

我们每个人对关系都有着美好的期待,都希望有一个人能无条件地爱自己,结果往往是失望和愤怒

降低期望,真的会减少失望吗?

■ 凌扶摇

隐形期待在婚恋中很致命。Ta要把我放在第一位;Ta要记住我的喜欢和不喜欢;Ta不能和异性聊天……这些期待合理吗?

一位朋友最近和男友分手了,因为双方的期待出现分歧。她和男友原本相处得很甜蜜,但最近越来越心累。她小心翼翼地通过多次,比如有重要的事情要失约就提前说一声,两个人有空时可以多待在一起。每次男友都答应,但很快又回到原点。为此,他们吵过多次。

男友觉得时刻要顾着另一个人的感受很难,自己也没了独立空间和自由,太累;她也累,觉得男友有时太过自我,如果他能多换位思考,就不会一次次让人这么失望。明明喜欢对方,可真的没法再忍受对彼此的失望,于是分手了。

其实,如果努力过最后还是分开了,那可能是因为双方本来对这段关系的期待相差太多。

过高期望是毁掉爱情的元凶

亲密关系刚开始时,总是容易出现“晕轮效应”。你会把Ta的一些优点当成Ta的全部,觉得对方是一个完美的,可以满足你全部需要的人。可一旦对方不能满足时,争吵就开始了。

降低期望值,真的会减少失望吗?你觉得Ta明明可以做到,又不是什么很过分的要 求,哪怕稍微重视一点,都不会出现这种问题;对方觉得明明在一起了为什么要计较这些,压力越来越大,想要远远逃离。

人一旦进入关系,难免会有过高的期望,可是过高的期望会变成对伴侣的过分需求、要求。很多人认为,对一个人的需要,就是对一个人的爱。只要Ta给你爱,满足你的期待,你的心情就会很好,一旦Ta做不到,你就很生气。因为,你需要Ta的回应来给你安全感。尤其是小时候缺爱的人,长大后谁对你好,你就不自觉地想要依赖Ta,索取更多,去弥补过去的伤害。

可Ta是伴侣,不是父母,如果你不能接



受伴侣本来的样子,不让Ta自由地做自己,而是强行“改造”Ta,就像前面那位朋友,她期待的是一个能给她安全感的男友,可男友期待的是一个懂事独立、能为他分担的女友,他们更想从对方身上得到满足,实现自己的强烈需要,却很容易忽视对方的想法。

把本应该自己处理的东西推给了伴侣

我们每个人对关系都有着美好的期待,都希望有一个人能无条件地爱自己,像接受自己的优点一样,包容自己的所有坏脾气,通过这种被爱的感觉,弥补童年没有被关怀的创伤。

但这太理想化了。不知道什么时候开始,我们把本应该自己处理、消化的东西,都推给了伴侣。带着这样的想法进入一段关系,结果往往是失望和愤怒。

著名心理学家曾奇峰说过,如果一个人在成年的亲密关系里,还像个孩子一样,对所爱之人的要求是“你必须满足我的所有需要”,这种亲密关系迟早会被自己破坏。

没有谁爱谁就该无条件付出的道理,每段看起来让人羡慕的关系,都曾经历漫长的成长。只有当你有能力处理自己的脆弱和

期待,才不会过分依赖对方,也不会在对方不能满足你时要死要活。

处理关系里的期待,让关系通往幸福

很多人会选择一种不太恰当的方法去处理自己的期待:压抑。

我降低我的期望,我不期待你对我好,我再也不需要你了。说是这么说,可是内心还是渴望对方能从自己的肢体语言、态度上发现点什么。结果对方什么都没做,你就会感到加倍的愤怒和失望,因为你的期待只是被理智压下去而已,亲密也会这样一点点消失。

美国婚姻问题专家温格·朱莉在《幸福婚姻法则》里写道:“即使是最幸福的婚姻,一生中也会有200次离婚的念头和50次掐死对方的想法。”

