



编者按

告别过去，我们将迎接新的一年。

2023年，我们关注了婚姻家庭两性情感中的数十个话题，从相亲尴尬、亲密恐惧、脱单困难背后的真实原因，到亲密关系中二元关系的困惑；从婚姻关系中现实层面的门当户对、心理层面的关系匹配，到家庭关系冲突模式的代际遗传效应；从“假性不婚族”隐藏的心理真相，到以爱之名的“表白暴力”；从情绪价值被过度“物化”导致系中出现的严重问题，到导致伴侣关系冷漠的“述情障碍”……面对家庭、婚姻、情感的各种变化，我们的陪伴也许为经历迷茫、焦虑无助的您，提供了一些温暖和力量。

一段关系出现问题，不可能只是一方的责任，但面对问题，选择什么样的态度和方式却是我们要负责和学习的。

相信爱情，它的属性没有变，变的是它的样态。在一点一滴相处中，打磨出最适合自己的节奏，在经历与体验中看清自己的内心，这个过程有悲喜，有起落，有成长之痛，也有幸福之道。需要双方精心呵护，彼此成就，共同成长。让我们重新理解婚姻的意义，婚姻中爱的广度与深度，正在于它曾经热烈也安于平淡，它曾经浪漫也接纳责任，愿我们都不要辜负遇见之前的一路奔袭。

未来，我们将依然伴您左右，陪您一起并肩长跑，为您的生活注入希望和勇气。

1 在两性关系中找父母

有很多人另一半有各种要求：心情不好时，要求对方立刻出现；对方不回复信息就反复打电话；要求对方包办所有事，有求必应，希望伴侣能满足自己的一切需要，渴望从伴侣身上获得的爱是吞噬性的，希望从伴侣身上得到无限的安全感。

深度解码

国家二级心理咨询师南小希认为，这些问题折射出一个相同的困扰：他们与亲密关系中的另一半是依赖与被依赖的关系。本质上，这样的亲密关系还停留在二元期。在二元关系中的人要想经营好亲密关系挑战很大，必然会带来关系的不稳定或结束。

高质量的亲密关系是三元关系。在三元世界里，人是被符号化的、可更替的。只要自身价值存在，就不会恐惧对方离去。所以他们会将注意力放在自身的成长，而降低对他人的期待。不仅如此，在三元世界，人可以接受不满足。生活中有一些人似乎有自成系统的内在，不需要借助外力就能绽放，很少有不满，也少有孤独恐惧。自身的圆满和独立，使他们在关系中更少有缺憾和不被满足的感觉。

三元关系是一种长久且良性循环的依赖关系。处在三元关系中的人完成了分离个体化的过程，有真实的饱满感，具有更高形式的“自己爱自己”的方式，与他人边界清晰，也能够更好地应对人和世界的复杂性。

2 无法建立亲密关系背后的真实

很多人相亲，在父母逼迫、朋辈压力以及环境舆论下，很难听清自己的声音，导致相亲尴尬、亲密恐惧、脱单困难。为什么有人会害怕和异性相处，难以开启和维持一段亲密关系？

深度解码

“与其被别人的声音影响，不如认真反观自己的内心。当你以一种愿意接纳且谨慎负责的态度对待相亲这件事时，你多半也会收获与此同向的反馈。相亲没什么可怕的，它只是在不断为你提供交友、寻找另一半的机会而已。”国家二级心理咨询师王雪岩说。

自己身上的有些东西往往是看不清的，只有与外界碰撞反弹回来，才会看清和了解自己。相亲见面无非就是两个人在思想、认知、学识等各方面的碰撞。反弹回来的东西最有可能帮助你进一步了解自己。而你惧怕的，很有可能也正是你需要面对的。

不要逼迫自己开始一段“亲密关系”，越逼迫越难以开启和维持。可以去主动发展一段关系，仅仅是关系而已。舒服就继续做朋友，不舒服随时可以终止。主动权在你手里，这样就会轻松和释然。

