

生活启示录

# 如何面对婚姻中的“孝心外包”现象？

■ 芒来

最近听到一个很火的词——“孝心外包”。顾名思义，就是把自己本应尽的孝心，完全移交到另一半身上：要求伴侣伺候自己的爸妈，自己却在家当甩手掌柜；指责伴侣不够体谅老人，自己却每天抱怨自己的爸妈；PUA伴侣“我爸妈就是你爸”，自己却把伴侣的爸妈当外人防着……

无论男女，都对伴侣的“孝心外包”行为，感到非常无奈。如何解决，成了婚姻关系里的一大难题。

## “孝心外包”的实质是责任转移

你是不是对这些话感到耳熟：“我妈养我这么大不容易。”“我爸说什么你都要听着。”“你不伺候我爸妈就是不孝。”“那可是我亲妈”。……这些话听起来像乌鸦反哺，实际上却隐含着“孝心外包”的意味。

一位网友吐槽：“前女友平时跟我挺好，可她爸妈一来，不停地说：‘对我妈好点儿。’‘对我爸好点儿。’……但凡我哪里怠慢了一丁点儿，她马上就冲我一顿‘汪汪汪’。后来我实在受不了，分手了。”

还有一位网友说：“结婚后丈夫整天张口闭口他妈妈太累了，要我伺候婆婆，他自己却不停地打游戏。”

当然，另一半也有孝敬公婆或岳父岳母的责任，但孝敬老人，应该是夫妻二人共同的责任。“孝心外包”的本质，是一种责任转移：自己被爸妈辛苦养大，却要另一半替自己尽孝。

更扎心的真相是，一个人的“孝心外包”，往往是一家人的共谋。网友总结的“孝心外包食物链”显示，公公把自己应做的家务外包给婆婆；婆婆把关心自己的任务外包给儿子；儿子把孝顺妈妈的任务外包给妻子……这样不停地踢皮球，最终产生了“踢猫效应”：大家都把本该自己完成的任务，丢给弱于自己或地位低于自己的人，让对方“无辜躺枪”成为最终的受害者。

## 为什么会出现“孝心外包”现象

进化心理学经典《欲望的演化》认为，人类适应环境，可以通过两种方法解决——通过自己的劳动或者获取别人的劳动。比如，丈夫把家务活全丢给妻子，扩展自己的享乐空



间；妻子把带娃的任务丢给丈夫和家人，自己在外逍遥。《欲望的演化》还探讨了一个更残酷的现实：两性关系里获益最大的人，能更好地适应大自然的优胜劣汰；而不断被剥削的人，慢慢会被大自然淘汰，就像一些妻子辞职带娃，多年后想重回职场，发现自己已经找不到工作了；一些丈夫全身心顾家，多年后发现自己的事业发展，落后别人一大截。为了让自己获益最大化，在社会竞争中脱颖而出，一些人早早学会了“窃取、压榨别人的劳动”。

“孝心外包”还可能是特定文化情境下的“边界不清”。就像一些人理所当然地认为：“结了婚，你就应该孝敬我爸妈。”这没有错，但问题在于：你把因此得到的夸奖和赞誉，视为自己的价值感来源。当我们审判“孝心外包”这个词背后的自私与不平等，其实就是审判过去那些侵犯个人边界的错误认知。

“孝心外包”出现的另一个原因是，一些人为了缓解对不孝的恐惧感。很多人虽然情感上并不亲近父母，却很害怕被指责“不孝”。指挥另一半代劳，能让这些人觉得：我虽然不能伺候父母，但我找了一个能伺候父母的配偶，等同于我的任务已经完成了。这

种想法，能缓解他们心底对不孝的恐惧与内疚，但对他们的配偶却不公平。

## 有没有两全其美的解决办法

“孝心外包”看似坐享其成，其实暗含着更大的代价。网上对这种现象一面倒的声讨，揭示了人们并不愿意被“外包”，不愿意与转移责任的人相处。在外包与被外包的关系里，没有永远的受益者，最终会两败俱伤。我们需要寻求一种真正互惠互利的相处策略。为此，不妨试试这些做法：

### 划分责任边界

一名网友对“孝心外包”的相亲对象表示：“你妈不容易是因为你爸，你心疼她，现在就可以接她跟你一起住，早点‘让她享福不是更好？何必等到结婚后‘孝心外包’给你媳妇？”寥寥几句，划清边界，摆正立场，让对方无话可说。

有时，我们遭遇外包时，虽然心里感觉怪怪的，但碍于情面不知如何应对。其实，直接划清边界是最好的。不管你跟对方是什么关系，一定要分清什么事你该负责，什么事该由对方负责。对于他人的课题和责任，不要主动揽过来，也不要被动承担，但

