

靠谱

朱文波 / 著
冯俊杰 / 著

心理学

怎样证明你是**最靠谱**的!

没有解决不了的问题、做不成的事、达不到的目标，
只有你没有理解透彻靠谱的本源。



版权信息

图书在版编目 (CIP) 数据

靠谱心理学/朱文波, 冯俊杰著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.6

ISBN 978-7-5534-4378-2

I. ①靠... II. ①朱... ②冯... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第075924号

靠谱心理学

著 者 朱文波 冯俊杰

责任编辑 顾学云 奚春玲

封面设计 书舟设计

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 16

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

地 址 北京市西城区椿树园15-18号底商

A222

邮 编 : 100052

电 话 总编办 : 010-63109269

发行部 : 010-51582241

印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

ISBN 978-7-5534-4378-2

定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

举报电话：010-63109269

目录

序言

第一章 两性篇

[18岁能结婚吗](#)

[再厉害的第三者也斗不过玩复活的原配](#)

[早婚的人更容易第二春吗](#)

[像韩寒一样享“齐人之福”](#)

[结婚了还能保持自由吗](#)

[“忠诚激素”能不能治男友花心](#)

[7结6离，形同游戏](#)

[家暴是不可原谅的错](#)

[女追男，问题多](#)

[名编剧六六的讨小三檄文](#)

[恨嫁到底在恨什么](#)

[剪刀石头布，爱比死更冷](#)

[为什么闪婚闪离](#)

[我就是在意她的贞洁](#)

[找中国女人好，还是找外国的好](#)

[二婚找个什么人](#)

[外遇常常另有玄机](#)

[让化学反应来得更猛烈吧](#)

[给不起彩礼闹分手](#)

[女友没搭理，男友竟点火烧公寓](#)

第二章 亲子篇

老爸陪儿子穿裙子，对吗
世界如此险恶，孩子怎么强大
写检讨比跳楼还可怕
是什么造就出央视上的神回复
父母老了，送不送养老院
对亲人隐瞒病情吗
米饭不懂你的心
单亲家庭的孩子如何成长
父子怎么做朋友
真正考试焦虑的是谁
我自私还是婆婆自私
报读兴趣班，孩子很烦恼
管不住孩子，当妈的想死
宫崎骏为何反对子承父业
小孩子放养好不好
可怕的事真的发生了吗

第三章 社会篇

考研突然找不着北了
那些因加班去世的年轻人
该不该跟他人攀比
向裸攀姑娘学习什么
诱惑面前，性别差异大不同

没有男友就“必须撒娇”吗
他们那么大方，我却如此害羞
职场里你不快乐，我不开心
见死不救的背后是什么
女性可以想露胸部就露吗
跟着女明星学减肥？你伤不起
地震后，我们如何面对心理创伤
为什么会有“生气狂”
今天的我们怎么看待老人
为什么有人会以虐待动物为乐
十岁女孩摔婴儿，如何面对身边的危险

第四章 生活篇

对男人越不放心，“大姨妈”就越紊乱
意大利前总理当众出丑
买房子为什么特别希望绿化多
真的有朋友脸、夫妻脸、宠物脸吗
天热时节为何暴力多
得了疑病症，不停跑医院检查
整容不一定是追求美
为什么我们喜欢用星座解释问题
吃素的真相跌破眼镜
一家人应该谁管钱
网购疯狂到需要剁手

[男人为何婚后看色情片](#)
[被装修房子搞到崩溃](#)
[国人为什么热衷山寨名牌](#)
[催眠真有那么神奇强大吗](#)

[超值赠阅：快问快答](#)

- [【心理有什么能量？】](#)
- [【婚后完全不浪漫？】](#)
- [【精神障碍和心理障碍怎么区分？】](#)
- [【相由心生，能读懂表情？】](#)
- [【老做噩梦，心理有病？】](#)
- [【伪剧透最可怕】](#)
- [【海明威家族的自杀诅咒之谜】](#)
- [【性格色彩是忽悠吗？】](#)
- [【假日旅行怎么变成购物了？】](#)
- [【为熊捐款的北欧男孩】](#)
- [【宇航员情绪更稳定？】](#)
- [【嗅觉影响有多大？】](#)
- [【找工作焦虑症怎么破？】](#)
- [【贤妻反而被离婚？】](#)
- [【对家里人特坏，对外人很好】](#)
- [【艾宾浩斯遗忘曲线真的有用吗？】](#)
- [【怎样确定情绪“病了”？】](#)
- [【失恋了埋头工作，对吗？】](#)