能一起走过许久的关系,并不是从一开始就百分百匹配的。重要的是在失望、焦虑、愤怒以外,我们能否以此为契机,合理处理自己在关系里的需求,并且有效沟通,达成共识。

1.我的期待,是他必须完成的吗?当你失望的时候,首先,你可以反思一

■ 梅亚

心理学上有个现象叫“留面子效应”,意思是:你先提一个大的要求,对方拒绝了,你再提一个小的要求,对方通常会答应。比如,我向你借1000块,你拒绝了,我再向你借100块,你就容易答应。因为你在第一次拒绝我时,会有了一点内疚,这时我再提一个小要求,你为了平衡自己的内心,就答应我的要求。

这个过程中,我相当于管理了你内心的拒绝值,本来向你借100块你会拒绝的,但我把你内心的拒绝值调高,先变成1000块,然后再借100块你就不会拒绝了。

拒绝值可以管理,期待值也可以管理。所谓“期待管理”是指人们试图管理和控制他人对自己以及自己对他人所抱有的期待这一过程。

经济学家保罗·萨缪尔森有个著名的幸福公式:幸福=效用/欲望。

这个公式告诉我们,幸福感类似于满足感,它实际上是现实的生活状态与心理期望状态的一种比较,两者的落差越大,则幸福感越差。

我们在人际关系中的幸福感常常和我们的期望有关,而进行恰当的期望管理则更容易让我们收获幸福。

我在咨询中常常遇到那些因为期待过高而让关系被破坏的人。Ta希望伴侣或父母如自己期待的那样为自己承担,或者Ta持续为伴侣或父母承担而没有得到期望的回报、认可,于是冲突就产生了,失望就产生了,痛苦、愤怒、委屈、悲伤等情绪也产生了。

在生活中,我们需要学习管理和调整自己对别人的期待,以及管理别人对自己的期待。需要常常审视自己,我们对伴侣是否有不切实际的过高期望,这个期待不仅伤害了对方,也令我们自己痛苦。

同样,我们也要去看看伴侣是否对我们有不切实际的过高期待?我们能够 为这些期待去负责吗?我们能够挣脱这些期待为自己而活吗?

如果我们把自己的幸福建立在对 他人的期待上,那我们常常会有不安全感,会患得患失,因为他人没有义务为你的期待负责,他人的行为也不是我们能够控制的。

没有一个生命能够为另一个生命负责。每一个生命只能为自己负责,每一个生命的目的都是成为Ta自己,而不是去成就别人的期待。

(作者系心理咨询师)

做好「期待管理」更易收获幸福

抖音联合科普中国等发起青少年科普创作计划,与专业作者共建青少年内容池



抖音青少年科普创作计划将联合专业作者为青少年提供知识内容。

2023年5月25日下午,抖音在北京举办青少年模式媒体开放日。会上,抖音宣布联合科普中国、中科院之声、中国科协青少年科技中心、中国科技馆、中科院物理所发起青少年科普创作计划,邀请专业科普内容生产机构和个人,创作适合青少年观看的科普视频,共建青少年模式内容池。

“希望有更多的专业力量加入我们,一起为青少年提供优质的精神文化产品。”该计划相关负责人说。

投入资源激励内容创作,线上线下为青少年提供优质科普资源

据介绍,青少年科普创作计划将邀请全国高校、研究机构、学术组织、公益基金会、出版社、博物馆、科技馆等专业科普内容创作生产机构和个人,围绕科学科普、人文艺术、兴趣爱好、家庭教育等方向,积极在抖音创作适合青少年观看的科学、有趣、体系化知识内容。抖音则将从运营服务、产品功能、流量激励等方面全方位助

力优质内容生产和分发。

具体来说,在运营服务上,抖音将对加入计划的作者提供包括内容创作指导、一对一专属社群服务等在内的精细化服务;在产品功能上,优先开放视频共创、视频合集及其他新功能,方便科普内容创作;在流量激励上,除了首期投入过亿流量外,还将在青少年守护中心、青少年模式弹窗等位置给予青少年相关内容更多曝光。

值得注意的是,抖音目前正在内测“推荐青少年观看”这一功能,将邀请加入计划的作者参与青少年模式内容池评议,未来也将根据内容的推荐率优化青少年模式的内容池结构,真正和权威机构、专家学者一起共建青少年模式内容池。

“未来,我们也将和抖音公益联动,将青少年科普创作计划产出的优秀内容分享给更多乡村儿童服务类社会组织,同时在乡村学校开展相应的科普活动,为包括留守儿童在内的乡村青少年提供科普资源普惠服务。”该计划相关负责人说。

作为计划的联合发起方之一,科普中国新媒体运

什么样的内容可以进抖音青少年模式内容池?

