

婚商学院

所有的理论知识在被实践运用前,都只是纸上谈兵。每个人的感受都大不相同,在对情感关系中的各种变数有所准备的前提下全情投入,在真实的互动中,我们才能更了解自己

“参观式恋爱”:纸上谈兵终觉浅

■ 时差

现在,有些单身人士认为,和爱情最接近的时刻,就是在网上研究它。研究方法一个是看情感博主的视频,学习各种方法论,比如如何判断对方是不是喜欢你?什么是表白最合适的时机等。另一个是去论坛里围观别人的情感八卦。这在年轻人中越来越多,然而,这种对爱情井喷式增长的关注并没有对脱单助益,学习后,似乎反而更难脱单了。

“参观式恋爱”让爱情成了被讨论对象

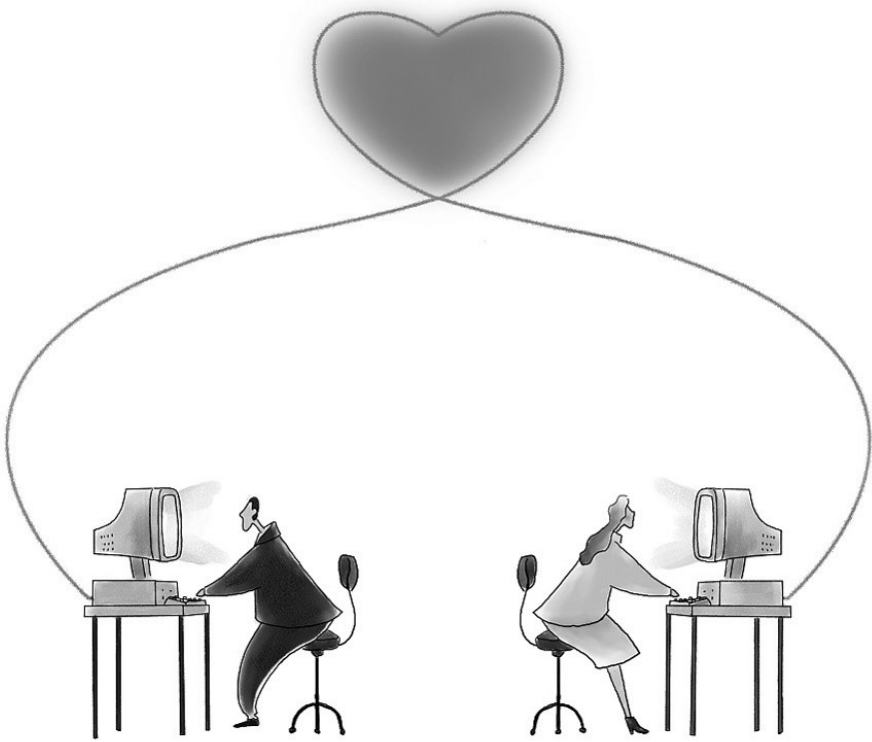
网络上有个词叫“参观式恋爱”。他们热衷于在网上“参观恋爱”:如追情侣博主的视频,把观看别人的恋爱当作自己的情感代餐;在各个平台参与爱情讨论,根据别人的恋爱经历总结各种方法论,划定各种界限和标准……从心理学角度讲,“参观式恋爱”的确可以带给我们一种恋爱的感受。有研究发现,不管是我们自己经历一件事,还是我们看到其他人在做这件事,我们脑中都会激活同样的神经元。

但是,弊端在于:爱情成了一个远远地被讨论的对象,它在这个过程中被抽象化了。以至于在现实中切身投入去“谈恋爱”变得越来越难。

为什么真正地谈场恋爱越来越难

“参观式恋爱”会阻碍我们进入真实的关系中,原因有两点:

- 1.性价比高:不用担心受伤。相比实际去谈一场恋爱,“参观式恋爱”的性价比会高很多。首先,只是在网上参与别人的恋爱,有一种隔离感,可以站在旁观者的角度评价一段感情,而不用承担情感负担。其次,看别人谈恋爱,不仅能跟随博主的视频获得高浓度的戏剧性情感体验,还不用承担一份感情中的危机、争吵、磨合。从弗洛伊德的精神分析理论来说,在这个过程中的我们,同样开启了自我防御机制:投射 把对恋爱的美好幻想全都投射到网络情侣中去,看着他们恋爱,仿佛自己也经历了一场恋爱。转移 恋爱是有风险的,所以把想恋爱的冲动转移到网络博主们身上,而我