【十动然拒的真相】

【人为什么喜欢“自拍”？】

【一夫一妻制无关爱情？】

【找心理医生的人里女人更多？】

【男人晨勃有什么意义？】

【女人为什么口是心非？】

【文身有什么心理影响？】

【女人天生爱八卦？】

【测谎这种事靠谱吗？】

【什么是晕血恐惧？】

【赖班族是怎么回事？】

【眼泪能挽救爱情吗？】

【怕蟑螂是因为胆子小？】

【为什么喜欢逛购物网站？】

【闯黄灯有什么心理效应？】

【看听读障碍，其实各不同】

【企业给员工搞心理筛查有用吗？】

【每个人都有无限的潜力吗？】

【小学开的弹弓课，能培养出野性吗？】

【林志颖和儿子Kimi的互动好不好？】

后记（一） 讲道理不是“认知”

后记（二） 告别弗洛伊德

序言

冯俊杰

我最早是在《心理辅导》杂志工作，这是中国第一本心理咨询月刊，从此我涉足和了解心理学。

当时我们专门开办了一条心理热线，无数人打电话来咨询求助，光是记录本和录音带资料就装了满满三大铁皮柜子。可想而知，社会上有多少人对心理咨询有需求。

其实我自己也是怀着好奇心进入心理学杂志工作的。

然而，在编辑审阅稿件，和各式各样的心理学专家、国内外教授和社会上的咨询师打交道的过程中，我观察到目前的心理学相关工作中存在很多不完善的现象，加上各种其他渠道得到的经验，我可以确定地说，有不少的心理学工作者不靠谱。

心理学作为一门学科，有很多乱七八糟的东西混杂其中。一些稀奇古怪的迷信、伪科学，纷纷搭上心理学这班车，在新世纪大行其道。心理学在发展的过程中，本身就融合了很多玄学的看法和文学的虚构。比如有的生理疾病带来的心理问题，有人却在用精神分析。当脑科学和实证研究进步了，人们才一一揭示出心理学与生理疾病之间靠谱的联系，有针对性地进行咨询治疗。

心理学是一门已经发展了数百年的学科，然而市面上仍然流传着很多已经被今天的心理学界淘汰的精神分析假想、伪科学、灵修和催眠。我们的日常生活中充满各种司空见惯的偏见，这些被当作正确的心理学知识和正面信息，用来指导行为，大大地误导了我们。在这片土地上，心理学很热，但离科学尚远。

因此，我在做心理学刊物的编辑工作时，觉得有必要开辟一些栏目，与大众沟通交流，采用主流学界的研究成果来解读人们遇到和提出的问题。

在开专栏前，我把合作的心理学专家的名单仔细看了一遍，最后选择了朱文波先生。

朱文波先生有深厚的心理学知识，并将此运用到现实生活中。他广博的知识和严谨的态度，让我在后来合作解答读者问题的过程中受益匪浅。

让我们远离伪心理学，来学一点儿靠谱的真货。

第一章 两性篇

——让男女问题水落石出

18岁能结婚吗

——法定婚龄与个人发展的平衡

核心认识：“早婚显著增加当事人社会适应的竞争压力。家庭一旦建立，需要大量财力、物力和精力的投入，而此时却是人生刚刚开始之际，学业深造、建立面向未来的社会关系等各种压力都来了。家庭婚育也需要良好的规划，打好扎实的基础。”

典型事件：开两会时，全国人大代表黄细花曾建议把法定婚龄降至18周岁。她认为，现行法定婚龄过高，带来一系列社会问题，如虚报年龄领取结婚证、未婚同居等。降低法定婚龄，有利于保护普遍存在的低龄婚姻一族的合法权益，有利于社会和谐稳定。（凤凰网报道）

