

婚商学院

爱情里,谁的年龄大小不重要,女性们更看重的是“自我意识”,当你清楚自己想要什么时,这些都不会是幸福的绊脚石

# “年下恋”:情绪价值是关系核心竞争力

■ Seven

一家名为 Older Women Dating 的约会网站采访了3000名女性,其中有42%的受访者都表示,想要比自己年轻的男性交往。《纽约时报》也曾报道,在过去50年之间,女大男小的婚姻比例整整翻了一倍,超过了20%。

我国的数据也体现了相同规律,中国社会科学院社会学研究所研究员李春玲在2017年的研究中提到:过去十年间,我国“女大男小”的婚姻比例从14.37%上升到40.13%,比例高达四成。近年来,男方比女方小不少的“姐弟恋”在现实生活中越来越常见。

## “年下恋”背后的原因

加拿大国家科学研究院两性关系学教授 Milaine Alarie 首先提出“年下恋”的概念,是指女性比伴侣年长五岁以上的恋爱关系。

为什么会选择比自己小的人恋爱?研究者通过采访,发现她们普遍提到了以下几个原因。

“比起被照顾,我更享受被尊重”

女孩一旦过了30岁,就很害怕被催婚。身边总有人苦口婆心地劝:“找个人照顾你,爸妈就放心了。”“早点找个靠山,少吃点苦。”……人们习惯性地把自己放在被照顾的角色上。

什么人能照顾女性呢?比自己大的,有资源的人。可实际上,当女性越来越优秀,不再需要靠山时,她们会因为“被过度照顾”,而感到窒息。

前一阵火遍全网的《再见爱人》中,朱雅琼就是典型例子。19岁遇到老王,懵懂无知时,她几乎所有事情都要依靠他,甚至连找工作,都是老王的关系。但当她到30多岁,她才发现自己想要的不是被照顾,而是被尊重。她说:“我要找的不是一个爸爸,而是一个能跟我平等沟通的伴侣。”

“在经历失去后,我更渴望主动掌控一段关系”

有一个有意思的现象,很多女性离婚后,都会找一个比自己小的另一半。

心理学研究发现,与从没结过婚的女性相比,曾经历过离婚、分居或丧偶等情感波



折的女性,更可能选择进入一段“年下恋”。

因为经历过情感波折的女性,会在择偶观会有很大变动。她们更在乎爱情里自己的话语权,而不是外在的风光浪漫。

“享受性关系的满足,没什么害羞的”

最开始展开“年下恋”研究的是性学家。在一项调查中,超过六成女性表示,相较于跟同龄或大龄男性交往,她们跟比自己小的另一半在一起时,更能够坦诚自己的欲望。

在这种性关系中,她们不是一个被动满足的工具人,而是一个能主动掌握节奏的主角。这种主动权,比起生理条件本身,对女性更加重要。

## “年下恋”的核心是情绪价值

仔细琢磨女性们选择“年下恋”的原因,其实背后都反映了一个核心思想,那就是情绪价值。

什么是亲密关系中的情绪价值?它指的是当一个人与伴侣相处时,所感知到的积极收益和情绪成本的差值。情绪价值=积极情绪(收益)-消极情绪(成本)。简单说来,就是

找个能让自己快乐的人,才是最重要的。

33岁的澜跟比自己小7岁的小陆相恋了。澜是一个成熟知性又独立的职场女性,小陆只是一个刚参加工作两年的普通职员。很多人不理解,澜为什么能爱上他?

但却忽略了,小陆是那个能给澜最大情绪价值的人。为了让澜开心,小陆使出各种招数:无论多晚都会送她回家;永远不让她受一点委屈;两人会甜蜜共舞、会深情对视……而这些,那个有钱的前男友,永远做不到。

经常看到一些文章提到:优秀的女人更容易爱上普通男。但其实,优秀的女性们有时看得很明白,她们觉得,钱和能力自己都有,还不如找一个能让自己开心的人。情绪价值,才是当代亲密关系的核心竞争力。

## 选择“年下恋”,需要考虑什么

“年下恋”也不是都幸福,选择一个比自己小的男人,同时也意味着很多现实的阻碍和挑战,开始之前,也需要想清楚。

1.面对外界的舆论,要扛住。

一项研究显示,“年下恋”的女性们面临

的最大压力,不是客观的年龄、生理等问题,而是周围人的议论,甚至反对。

“女人老得比男人快”“将来你成老太婆了,对方正当年,就不怕他看上年轻貌美的?”……更难的是会遭到男方家人的嫌弃。毕竟对大部分人来说,男强女弱的模式过于深入人心了。能否抛开舆论的声音,真正尊重自己、建立自信,是最关键的。

