觉，再加上频繁接触，你对Ta的好感会更多。欣赏异性不等于不可控，不等于就要不加抑制地对对方频繁接触。保持分寸感，才是一名已婚人士对伴侣最好的承诺。

缺乏分寸感的人缺乏边界教育

界限感体现一个人的婚内修养。但这种修养在许多人的成长环境中是缺失的。
阿强今年40岁，一次和妻子去邻居家串门。邻居女主人小燕皮肤白皙，性格温柔。阿强脱口而出：“小燕的脸还是挺嫩的啊！”
妻子回到家，很气愤，和阿强争吵起来。说实话，阿强这话说的没有分寸感。他这么做，从心理学上分析有一种原因：阿强在青少年时期就缺乏异质社交性。即在青少年时期和异性相处的经验不够，长大之后和异性相处分寸感就拿捏不好。如果没有人提醒他，阿强永远不会懂得——这么说话，是对小燕的冒犯，也会让妻子不开心。

正确的异性社交都会保持距离

恰如其分的分寸感，是退一步显得太生疏；进一步又显得太唐突了。界限感在

不同的社交情境中有不同的表现。
我们可以根据交往的深浅程度，把朋友分为：好朋友，朋友，泛泛之交，一面之交。按照这个顺序，界限感是依次增强的。
假如我们把认识一个月的新同事，归入到泛泛之交中，如果一起在办公桌吃饭，聊天的内容就很可能体现界限感：
聊昨天和老公吵架，显得太唐突，显然关系还没有到可以自我暴露这么多的程度；聊天气，又显得太生疏，因为已经认识一个月了。所以，聊美食和家乡，可能是比较合适的。这就是人际中的界限感。
而异性社交又不同，因为性别不一致，所以需要的界限感需要再强一些，以表示对人的尊重。

习得关系中的分寸感

为什么有些人就是分寸感不足呢？可能和这个人的社会化程度不足有关。
美国心理治疗师琳赛·吉布森曾提出情感成熟的概念，她认为一个情感成熟的人，其中最最重要的一点，就是“尊重他人的底线”。
那么对于分寸感不强的人来说，怎么做才能“尊重他人的底线”？
距离≠疏远，底线=尊重
首先，要放弃“保持距离就是和人疏远”的想法。
很多人在人际交往中，抹不下脸来拒绝别人的亲密，以及想和别人亲密，就是觉得关系太近了，勾肩搭背，说句轻佻话，不是理所应当的吗？并不是。
你只有尊重了别人的底线，关系才是健康的，才有可能真正尊重对方，也赢得对方的尊重。
更重要的是，无论再想和异性增

强感情联系，也不能忽视伴侣的存在。如果和异性不保持距离，把伴侣放在哪里呢？
增加社会化程度
多和情感成熟的人接触，从周围的交往习惯中习得分寸感。那么如何识别情感成熟的人？
一个比较有效的识别办法是，看看周围人对他的真实评价，挑选你身边被认为是“绅士”的人。这样的人懂礼貌，有分寸，多和他们学习。
有人曾比喻人类像刺猬：要扎堆取暖，但又因为有刺要保持距离。
这个比喻比较恰当，因为人总是有着性别、个性、习惯等差异，保持分寸感，相处起来才不会那么尴尬。而在两性关系中的分寸感，则起着为关系保驾护航的作用。夫妻之间的亲密，换了另外任何一个人都不行，这就是分寸感。



婚恋咨询室

本期做客专家
肖军，湖北省荆门市心理咨询师协会副会长，心理学科普作家，著有《情商高一点，幸福多一点》、《情商高一点，幸福多一点》、《情商高一点，幸福多一点》等书。
咨询师肖军，从事心理咨询工作近十年，擅长处理婚恋、亲子关系、职场压力、情绪管理等心理问题。著有《情商高一点，幸福多一点》、《情商高一点，幸福多一点》、《情商高一点，幸福多一点》等书。



Q:

听说我弟弟结婚父母给了弟媳20万彩礼后，我老婆的心态崩了。因为我们结婚时，她体谅我家里情况，父母只给了她1万块钱。没想到，才过3年，父母居然举债10万元，硬是凑齐了20万元。我老婆感觉自己被轻视了，“同样都是儿媳，为什么我这么不值钱？”她质问我。
我出生农村，父母都是农民，我们家就两兄弟。我是我们村里走出去的屈指可数的大学生之一。弟弟不好好念书，初中毕业就出去打工了。上大学后，我基本上是靠勤工俭学和助学贷款完成了本科和研究生的学历。
我跟妻子读大学时就确立了恋爱关系。研究生毕业后，我们在同一个城市工作。当时，我用钱包仅剩的钱买了一枚小小的银戒指向她求婚，并向她承诺我一定会加倍努力，让她过上好日子。她也知道我家的经济情况，她就这么嫁给我了。