冯俊杰：我首先想问的是，作为心理专家，看到这个“降低法定结婚年龄至18周岁”的提议，您赞同吗？

朱文波：降低结婚年龄意味着法律更加尊重人性，增加了自主选择自由，这是一种进步，我赞成。

冯俊杰：其实作为一个成年人，我看见这条新闻时，脑子里冒出来的第一个联想是作家冯唐的书《18岁给我一个姑娘》。但是谈恋爱和结婚不是一回事，给一个姑娘和给一个老婆，是两个重量级的

话题。性发育成熟了，身体准备好了，希望能有一个姑娘，但心理上是不是也有一个所谓的准备好的状态？

朱文波：回到现实中，恐怕要面对的问题是18岁敢不敢结婚。可以结婚不意味着鼓励18岁结婚。从心理学角度看，我们也有数据证明早婚与离婚率有显著关联，原因是人类择偶喜好的变化在早期是不稳定的，它随着我们的社会角色和社会阅历的变化而变化，这一风险很明显会增加婚姻的冲突和背叛。

冯俊杰：我们国家的《婚姻法》规定：“结婚年龄，男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。”但是放到另外一个背景看，又有一个对比效果出来了。

我查资料发现，世界各国法定结婚年龄都挺早，比如，伊朗法定结婚年龄为9岁，荷兰法定结婚年龄为12岁，俄罗斯法定结婚年龄为14岁，法国法定结婚年龄为15岁，韩国法定结婚年龄为16岁，日本法定结婚年龄为男18岁、女16岁，您怎么看这种差距呢？

朱文波：关于这一点，各国的法律对结婚年龄的制定，都结合了本国习俗、宗教、文化和生理成熟期的差异。尊重生理成熟这一事实，是法律体现

人道精神的前提。

早婚显著增加当事人社会适应的竞争压力。家庭一旦建立，需要大量财力、物力和精力的投入，而此时却是人生刚刚开始之际，学业深造、建立面向未来的社会关系等各种压力都来了。家庭婚育也需要良好的规划，打好扎实的基础。

这个时期，其实是青年人迎接各种社会挑战的密集承受期，他们不可能马上就有高收入，如果这时把重心转向家庭甚至要照顾到孩子，会有财务隐患和家庭内部混乱。

冯俊杰：我深有同感。如果一对年轻夫妻的家庭背景和经济条件一般，但生育过早，那么他们的生活成本会非常高，这必然导致他们日常生活中压力巨大，他们的职业规划也会被绑定，难以获得改善。我国提倡晚婚晚育，其实还是有一个国民经济层面的考虑，一个家庭比较穷的时候，更要优生优育。

再厉害的第三者也斗不过玩复活的原配 ——婚斗心计越多，婚姻越不稳

核心认识：“将自己作为人质绑架，本质是借助道德力量要挟和寻求关注。开始时的不断妥协，其实是获得掌控感的另一种策略，顺从是为了取悦他人。放弃当面、直接的沟通，采用诡计来保卫的婚姻，往往还会出岔子。因为对方会有被欺骗、被算计的感觉。”

典型事件：2011年的最后几天，杭州某出轨男携小三逼死原配事件轰动网络。据称，死者肖艳琴在结婚纪念日当天自杀，而她生前所写的万字遗书和照片被曝光。万字遗书字字深情，诉说着小三与丈夫的种种暧昧。网友纷纷为肖艳琴的死感到不值，甚至称她太傻。但没多久原配站出来，宣称并没有自杀。（搜狐网报道）

冯俊杰：这个事情借用我一个记者朋友马人人的话总结一下，就是“再厉害的小三也斗不过玩复活的原配”。

这件事一出来，我就想问您，这个原配到底是一种什么心理模式？据说这个女人一开始不断妥协，这是不是心理学里说的那种“占据道德心理优势”？她是不是在享受这种快感？当然，后来大家知道，她又“复活”了。