如果你自己本身就不自信,常常陷入自我怀疑中,那这些声音很容易就把你击垮。

2.三观难免差异,但比差异更重要的是态度。

年龄的差距,往往也意味着有很多观念上的差异,尤其是女性本来就心智上比男性更为早熟,所以会出现很多情况是女性成熟有担当、男性拖后腿的情况。

大部分的研究都告诉我们,三观不一致,爱情很难幸福,而这些三观包含在对生活方方面面的认识、评价上。但值得注意的是,心理学的研究也发现,能对抗这些三观差异的,是你们对这些差异的看法,以及能否寻找到差异之外的更多相似性。

你可能认为旅行就是说走就走的,不需要提前计划,今天可以订明天的机票;而你的伴侣却喜欢安稳,明年的旅行,今年就先计划好了,所有细节都考虑周到。但你们至少有一个共同点,都热爱旅行,都热爱生活。

如果你们能为了守护这个相似性,而更多去接纳和理解对方,或许这些差异也就成了浪漫的磨合剂。

3.心智成熟,比生理成熟更重要。

别忘了成功的“年下恋”都有一个特点:男方虽年轻,但心智成熟。

因为真正影响幸福感的不是生理年龄,而是心理年龄。你可以找一个比自己小的,但是对方不能是个男孩,而要是个男人。他虽然看着年轻,但是你知道不可小看他。他虽然阅历单薄,但是为人处世上考虑周到,并不耍孩子脾气,更不是妈宝男,他能清楚自己想要什么,并且为自己做主。这种成熟,比年龄更重要。

爱情里谁的年龄大小不重要,女性们更看重的是“自我意识”。当我们能够大胆抛开年龄、条件的限制和压力,去自主选择一段让自己美好的爱情,本身就是最大的幸福。

## 婚恋智慧

■ 黄宗慈

“情感上的支持”对婚姻中的女人来说再熟悉不过,可对有些男人却遥远而陌生。

一位喜欢跑路的老公,结婚九年来,参加了100多次越野跑。有一回,妻子身体不适,老公送她到医院后,转身又去参加比赛。妻子忍无可忍,提出离婚。

朋友莲花提及老公整天在外应酬,莲花想让他节假日多留点时间陪孩子,老公却说:“孩子的学费、家里的房贷从哪儿来?你以我为喜欢应酬?我累个半死,你还要求那么多?”

莲花听老公这样说无言以对,她感到委屈生气,但老公并不知道,对她而言“情感上的支持”很重要。

读懂妻子的心意有这么难吗?苏珊博士在《爱是有道理的》一书中提及:“研究人员偶然解开了哲学家长期以来百思不解的谜团:我们如何知道别人心中正在想什么?答案就是:镜像神经元。有了此神经元,我们等于进入别人体内,得以真正感觉别人的感觉。”

如何“真正感觉别人的感觉”?人类是透过镜子认出自己,同样的道理,如果我们能够保持平静,专注于别人的姿势、动作、语调 and 表情,一样可以“感同身受”地同理对方的感受,明白对方的需求。

爱的感觉变淡,抱怨和争吵就会增多。从互动学习“我眼中有你,你眼中有我”的互动很重要。

小时候,我们可从妈妈那里得到全方位的“镜像神经元”照顾,妈妈专注于婴儿的一笑一颦,婴儿笑了,妈妈也笑了;婴儿哭了,妈妈就能感应到婴儿的需求。

谈恋爱时,我们再一次得到被全方位“镜像神经元”关照的机会,全神贯注对待爱我们的人以及我们爱的人,希望取悦对方。但等到婚后,孩子在柴米油盐的生活中,“镜像神经元”的互动离我们愈来愈远,“情感上的支持”也愈来愈淡。

如果你渴望得到“情感上的支持”,不要得不到回应就立刻生气地转身,要向对方表达你的需求,让他进入“感同身受”的学习。

男人若常听到妻子抱怨:“你都不认真听我说话。”代表她需要“情感上的支持”。这时,好好发挥“镜像神经元”的功效,放下手机,进入妻子的世界,倾听她的心声,认真地“听”和“看”,自然就能“读懂”妻子的需求。

# 「情感支持」让婚姻长治久安

时代楷模

大渡口区育才小学首届体育教师技能大赛

新时代“四有”好老师的典范

王红旭

生前系重庆市大渡口区育才小学教师

中宣部宣教局 人民日报社 全国平媒公益广告制作中心

时代楷模

肖文儒

国家安全生产应急救援中心副主任兼总工程师

爱党报国、敬业奉献的杰出应急救援工程师

中宣部宣教局 人民日报社