结婚三年，她在今年年初怀孕了。考虑到孩子出生后花销会增大，我更加拼命地为孩子挣奶粉钱。
就在这时，知道弟弟要结婚，女方要20万彩礼，否则就不结婚。弟弟今年30岁，因为学历低一直在外地打工，女友就是在打工时认识的。
20万元对父母来说是笔巨款，我劝我弟弟放弃，一来家里不可能拿出这么大笔钱，二来觉得以彩礼为要挟不太可能是真感情。但弟弟根本不听劝，看家里都不太支持他，竟然酿起酒来。
父母一看他这种情况就急了，他们想尽办法凑齐了20万，钱到了位，我弟的婚事就定下来了。
我妻子知道后，特别生气。她说同样是媳妇，为什么只给她1万块，弟媳就有20万。我劝她想开点，她却说不，虽然她不在乎钱，但觉得在我父母眼里太不值钱了。她是爱我才嫁给我，当时怕给老人添加压力，可如今却反而不被珍惜。

马上宝宝要出生，她要孩子跟她姓。她正在气头上，我理解她的心态，也同意这么做。可是我父母听后就炸了，坚决不同意，而且骂我窝囊废。
我知道妻子就是为了赌一口气而已，可我又面对不了妻子，真是左右为难！

何东

A:

何东，你好！

对于你妻子内心的不平衡，要予以理解。毕竟都是儿媳，给她这个大儿媳一万块，而给小儿媳20万元，一般人都会接受不了，会有所怨言，而你的父母却连语言上的安慰都没有。也许正是因为你父母不善于理解他人内心的感受，才激化了家庭矛盾，导致你妻子要孩子跟她姓。
当心理不平衡的时候，要学会多角度思考问题。父母给弟媳的彩礼钱是比给你妻子的多，但你弟弟是初中毕业，而你是研究生毕业，20万元在如今也许一不小心就花得精光，而研究生学历的你可以给你的妻子带来无法估量的财富。所以，你一定要让你妻子认识到：真正值钱的不是物质，而是人。如果你的妻子也能这样想，她的内心就会平衡许多。
另外，在父母条件允许的情况下，给她一点安慰性的补偿是可以的。但是，要求孩子跟女方姓的补偿，对于有着根深蒂固的传统思想的农村老人来说是难以接受的。你能理解你妻子的感受，这很难得，但是，你也要理解父母。父母在对待两个儿子的婚事上，确实显得不太公平。不过，你父母“不公平”背后的原因是可以理解的。很显然，你比弟弟优秀，让父母非常放心。而弟弟学历低，没有正式工作，还酗酒，父母一定担心他难成家，于是倾其所有，并不惜举债为他的婚事凑钱。你要理解父母的难处，体谅他们的“不公平”。当你内心矛盾，左右为难时，可以向妻子坦诚自己内心的矛盾，相信你的妻子是重情重义的人，否则，她当初也不会义无反顾和你裸婚。
只要能相互理解，你们一定能化解矛盾，拥抱幸福与和谐。

交往有界限 明媚不暧昧

■ 梁朝晖

职场中有一种已婚的“三不”男子：不追求、不承诺、不拒绝。这类男人若要撩未婚女孩，大多会诉苦，说与老婆当初结婚是不懂爱情，这么多年老婆不贤惠不关心他，他为了孩子一直隐忍。如果一个少理性又“母爱”爆棚的女孩，没准就被打动，接下来就有了故事。

当然这类男人也很会选人，一个头脑清晰，知道关系界限，聪明能干的女孩，他是不会费力的。这类男人就是用最低的成本诱你上钩。所以，女性与男同事交往要注意以下几点：

1.加班较晚，别单独和男同事出去喝酒。大家一起吃饭热闹很正常，结束后自己回家。男同事盛情难却要送，小区门口就是红线。你若情愿与他有戏，那就做好承受的心理准备，不要之后又觉得吃亏受骗。
2.男同事送礼物，酌情处理。比如对你暧昧的男同事出国，给大家带了巧克力，给你送了一瓶香水，不收不合适，但请记得回礼，回礼对象是他的太太或孩子，这是表达一种无声的界限。
我见到过太多年轻的女孩们，她们聪慧、干练、美丽、自律，她们是照亮职场的明媚之光。
职场中的情感纠缠，若一个不给温度，另一个绝不会有热度；一旦被热度烫伤，又觉得自己受伤，感觉都是别人的错。男女同事交往有界限、有底线，与异性同事的相处之道，多一点智慧，少一点误会。
(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)