朱文波：没错。从本质上讲，原配是将自己作为人质绑架，借助道德力量要挟和寻求关注。她开

始时的不断妥协，其实是获得掌控感的另一种策略，顺从是为了取悦他人。

大多数这类情感都是借爱的名义，是自我强迫行为，目的是赢得自我需要的满足，而这个需要就是“被爱的需要”。

冯俊杰：在交往的时候，有什么好的方式可以帮助我们判断男女双方彼此的某些危险的倾向？有人开玩笑说，爱自杀的女人跟家暴的男人是一类的，得小心。

朱文波：因为这种情感的本质是自私的，所以它最显著的特点就是主观和盲目，不是基于客观现实的演化。

在这种感情模式里，双方在情感交流中会出现不搭调的感觉。

就如这个原配，单方面认为自己付出的太多，完全不理睬别人是否需要，她的付出是否恰当，是否与丈夫的需要同步。这种付出不具有共享性。

这种情感模式里，情感输出方会对不如所愿的回应隐含指责，他（她）不会审视这样的错觉，而是基于盲目和主观，加大力度，然后凭借自以为是道德力量，以期满足愿望，却从来无暇理解别人对此的反感与反抗。

这一切都借助“爱你”的包装。

冯俊杰：是的。以爱的名义，拆开包装，里面其实是胁迫。假如出自真爱，就不会生出敌意。

另外，您提到失恋并想寻死的人具有与吸毒者相似的戒断反应。失恋很痛苦，那么我们是不是可以通过什么药物获得治愈？

朱文波：恋爱和吸毒在大脑中占据的是相同的位置，所以失恋后的生理、心理反应与戒毒的戒断反应是一样的，只是程度上的差别。失恋的痛苦是可以通过代偿作用或消退性操作逐渐减轻的。

至于药物辅助补充，这个涉及具体个体的不同特性。有的人被多巴胺依赖控制，有的人偏好于5-羟色胺的依赖。我在微博里说过，这些就是幸福感依赖的生化基础。

早婚的人更容易第二春吗

——结婚时机因人而异

核心认识：“生活质量和心理状态的好坏，有高度个人化的差异。用结婚的早晚和生育后代的早晚来解释或预测未来的生活质量，显然不靠谱。”

典型事件：知名科普杂志《新发现》的主编严峰曾有一段话捅了马蜂窝。他说：“那些晚婚的人，可能是基于一种隐秘的渴望，要把青春和自由尽量延长。但是除非他们不结婚，否则义务和约束总要到来，而且是以一种更猛烈和不可逆的方式。相反，那些早婚的人，那些过早告别青春的人，当孩子长大以后，反而有机会迎来第二个春天。”（据新浪微博）

冯俊杰：他这段话真的是戳中了未婚人士的痛点。老辈人特别关注晚辈的婚姻，常常见面就问，让人压力十足。晚辈的心里窝着一股邪火，要么不理睬，要么强硬反击——“我的人生关你屁事”。怎么处理自身心态平衡呢？我特别好奇您对这件事的看法。

朱文波：我想，这个观点之所以引发众人强烈的指责，一是因为严峰的社会身份和言语结论有悖众人的“刻板印象”，认为和科普打交道的人都应该客观，这种预期和他武断的结论造成了强烈反差，形成了冲击力。

二是由于内容本身属于纯私人化认识，并不客观。所谓“第二春”属于自我安慰式的标签，实际上，人的生理发育不存在第二春，用此作为衡量标准岂不主观？生活质量和心理状态的好坏，有高度个人化的差异，而他用结婚的早晚、生育后代的早晚来解释或预测未来的生活质量，显然不靠谱。

冯俊杰：那看来晚婚的人可以放轻松，不用太紧张。关于青春和自由的补偿心理，可能更加偏向于个例。

像韩寒一样享“齐人之福”

——完整认识男性的“韦小宝情结”

核心认识：“婚姻以一夫一妻形式被固定下来，不完全是受法律强制约束的结果。在漫长的家庭结构演化中，人们的自主选择更具有典型意义。一夫一妻制是优化后的自然选择，也就是绝大多数男女都以相爱并依恋着的模式，产生了更多的快乐和幸福感，对后代的成长更有利，这是最具决定意义的。尽管男性的睾丸酮决定了他们容易喜新厌旧，但还有催乳素决定了他们依恋情感，加压素决定了他们忠贞与否。这些激素的组合，才真正体现男性世界里丰富多彩的个体差异。”