只需要看他们谈恋爱,这样风险就小了很多。

- 2.理想化爱情:难以接受对方的缺点。

“参观式恋爱”会让我们对爱情抱有不合理的期待。走红的网络博主们有一个共同的特点:他们的吸粉点都在于和伴侣之间的良性互动。这本来是一个很好的学习爱情技巧的机会,但是,长时间沉浸于这种互动中,会忽略爱情中存在的危机、争吵、磨合。

这就会让我们对爱情和另一半产生这种不合理的期待:对的人就应该像博主们展示的那样,和我完美匹配;对的爱情每天都很甜蜜,没有任何矛盾。这种爱情观,会让我们更关注对方的缺点,甚至是故意挑对方身上的毛病,而忽视了其固有的优点与长处。当意见不合或是遇到困难时,咬定问题在于“Ta不是那个对的人”。然后愤而离开,寻找下一个,形成恶性循环。

网络世界的另一个特点是:在评价别人的感情时,总能保持很强的原则性和理智感。但这种特点的另一面就是把

很小的问题过度夸大。这就是虚拟恋爱的后果,它创造了一种虚假的同性。这种同性让我们盲目,习惯于同一套标准,只看自己认同的东西,而忽略了人的多样性和自己的局限性。说到底,爱情不应该是一套套准则和理论,而是两个个体之间的互动。

打破不合理期待,寻找成长型恋人

心理学家雷蒙德·尼通过关系内隐理论,将人们的爱情观分成了宿命型和成长型。

沉迷于“参观式恋爱”的人更接近前者,当他们发现对方和自己理想中有所差距,会因为这种落差感到深深的失望,进而放弃这段关系。而成长型爱情观的人,则会将这种落差解读为一种自己开始深入了解伴侣的信号,认为落差是由于自己正在认识真实的Ta。

然而,相信“命中注定”的人,更容易在感情中停留在幼稚阶段,因为他们总是在等一个完美的另一半,而不是试图改变自己,从而错过了一次次幸福。而那些相信“真爱是可以通过努力经营出

来”的人,更容易找到真爱。他们虽然可能也会有短暂的失望,但他们接受这种差距,不仅不会因此给伴侣或这段关系扣分,还会在日后相处中看到伴侣的改变和成长时给Ta加分。

选择宿命,你可能会在一个又一个“差一点点”的人之间游走,而选择“成长”,你才有可能拥有一份不断做加法的爱。

那么,该如何改变呢?

- 1.自我分化是一个很好的突破口,它包括两个方面:将自我和他人分开;将理性和感性分开。可试试以下几种做法:
 - 1.给自己独处的时间,多体会自己给自己带来快乐的感觉。
 - 2.客观地认识自己,而不是通过别人对自己的评价来认识自己。
 - 3.尽量学会自己做决定,可以寻求对方意见,但不要盲目听从。慢慢把理性和感情分开,从“理性被感性完全控制”,走向“无论任何时候,都可以理性思考”。
 - 4.多体会自己的思考和感受过程:“我的感觉是什么?”“我想要什么?”

现在,许多年轻人完全没有找对象的急迫感。他们有的因为生活足够丰富,所以选择恋人时宁缺毋滥;有的工作太忙,虽愿意恋爱,但不希望恋爱占用太多个人空间。哪怕迫于周围的压力,年纪也不小了,依然不会草草选择。

年轻人们对于恋爱、结婚越来越慎重,这其实是一种进步,说明我们在越来越注重个人感受。

择偶时,“宁缺毋滥”的观点也没错,但还是想提醒大家:所有的理论知识,在被实践运用前都只是纸上谈兵。每个人的感受都大不相同。再有经验的专家和博主,都不及自己去体验和经历一段爱情更深刻。

一档聚焦离婚话题的真人秀栏目《再见爱人》里,女嘉宾佟晨洁说过一句话:即使自己很爱kk,也已经做好了接受这段婚姻随时失败的准备。

这大概就是理论学习的最理想成果:在对情感关系中的各种变数有所准备的前提下全情投入,而不是纸上谈兵后就拒绝实践。只有在真实的互动中,我们才能更了解自己。要始终记得,你的感受大于一切技巧和课程。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡,作家、情感咨询师,喜好解读复杂情感迷局,关注女性独立与成长,著有《晚睡谈心》帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品



Q:

我和男友在一起不到一年,他今年30岁,我25岁,他是律师,我是大学老师,我们在一线城市生活,我们非本地人,无论工作、生活压力都比较大。最近有两个问题困扰着我。

一是和他在一起总感觉情感上的需求得不到满足。他脾气急,也比较极端,生气起来会凶我,但每次都是哄哄我就好了。最近他开始烦我,烦我太粘人。我从小喜欢直接表达爱意,而他觉得太做作。为此我们也讨论过,但没效果,他认为是我情感需求过于旺盛,但他自己不追求浪漫,也没有太多情感需求。

另一个问题比较复杂,在认识我之前,男友家在我们工作的城市交了一套房子的首付,男友每个月承担将近1万元的还款,产权在他母亲名下。我以为这是我们的婚房,后来才知他父母为了买这套把老家的房卖了,要搬过来生活。这就意味着如果不愿意和公婆住,我们就要一边租房一边还房贷。

我非常纠结,希望您可以指点迷津。

小艺

A:

小艺,你好!

其实你只有一个问题,那就是感情问题。你俩之间的感情根本没有到可以谈婚论嫁的程度,所以现在操心房子的事情为时尚早。

说得更严重点,你们的感情已经走入了低谷期和危机期,需要停下来认真思考一下了。你和很多女孩子一样,对待恋爱有一个误区:以为恋爱期最重要的是体验感情,享受被爱,而不懂得做价值判断。比如现在你觉得横亘在你们之间最大的问题是他的脾气和习惯,他性子急,喜欢吼你,不愿意和你亲近,其实这都是表象。

你单纯,见山就是山,见水亦是水,完全听不懂人家话里话外的潜台词。说不喜欢你粘人,觉得直接表达爱意是做作,那都是托词,内心没有说出来的意思是他开始不喜欢你了,连带着不喜欢你在感情中的状态。

没有人不需要感情的滋润,他这么说,只是他需要的不需要由你来给。他哪是不喜欢浪漫,他那是不喜欢你。

爱情变淡了还不可怕,可怕的是不坦诚。他本可以直接和你沟通,说出自己内心的想法,然后两个人试着通过改变去拯救这段感情。他没有这样做,他觉得你好麻烦,却不肯认认真真坐下来,好好谈谈对彼此的看法,他用表面上能说出来的理由来骗你,也骗他自己。

你并没有意识到,长久以来,你们之间逐渐构建出了一种不平等的关系。在他心里,你大概比较接近宠物的位置,是需要让他开心的,惹到他了,会不高兴,凶你骂你。看你生气了,再随便哄一哄。

当然,你也甘愿于停留在这个身份上,只要是哄了,马上就好,并不会因为他的表现去观察他内在的性格和态度。你觉得一切都是小事,满足于结果,却不知道小火苗下面可能埋藏着巨大的隐患。

这是很多女孩子在恋爱中最常犯的错误,总不自觉地降低自己的位置,觉得男人就是感情中占据主动的那个人,女孩子就是需要男孩哄。既然是哄,就有居高临下的味道,不需要走心,仅仅是态度上的忍让和包容就可以,它本身就不具备平等交流的基础。

哄是为了过关,而不是为了正视内心的情感需求。哄并不能够真正解决问题,反而掩盖了问题的存在。

如果你真的按照他的说法去改变,也不可能达到结果,等你真的不吵不闹不粘不腻,他还会找出别的问题来挑剔你。更何况,你要的那些完全正当,你表达感情的方式也完全没什么不妥,可惜的是你无法从不爱你的人那里获得。

恋爱中最怕的就是不真诚,我知道我们之间有问题,可是不愿意承认,我把这些问题都推到你身上去,让你承担全部的错。这样分手我也不是坏人,如果不分手,最好你能委曲求全,而我会获得最大性价比,那样就算你不是我最爱的,我也不吃亏。

好的相处是不断发现问题,解决问题,然后轻装上阵,而他只有创造问题,不断抛出迷团,却从不解决问题。这种推卸责任,本质上也是一种PUA或者是无意识的PUA。你信了他的,会在爱情中萎缩,觉得都是我的错,是我不够好才让对方不满意。

承认自己不被爱是需要勇气的,但爱是本能,有了就是有,没有就是没有。得不到它的人心里其实很明白。被嫌弃、被挑剔、被冷落,正常感情需求无法被满足的你,没有被爱着。婚前尚且如此,你还奢望婚后吗?