真诚表达自己的担忧。通常，你的紧张和害怕，另一半是会感受到的，可能Ta因此也会有一些紧张和不知所措。如果你能坦诚说出你的想法，对方也愿意倾听的话，这反而是一个很好的契机。

相亲只是交友的渠道，对人保持好奇心、排除掉不合适的人、学会跟不同的人交朋友，都是重要的能力。

3 单向输出的情绪价值难长久

近几年，情绪价值成了一个热门词汇，尤其在亲密关系中，被频繁提及和讨论。情绪价值=情绪收益（积极的情绪体验）-情绪成本（消极的情绪体验）。即只要情绪收益大于情绪成本，就能为对方提供情绪价值。如果只从计算结果来看，等式的右边就容易被简化为一台产出情绪价值的机器。而这种“被物化”会导致系中更严重的问题。

深度解码

国家二级心理咨询师蔷薇认为，情绪是人性的一部分。情绪作为一个人的自我延伸，“被物化”之后，人也不再是完整的人了。如果无法看见和拥抱真实完整的对方，亲密关系就很容易出现裂纹与嫌隙。为了避免这种非必要的“跑偏”，有三个建议。

首先，正确认识情绪价值。我们不只要看到自己从伴侣身上获得的情绪支持，也要看到伴侣付出的情绪成本，从而对Ta的付出表达一种承认。这份承认会带来新的亲密，会成为共同的情绪收益。这样关系才能更长久，也才能更滋养双方。

其次，提高情绪抱持力。随着情绪抱持力的提高，对伴侣基础的共情、安抚、认同等能力也会随之提升。这时，我们就不只是一味索取，而是有了“付



出”的力量，学会承担对方的消极情绪。

最后，互相提供情绪支持。当关系中的两个人，都有分享和承担对方喜怒哀乐的的能力，并且能在互动中不断触碰真实、完整的对方，不断感受关系中的爱、亲密和美好。这样的感情才会越来越紧密，关系才会越来越凝聚。

4 是门当户对，还是创伤匹配？

原生家庭关系不好的人，内心想要一个好的关系，但却总是不知不觉又找到一个和原生家庭关系模式类似的人。如果个体总是带着原生家庭的痕迹，就很难形成新的核心家庭。双方的自我并没有在关系中得到成长，很多伴侣彼此折磨，施虐受虐，都是原生家庭关系的重复。

深度解码

首批国家注册心理督导师施琪嘉认为，在婚姻关系上，现实层面讲究门当户对，心理层面呈现关系匹配。伴侣之间的亲密关系是否匹配，取决于个体自我的人格结构，人格结构的形成则源于养育者与孩子之间的关系。

夫妻亲密关系的匹配，是依据各自父母亲与他们的关系所产生的人格结构而匹配的。精神分析师费尔贝恩认为，孩子与养育者之间的关系，是人格发展中最重要因素。人格结构成熟的孩子拥有一个中心自我，中心自我对理想客体。如果父母的养育是孩子所需要的，就成为孩子的理想客体。孩子就依照这个模型发展出成熟、安全、稳定的亲密关系。如果父母照顾不恰当，孩子内心形成兴奋性客体或挫折性客体。

在兴奋性的伴侣关系中，一方贪婪地要，一方拼命地给，两者恰好构成一对匹配的亲密关系。相反，孩子在成长过程中，内心充满各种不被允许、不能获得和不满意感，这种关系就是挫折性关系，父母就是孩子的挫折性客体。孩子的内心就形成一种挫折性自我，总是觉得自己是不配得的，是不该得到的，是不够资格、没有价值的。

因此，关键在于是不是能够真正地觉察到关系是有问题的，有没有决心去看到它、改变它。

5 “假性不婚族”隐藏了什么心理真相？

今年，一个新词“假性不婚族”引发了网友热

议。和真正的“不婚主义者”不同，“假性不婚族”指的是那些嘴上喊着“我不结婚”，但内心并不坚定，想享受单身自由，却又害怕自己孤独终老；内心十分渴望婚姻，却又不承认；看到身边的朋友陆续步入婚姻，心里发慌……他们始终处于一种“有违内心”的纠结状态。