典型事件：女友和太太和平共处，韩寒的美梦有戏吗？韩寒曾把与自己交往过的女生分为“前女友、女友、太太”，还希望她们能友好互助，和平相处。此说法立刻引起震荡，激怒众多女性。很快韩寒又发文改口，称只提到前女友。

冯俊杰：婚姻本来是倾向于用法律保障权益和权利的制度，是对人性的一种约束。可是好像现在它的约束力越来越弱。小龙女事件后，成龙用一句“犯了全天下男人都会犯的错”置身事外，韩寒则更加高调，干脆希望前女友、女友和太太和平共处，您怎么看呢？尤其想先听听您从男性角度的看法。

朱文波：从性别的属性上，男性因为睾丸酮激素的生物特点，必然带有性冒险和性好奇的倾向。有一种通俗说法叫“韦小宝情结”。“韦小宝

情结”应该或多或少存在于所有男性心理层面。但是性心理的微妙在于，在生物属性没有失控的状态下，法律或文化对爱情或婚姻的行为方式有巨大的制约作用。失去平衡的依附关系，表达的是婚配价值各不相同，男女均不例外。韩寒因其具有的社会影响力、财富和年龄等条件，很清楚自己对异性的吸引力。

至于他和成龙后来的改口或道歉，显然是为了维护作为公众人物的社会形象，他们都知道号召力的背后所负担的社会道德要求。本质上，我们都清楚这是对承诺的背叛。

冯俊杰：女性会愤怒，分析其原因，在于她们认为现在仍然是男权社会，而男权社会纵容男人“花心”，应该严厉抨击。您觉得有办法解决吗？

朱文波：女性天然关注情感的稳定性，她们对习惯性背叛的男人不会有好评价。公众榜样式的男性说出这样的论调，女性会担心这样的参照将影响自己身边的男友或者其他男性朋友。所以，她们愤怒是理所当然的。

总体而言，中国社会的性别文化受农耕文明的影响依然根深蒂固，女性的自主自强意识，包括社会保障制度、法律对妇女的倾斜和鼓励远远不够，

但也没必要戴着有色眼镜抱定对男性的偏见。

婚姻以一夫一妻形式被固定下来，不完全是受法律强制约束的结果。在漫长的家庭结构演化中，人们的自主选择更具有典型意义。一夫一妻制是优化后的自然选择，也就是绝大多数男女都以相爱并依恋着的模式，产生了更多的快乐和幸福感，对后代的成长更有利，这是最具决定意义的。

尽管男性的睾丸酮决定了他们容易喜新厌旧，但还有催乳素决定了他们依恋情感，加压素决定了他们忠贞与否。这些激素的组合，才真正体现男性世界里丰富多彩的个体差异。婚姻因为结合的真实理由过于复杂，这里无法细述，但针对背叛的可预测性还是有迹可循的。

所以，我们只需要抓住重要的一条，那就是当事人对关系投入的成本，成本越高，背叛的几率越小。

冯俊杰：这么看来，韩寒恐怕算是激素失调的典型了。您最后一句说得很对，付出越大，机会成本越高，越难放手割舍。早年还有一个有趣的例子。香港的劈腿情圣倪震出轨被抓之后，闹得满城风雨，可是他的女朋友周慧敏来了一句：“我的伴侣犯得起这个错误。”

当我想起这些类似的例子时，忍不住猜想，只

有娶到周慧敏的倪震才有条件谈“和平共处”吧？但也不排除周慧敏那么大度是因为跟倪震交往多年还没结婚……

朱文波：周慧敏的例子说明了失衡的依附关系在危机面前是谈不出条件的。这也是现实残酷的一面，当然更提醒准备进入婚姻关系的当事人，对此需要有清晰理智的判断。一味拔高爱情是危险和不切实际的，竞争无所不在，没有危机意识，谁会对彼此的成长付出心力？

冯俊杰：还有个段子，“地球人已经阻挡不了中国85%以上的男人出轨了——也阻挡不了40%以上的女人出轨，更阻挡不了45%以上的单身女人拖已婚男人出轨。女人出轨的数目加起来正好对应那85%的男人。出轨的哪里只有男人啊，你以为他们都是跟火星上的人出轨吗？”男人出轨和女人出轨，本质上一样吗？