放心 安全,适合青少年观看

丰富 注重内容的多样性,不只是学科知识

有趣 有吸引力,引发好奇心

获得感 能够学到知识,增长见解,开拓眼界

品质感 视频制作精良有美感

抖音青少年模式内容池标准。

营负责人徐来在会上表示,青少年使用短视频是大势所趋,作为家长、机构能做的就是“尽我所能为他们提供好的产品、好的环境”,并引导孩子利用好短视频。他说,未来科普中国会积极参与内容创作,引导科普短视频创作者为青少年制作出更好看、更有料的科普视频。

除了联合发起方,目前已经有博物杂志、上知天文(北京科学技术出版社科普品牌)、中国工程院院士金涌、同济大学退休物理教授吴於人等机构和个人加入,用优质内容守护青少年健康成长。据悉,目前计划仍在广泛招募中。

从“堵”到“疏”,功能迭代内容充实让青少年爱用

会上,抖音青少年相关负责人也就社会关心的重点问题做了回应。

此前有媒体报道称,市面上部分平台青少年模式内容低幼,有家长认为青少年模式等于幼儿园模式。早在2021年,抖音青少年模式就推出了适龄推荐功能,根据青少年的认知能力,每三岁设置独立的内容推荐策略。

举例来说,儿歌类内容会更多推荐给6岁以下的孩子,读书书评类对认知能力要求更高的内容,则会更多推荐给6岁以上的孩子。在发现页的频道内容设置上,低龄孩子会更多看到习惯养成类内容,15岁以上的孩子则会增加院士科普等对理解能力要求更高的内容。

此外,针对青少年模式内容粗糙、体系化和权威性不足的问题,相关负责人介绍,抖音青少年模式的工作

思路很早就从“堵”转向“疏”,从保护转向了发展,从最早仅提供安全内容和功能,到后来与学术机构、出版社、学者教师等合作,丰富和完善功能和内容池,让青少年模式真正成为孩子“学知识、观世界”的窗口。

近两年,除了通过“萌知计划”“星河知识计划”等引入青少年专属创作者外,抖音也陆续和少年儿童出版社、故宫博物院、科创中国、南开大学文学院、中国物理学会、北京师范大学科学教育研究院等机构,推出《十万个为什么》系列短视频、“抖来云逛馆”计划、《科创中国·院士开讲》栏目、短视频版《唐诗三百首》、《科学1小时》物理直播课等精品知识内容,联合中国科学院举办跨年科学演讲,持续为青少年提供优质学习内容。

据了解,早在2018年7月,抖音就率先推出青少年模式实验版。该模式下,只可浏览平台精选、适宜青少年观看的内容,无法观看直播和充值打赏。此后又进行了多轮完善迭代,除了在使用时段、时长、功能、浏览内容等方面进行限制和保护,也设置了防沉迷措施和14岁以下实名用户全部进入青少年模式等严格举措,确保青少年触网安全。同时,也推出合集功能、适龄推荐、语音搜索、识万物、护眼提醒等特色功能,满足青少年身心发展和探索世界的需要。

会上,清华大学新闻与传播学院副教授蒋蕾偕也就青少年模式的现状和问题进行了分析,她认为目前青少年模式的应用存在三对矛盾:技术上,防护与破解的矛盾;内容上,健康度与吸引力的矛盾;行为上,线上与线下的矛盾。解决这些矛盾的根源还是要提高青少年的媒介素养,而这一过程学校、家长、社会都不应缺位。

(朱冰)