可以适当帮忙。这样你既得到了公平，又不失去这段关系，减少内耗；而对方也会思考合理的解决方式，给你更多提高自己的时间和空间。

### 建立平等的关系

博主papi酱在一期视频中坦言，自己 and 老公过年“各回各家”。她回家陪伴父母，老公也回家陪伴公婆，确保“两碗水端平”。

《欲望的演化》中有一个观点：随着时代发展，人们在关系里越来越追求平等了。当夫妻双方被赋予差不多的权利，两个人的相处方式就从“一方制衡”，变成了“双方平衡”。比如：你对我父母好，我也对你父母好；我可以照顾老人，但你也得出力。平等、合作，才能实现彼此的利益最大化。

### 表达真实需求

想要关系守恒，你不妨主动提供更多的资源，同时表达自己需要回报，要求另一半有所回馈。比如：我愿意照顾生病住院的老人，但你得给我们做饭。请记住：一定不要关系里做“圣人”，因为人的能力是有限的。只有个人的合理需求得到满足，内在得到滋养，经营起关系来才会更加得心应手，这也是为什么有的人能真心实意地孝顺另一半的父母。

《亲密关系》一书中提到：“亲密伴侣的生活是交织在一起的，一方的行为会影响另一方的行为和行动能力。”你内心强大，有充足的动力适应社会竞争，也有余力为家庭付出，这些积极的因素会影响到伴侣，使之与你共同成长。

### 对伴侣的付出有所回馈

《亲密关系》认为，拥有美满的亲密关系的秘诀是：欣赏你的伴侣，表达你的感激，重复上述两步。

在另一半为这个家付出比较多时，不妨试试以上技巧，会让你什么都不做效果要好很多。你有义务感谢伴侣为你付出的关爱、仁慈和慷慨，还可以经常分享你最欣赏伴侣的地方，无论巨细。

在成年人的世界里，成熟的亲密关系，首先应该是自己对自己负责，其次才是在彼此帮助下，成就更完整的自己。

(作者系国家二级心理咨询师)

## 婚恋咨询室



孙岩，高级婚姻家庭咨询师、原北京广播电视台制作人、主任播音员。主持夜间两性广播节目《今夜私语》20余年，深耕两性心理、两性健康、婚姻情感及个人心灵成长领域。出版《有一种痛叫成长》等著作。

本期做客专家



您好，我正陷入一段不知进退的感情关系中。三年前，我23岁，我同乡的妻子在回娘家途中遇车祸身亡。那年他27岁，有一个2岁的女儿。他对操持家务和照顾孩子一窍不通，经常手足无措，他父母在老家照顾他哥哥的儿子，他也不愿帮他照顾女儿，孩子没有人照顾，他就拜托给了我。我很同情他，那段时间，我下班以后就帮他照顾孩子。一开始我只是觉得帮助同乡，慢慢地，他对我很依赖，生活上两个人走得比较近，我也接纳了我们之间这层不清不白的关系，到今天他也没对我表白过。现在，孩子已经5岁了，我把生活的重心都放在了照顾孩子上，孩子对我也比较依恋。

两年前，我家就开始催婚，我向他表达过，但他说目前不太想结婚，觉得再结婚成立一个家庭还需要付彩礼，养孩子还房贷，经济负担重，没有多余的钱。另外，他也不想再要孩子，怕女儿受委屈，让我再等等。我们已经住在一起两年了，我的薪水也花在了这个家里，而他的生活重心和注意力多半放在工作上。我没有谈恋爱的感觉，我们偶尔也出去，但主要以孩子为重心，以避娃为目的，像是一家三口，他并没有安排过单独和我约会。这三年，我因为经常请假照顾小孩，工作表现很一般，没有升职加薪，我的内心越来越不快乐，感觉失去了自我。当我内心焦虑向他倾诉时，他显得很烦躁，不愿意听我说这些。我们有争吵的时候，我想过离开，但我已经投入了很多，有点儿舍不得这个孩子。可是，即使我们结婚，我好像也不会过上我想要的的生活，我需要一个在乎我的爱人和自己的孩子。那么，这段关系，我是该继续还是该离开呢？

姗姗



姗姗，你好！

你一定是位善良的女生，在他和孩子需要被帮助的时候，你愿意付出善意。

在你描述的这段关系中，你的确投入了很多，我不知道你对自己未来的婚姻有什么样的思考和需求。有些人想找一位有情感基础的另一半，共同构建生活、相互扶助、相濡以沫。有些人只想找一个伴儿，单地满足自己在生活上的需求。从你描述的你们之间的关系来看，现在这个人因你的出现满足了他在生活中的需求，而对你的需求似乎是忽略的。