真正沉浸在“爱情”中的只有你一个人,他很清醒地知道自己不够爱你,烦躁和不安都由此而来。

退后一步吧,不要再逼着他索要感情,保持原地不动一段时间,如果他没有做出改变的表态,可以分手了。

心理小贴士

■ 梁朝晖

恋爱,需习得三种能力

一位客客前几天留言,说她今年34岁了,身边的闺蜜大多已经结婚生子,按照老家的观念,到这个年纪还没结婚恐怕是很难嫁出去了。她虽然表面上假装淡定,但内心惶恐。也试着去相了几次亲,但是都没有找到恋爱的感觉。

她提出问题:“我三十多岁了还没结婚,是不是应该将就呢?”在我看来,没有一段感情该用得上“将就”这个词,恋爱时就将就,心有不甘,何谈甜蜜。没有恋爱的甜蜜,在婚姻中不满的概率就大,恋爱的甜蜜可以消减一些未来的苦和烦。

找到合适的人,需要学会三种能力。

第一,选择的能力。虽然高评自己,低评他人是常态,但不能大离谱。曾听过几个摆摊卖衣服的女子聊天,其中一个说:我要求不高,找个部队的连级军官就行。这女子是否知道现在部队的军官至少是本科毕业,熬到连级也挺优秀了,对女朋友的标准应该不低。择偶很功利,多是半斤与八两的交换。

第二,相处的能力。最麻烦的一件事是相处时,用“作”制造各种考验,以为接纳、欣赏自己的“作”,才是无条件的爱自己。一对恋爱中的情侣,女孩子为了考验男友,谎称她父亲要换肾,看男友是否愿意卖房给她凑钱。爱情是激发人性之美,抑制人性之恶的修行。只有常态的交往才会体验路遥知马力的人性,这样的相处与考验,伤人害己。

第三,分手的能力。在谈恋爱时,如果经常陷入纠结,自己又很难改变和适应,就要敢于分手。如果已经进入婚姻,可以接纳的,试着改变、适应,但突破底线时,一定要勇敢地离开。即使情伤很痛,慢慢养,也比被慢慢折磨更有希望。

有了这三种能力,结婚愿望强烈,就多选、快交、速取舍。样本足够了,适合的人出现的概率就大。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

在亲密关系中,面对“最在乎的那个人”,有时会变得敏感、多疑,甚至自卑。不过度放大对方的好和自己的不好,学会觉察情绪、转化情绪

消除自卑感 学会情绪转化

■ 隽波

“Ta的条件那么好,性格又好,看看我自己,我完全配不上Ta。”“Ta的前任很棒,他们为什么分手,Ta究竟是不是真的想和我在一起。”……

自卑感,每个人都逃不过的一种复杂的消极情绪,经常出现在敏感、缺乏安全感的人群中。尤其在亲密关系中,有的人面对“最在乎的那个人”,变得敏感、多疑,甚至难以避免地感觉到自卑。亲密关系中的自卑,因为对方有“最在乎”的光环加持,更容易让人陷入消极情绪。

自卑来源于比较

恋爱中的自卑感主要在于两个角度的比较:

- 1.来自自己。过度放大对方的好回想有过恋爱自卑感的朋友,有这种感受时,通常所处的关系特点是自己先动心、先喜欢上对方,这种“喜欢”滤镜,不仅让人只看到对方的优点,忽视缺点,甚至还会在对方身上投射自己喜欢的、想象对方会拥有的一些特质。

过度放大多自己的不好如果说“喜欢”滤镜是加在对方身上的,那么“完美恋人”就是有恋爱自卑感的人压在自己头上的巨石。

恋爱中,总是想把自己最好的一面展现给对方,温柔体贴、善解人意、值得依靠……或许恋爱确实会使人变得不像自己,但真实的自己,本来就是有自己的性格脾气。

- 2.来自伴侣。

伴侣的非积极回应

对方的否定,或没有给予理想的回应,从而让自己产生一种,在某方面没有其他人好,害怕被嫌弃的自卑感。

伴侣缺少关爱和理解

对容易产生自卑情绪的人,特别是敏感人群,伴侣如果没有充分理解你的情绪和想法,很容易因为缺少关爱,导致没有足够的安全感,而陷入自我怀疑的自卑中。

如何消除自卑感

仔细想想,因比较而生的自卑,实际上常常表现为一种反思。即你总是在将自己的行为、自身条件等同其他参考进行对照。不是说在恋爱中反思是一种坏习惯,我们需要做的是正确面对和处理这种自卑感。

觉察情绪,回溯原因。当觉得自己已经长期处在自我怀疑、自我否定的消极情绪中时,试着告诉自



婚恋智慧