深度解码

“假性不婚族”比起“不婚主义者”缺乏自我价值感，Ta们不确定自己一个人会过得好好，同时又害怕别人知道自己的真实需求。于是，只能掩盖内心的真实想法。假装自己要很坚定地单身下去，但内心仍有一些矛盾和疑虑。由于不是发自内心地坦然接受这种生活状态，长此以往，“假性不婚族”可能会把自己困在充满矛盾和纠结的情绪牢笼里，越来越自卑、焦虑和孤独。

“假性不婚族”要想收获幸福，首先要找到自我价值感。著名心理学家马斯洛说过：你的价值不在于你拥有什么，而在于你是谁。婚姻并不是衡量一个人价值和优秀程度的唯一标准。就算是单身，也不能证明是你有问题，所以无须用“不婚主义”来隐藏这个事实，你一定有独属于你的魅力和价值。

其次，建立“乐观型爱情观”。心理学家雷蒙德尼提出这个概念，并认为这种爱情观是最靠谱的。放弃对婚姻的完美主义幻想，勇敢走进真实的亲密关系，在冲突、争吵、磨合中不断自我成长，慢慢成为彼此对的人。

6 是独立，还是“依赖无能”？

任何时候都要独立，不能、也不愿依赖别人；不肯暴露脆弱，更不敢向外界寻求帮助，习惯了什么事都自己承受。这种行为状态，在心理学上被称为“依赖无能”。别人都以为Ta们很坚强、很独立，实际上，Ta们内心比任何人都脆弱、无助。

深度解码

情感专家伊多认为，独立是外界对“依赖无能者”最大的误解，“依赖无能”不等于独立。

独立性是指人有较强的独立提出和实施行为的能力，它反映了一个人较高的行为价值和内在稳定性。所以真正独立的人，内心世界往往是平静的、充盈的，Ta们很享受这种独立的状态。Ta们还能够借助他人的力量来完成目标，并认为这种方式对自己更有利，也能让自己更强大。“依赖无能者”则截然不同，Ta们对于依靠别人是心怀恐惧的，但又隐约渴望依靠。这种矛盾心理，也是我们常说的“假性独立”。

无论是过度独立，还是过度依赖，都不利于发展关系。只有相互依存的关系，才是健康、平衡、美好的。学会自我接纳，尝试表达需求，从生活中的小事开始练习依赖，渐渐就能摆脱“依赖无能”。

7 会吵架的父母情感教育示范更有益

很多人对伴侣家庭的问题讲得头头是道，却对自己如何受自身家庭的影响一无所知。每个人成长的痕迹总会折射到成年后的亲密关系里。家庭中的冲突模式具有代际遗传效应，你应对冲突的模式，常常植根于你自己的经历——比如你在童年观察到的首个亲密关系样本：上一辈家庭。

深度解码

著名家庭治疗师纳吉用“家庭账本”来隐喻这种家庭冲突模式的代际相传。即家庭成员之间的沟通模式具有稳定性。上一辈在关系中欠下的情感债务，都将由子女继续背负。

不同家庭的孩子在成年后的冲突处理风格，都相应受到原生家庭的影响。原生家庭的冲突处理风格分为四类：1.一致型：对话和服从倾向都很高。2.多元型：对话倾向高、服从倾向低。3.保护型：对话倾向低、服从倾向高。4.放任型：对话和服从倾向都很低。

其中，原生家庭的“服从倾向”对孩子的影响最为关键。服从倾向高的家庭的子女，最容易在亲密关系中出现“相互否定、抵制攻击”的行为。他们在亲密关系中对冲突的反应非常消极，往往带有言语攻击性。这可能是因为，他们认为冲突不符合自己对关系的期望，反而在他们身上引发了对重建关系秩序的胁迫性企图。服从倾向低的人，恋爱吵架的破坏性小得多。因为他们在冲突中存在一些相互支持的行为。这些家庭的子女已经学会将冲突视为关系中正常的一部分，甚至视为有效增进伴侣亲密感的契机。