同情并不是爱情，但是同情确实可以给一段关系建立一个起点，如果在日后的发展中，这段关系产生了爱情，比如随着了解的加深，彼此欣赏、彼此需要、彼此温暖，共同构建生活，这才是爱情该有的样子。这时候同情已经是过去时了，而在你诉说的相处模式中，似乎并非如此。

你们的关系并不对等，你的付出更多一些。虽然在许多感情关系中，我们并不追求一定要对等，但是，起码的公平、尊重、相互之间的爱护是应该存在的。如果这也是你的追求，请你好好地审视你们的关系，这种不对等的付出，你是否觉得委屈、无助及对未来的无望？如果是这样，你可以选择及时止损。当然，及时止损是需要勇气与理智的，而且，断舍的过程也会承受一定的煎熬。

将你捆绑在这段关系里的是你自己，当我们判断一段关系是否该终止时，主要看其中一方是否一直及时止损，也是因为我们的不甘心，因为我们放弃不了我们的“沉没成本”。然而，如果不懂得及时止损，我们的未来可能会损失更多。情感关系和投资一样，我们也要追求情感利益，而非追求损耗。能及时止损，可能是一场自救。

一段感情是不是应该放下？是不是我们想要的一段关系？每个人在思考这个问题的时候都会纠结。其实，一段好的关系还是容易判断的，两个人的情感发展中可能会出现争执和矛盾，但是，如果有良好的沟通，关系里有希望、有喜悦、有自我成长，以及自我价值的体现，这才是一段好的关系的标志。反之，如果在一段关系中，我们只是被消耗，并没有被滋养，那么，这段关系是无法有幸福的未来的。在你现在思考这段亲密关系是否还要继续的时候，你的男友也是一位重要的角色，建议你以沟通的方式再做一次努力，把你内心的纠结与忐忑说出来，也许他的态度能帮助你理清思绪，知道下一步该怎么做。

愿善良的你，同时具有智慧，找到你想要的幸福！

# 三年的付出看不到希望 这段关系我还要继续吗？

## 心语小贴士

■ 梁朝晖

# 女性的五个特质是成长的双刃剑

女性的一些特征，利用好了是优势，否则是前进和幸福的阻碍。

### 对负面信息更为敏感

这是聪明的表现，女性发现问题的苗头立即处理会降低损失。但是，错误的做法是只关注负面信息，对负面信息无限地推演直到糟糕至极，把自己弄崩溃。

### 情绪较为丰富

女性更关注自己的情绪，情绪也更加丰富。若能察觉自己的情绪诱因，看到情绪背后可能有需求和目标未达成，立即寻找方法和资源，而不是在情绪化的路上狂奔，此时的情绪便是辨识问题的信号和开始行动的能量。否则沉溺于情绪之中，就会消耗能量，甚至影响身心健康。

### 做决定时易情绪化

诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼说：人做决策时都是感性的。这也表明了人性中的理性与感性并存。一些女性冲动时会做出分手、离婚、离职、自伤等行为，过后又后悔。所以，遇到大事，别在情绪浓度大时做决定，可以睡一觉，第二天再定夺，也会更周全。

### 语言丰富爱表达

《神经科学》杂志的结论是女性词汇更为丰富，渴望交流，但容易口不择言。这个结论的内涵挺丰富，女性要发挥乐于表达的优势，协调人际冲突，建设优质关系，但也要避免说气话、狠话等过激的话。

### 成长的愿望更为迫切

近年来，职场优秀女性越来越多。《经济观察报》报道：2013年，女性高管占比为24%，而2021年已经达到32%。女性保持成长动力是好事，但是，不要过度要求配偶、督促配偶，贬损配偶，否则容易引发夫妻关系的压力和矛盾。

# 和父母疏离的人，婚姻常遇到哪些问题？

■ 许川

原生家庭中和父母关系疏离的人，在亲密关系中更看重被爱的感觉。

当这类人长大后，他们要么刻意避开爱情，因为知道自己缺乏爱，在恋爱中控制欲强，脾气暴躁，害怕伤害自己喜欢的人，选择隔绝爱情。要么一味地对伴侣索取爱，期待很高，永远得不到满足，让伴侣感到巨大压力。

如果女生在童年缺乏父爱，会对伴侣有很高的要求。比如单亲家庭的妈妈一直向孩子灌输“爸爸是个坏人”的概念，或者虽然父母的婚姻还算幸福，但因为父亲工作特别忙，很少陪伴孩子，存在感太低。她就会期待另一半补足理想父亲的角色，希望伴侣温柔包容，陪自己探险，还要很有力量、有担当。

然而，那些温柔包容型的男性或在事业上支撑力不够，或醉心事业却在提供情绪价值方面很欠缺。所以，女生的高要求令伴侣倍感压力，伴侣还要承接对方的不满和失望，最后会选择离开。

如果男生在童年缺乏母爱会很执着地在两性关系里找妈。缺乏母爱，不一定是离

婚后母亲缺席孩子的生活，也可能是遇到一个强势、控制型的母亲。这类人长大后很期待伴侣弥补自己童年时期的情感缺失，经常要求伴侣向自己表达爱，满足自己的所有需求。这也会给伴侣造成很大的压力，最终，伴侣会因为太疲惫而选择离开。

如果一个孩子在成长过程中既没有父爱，也没有母爱，容易形成回避型和高敏感人格。回避恋爱，回避亲密，害怕太爱一个人，在两性关系中极度敏感，很容易看出别人的脸色，害怕被他人讨厌，根据对方的反应调整自己，一直努力装得阳光、开朗，希望每个人都喜欢自己却活得很累。

内心太缺爱的人无法爱上自己。他们把被爱这件事寄托在他人的身上，他们爱人的方式其实就是自己想要被对待的方式。而当伴侣无法满足时，他们要么大发脾气，比如吵架、攻击、做最后的挣扎，要么冷暴力、思考逃离关系、再换一个人。

原生家庭情感匮乏的人之所以谈不好恋爱，是因为很容易屈服于本能，本能地要索取爱、索取温暖。但当一方把伴侣当成是自己的能量补给站时，二人的关系注定了一个

索取，一个疲惫，破裂在所难免。只有当二人意识到这一点，尝试改变，才有可能获得更好的爱情。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻情感治疗师)



## 婚恋智慧

# 女性要警惕身边哪几类男人？

■ 冷爱

通常，陷入爱情中的人们会失去理智，偏执地相信自己相信的事情。怎样预防自己遇到渣男？擦亮你的眼睛，这几类男人千万要远离。

### 卖惨

“我以前对她那么好，可她还是背叛了我。”“唉，我如今不相信爱情了，我可能再也不可能爱上别人了。”

你或许听过有男人这么说，甚至被深深感动。但是，这如同一份事前免责声明，他的真正意思是：“我都这样了，你如果还爱我，我可能不会对你负责。”这种类型的男人一般会博得女人的欢心，当察觉到女人对他有意思，便会以卖惨获取同情。

通常，未经世事的小女生和情伤深重、多愁善感的女人会轻信，掉入他的陷阱。卖惨的男人，一来将感情作为撩妹的素材，视感情如儿戏；二来将往事拿出来宣扬，内心脆弱。如果碰到这类男人，一旦察觉他们别有所图，请立即远离。

### 暧昧

有一种男人对你若即若离，每当你将放弃时就来撩你，重燃你的希望。但你对他表现出热情，聊着聊着他又消失了。或者，像男朋友那样撩你，却不表白，一旦你主动，他会诧异地说：“啊？我只当我们是好朋友啊。”这种男人是典型地想和你暧昧，既享受恋爱的感觉，又不用负责。

这种坚持不主动、不负责、不说破的男人，不知祸害多少女人，比那种直接拒绝的可恶百倍。爱你的不会让你猜，遇到想和你暧昧的男人，请给自己一个期限，过期不候。

### 欺骗你、出轨背叛

以其私利欺骗或者出轨的男人，千万不能要。欺骗你，说明你在他心里没那么重要，觉得你好糊弄，说到底要么是觉得你傻，要么是仗着你喜欢他肆无忌惮。

出轨背叛这件事，有第一次就会有第二次。会背着你去寻找其他女人的男人，说穿了就是不喜欢你，起码不是那么喜欢你，要不

然为什么要惹你伤心呢？

### 不爱你，将就

有的男人或许不那么爱你，但是刚好在他想安稳的时候，你出现了，于是结婚生子。这样的婚姻通常容易出现危机，比如，出现了更爱的人，对方为了爱情放弃婚姻。发生这种事的很大一部分原因是他们结婚原本是将就的。因此，无论男女，结婚前要认真考虑，即使婚后真的遇到了真爱，请先处理好原有的婚姻关系。

### 小气，还爱占便宜

有的男生说自己很节俭，要攒钱买房。比如，异地恋，从来不舍得打电话，而是用微信、QQ等社交软件。第一次去女生家见家长，只提一袋水果。平时很抠门，爱占人便宜。两个人在一起时，在花销上斤斤计较。这样的男人，通常对这个女生不真心，或者认为这个女生不值得他付出。

(作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师)