8 如何应对以爱之名的“表白暴力”？

拒绝不喜欢的人也是一件烦心事。“委婉拒绝，Ta没听明白。”“拒绝之后，Ta尾随了好几年。拉黑了还换号来加。”“我很明确地说我不喜欢Ta了，Ta突然非

常生气，说要毁了我。”因为“被表白”而遭遇身体和心理伤害的人并不少。

深度解码

心理咨询师、APPC心理健康师高艳丽认为，“暴力表白者”有一个突出的特征：无法接受被拒绝。在被拒绝之后，往往会做出极端的反应。这一现象在心理分析上有两个概念：正常的攻击性和“自恋暴怒”。

应对“自恋暴怒者”的表白时，不要企图通过妥协改变对方，首先要做的就是联系信任的人，保护好自己。“爱”很美好，但有时又有迷惑性。比起抽象的“爱情”，我们更应该想清楚的是在一段关系里，我们希望怎么被对待。正是这些被对待的方式，造就了现在和未来的我们。当有人以爱的名义施加伤害时，一定要清醒并坚定地离开。

9 “述情障碍”，伴侣关系冷漠的黑匣子

一些各方面条件都不错的人，一旦与人建立深度情感关系，就展现出冷漠无情、迟钝麻木的特质，时常意识不到自己伤害了对方。他们或许隐约感到自己好像做错了什么，但又觉得只是在就事论事；又或者对自己产生自我怀疑，但不知道问题到底在哪里。这些难以探索的内在部分，让“述情障碍”成为一个黑匣子。外面的人对它知之甚少，当事人也对自己毫无头绪。

深度解码

国家二级心理咨询师、资深婚姻家庭咨询师芒来认为，述情障碍本质是一种隔离，述情障碍者会因为自身人格特质感到痛苦。作为Ta的枕边人，也时常与痛苦为伴。

疗愈内心，能够很大程度上改变内在的隔离。可以做一下这样的练习：当他们想要探索自己时，引导Ta给自己创造一个更适合自我表达的环境。

当他们不知道自己是否伤害别人时，推荐他们练习“情绪聚焦疗法”。情绪聚焦疗法对述情障碍、焦虑抑郁、创伤疗愈有很积极的疗效。它是一种短程治疗形式。

观察自己的言行模式和内心波动，及时传递自己的需求，寻求他人的帮助；同时也力所能及地帮助别人，倾听对方深层感受。这些努力，都有助于和他们更好地建立链接。

10 离婚后重获幸福的能力

敢于离开一段错误婚姻的女性往往是勇敢的，但离婚后的路却未必有想象中那么容易。那么，离婚后该如何重获幸福？

深度解码

国家二级心理咨询师、资深婚姻家庭咨询师潘升认为，一旦婚姻破碎，最忌讳的就是进入自我否定状态。因为在面对离婚时拥有什么样的心态，往往决定了我们能否再次从婚姻中收获幸福。

离异女性在面临再次择偶时，无须迁就对方的意愿，更不需要在关系中退让。因为如果一个人欣赏你，他会想方设法克服各种困难；但如果一个人嫌弃你，就算是如何付出也换不来一个平等对待。要始终坚信，婚姻失败不是因为自己不好，只是双方并不适合。婚姻首先应该是平等的，爱一个人需要正确的方式，卑微的爱往往得不到真正的爱。

在结束错误的婚姻后，最应该做的事情就是好好规划未来的人生，活出自我。在思想上做出改变，想清楚究竟想过什么样的生活？在行为上做出改变，只有不依附别人，学会依靠自己，在婚姻里再遇到难题时，才有可能活得坚韧精彩。离婚并不意味着就是不幸，只要对未来充满希望，永远都不会输。

本版文字统筹
中国妇女报全媒体记者 张萌