朱文波：关于男女出轨的性别差异，从总体人数比例上不会形成太大的差别，只是在调查过程中，女性不喜暴露更多的异性关系，而男性有炫耀夸大的成分。而且比例如果悬殊，人们当然要问跟谁发生关系。从情感表现方式上来看，男女出轨的性别差异还是很大的，男性多以生理需要为动机，女性多以情感满足为动机。在面对诱惑时，男性更

易趋向新鲜刺激，而女性会转而更执着地巩固旧有的关系，除非新诱惑的条件足够诱人。

结婚了还能保持自由吗 ——单身心态挑战婚姻关系

核心认识：“婚姻需要磨合，需要彼此妥协和包容，需要分享也需要分担，是你中有我、我中有你的连骨带肉的依恋关系。单身心态意味着希望彼此有较大的隐私空间，甚至更多的个人秘密，通常婚姻出现状况是由彼此有了秘密开始的。”

典型事件：进入婚姻后，最常听见的抱怨是，不像单身那样自由自在了，以至于需要告别单身。于是最近又出现一种新鲜的提法——单身的心态经营家园。为此，有杂志社做了一项调查：婚姻中你觉得哪些行为和想法符合单身心态？（《爱情婚姻家庭》杂志）按投票数排列，我们得到以下的结果：

- 1.独立。包括生活上和经济上的独立。
- 2.开放。这里的开放指的不是行为上的，而是眼界和心态上的，眼界很广，心态也不局限。
- 3.自主。有自己的一套想法，不管另一半怎么说，在不违反原则的情况下，还是会按照自己的想法来。
- 4.自爱。爱自己，比起孩子和爱人，更爱自己。
- 5.自乐。孩子上学、爱人出差或者加班的时候，自己绝对不会感觉无聊，反而将自己的生活安排得充实，充满乐趣。
- 6.自由。这里的自由指的也不是行为上的放纵，

而是有自己固定的休闲娱乐时间以及固定的朋友圈子，不断地认识新朋友。

7.自我。有一定的自我意识，清晰地明白自己的需求和感受，不是事事为了他人着想而常常忘了自己。

8.有激情。对新生事物有足够的好奇心。

9.爱美。对自己的外表和着装有更高的要求。

10.有追求和向往。这个追求是多方面的，可以是对精神的追求，也可以是对事业的追求；可以是向往着某一个旅游胜地，也可以是随时做好准备迎接爱情和众人的“爱慕”。

你觉得哪些行为不属于婚姻中的“单身心态”？（以下顺序按照网友投票数排列）

1.“宅”。基本没有朋友，更不可能有聚会，除了家庭还是家庭。

2.生活枯燥。每天的生活都是“两点一线”：家——单位。

3.封闭。信息闭塞，两耳不闻窗外事。

4.懒惰，邋遢。不修边幅，大大咧咧，对家务用心，但是对自己懒惰，甚至懒得为自己安排一点开心的事。

5.依赖性强。习惯性地依赖另一半。

6.淡漠。年纪还不是那么大，却对很多事情有了

一种看破红尘的淡漠，不再新鲜好奇，对什么都提不起兴趣。

7.自我意识不清。模糊了自我，渐渐不再清楚自己的需要，错以为家庭需求和爱人的需求便是自己真实的需求。

8.无聊。孩子或者另一半不在身边就感到无聊。

9.无趣。时常感到自己的生活越来越枯燥。

10.习惯性。做任何事都是出于一种久而久之形成的习惯，包括6点起床、8点吃饭、10点买菜等等。

冯俊杰：您认为“单身心态”是一种什么样的心态？提到这个词，您的第一直觉是什么？

朱文波：我认为单身心态体现了当事人对婚姻状况的一种评价，这是偏重于自我保护的一种防御心态，代表对亲密关系的疏离和对“二人世界”的一种情感回避。我的第一直觉是这个婚姻内部缺少彼此的分享，没有归属感的婚姻会强调彼此独立，关系的维持基本依靠契约对彼此约束。

冯俊杰：如果由您来概括“单身的心态经营家园”，您会赋予它一个什么样的定义？据说有的人很在乎自由，希望结婚了，彼此之间也不要太多干涉，希望可以出去和朋友玩。

朱文波：婚姻的一个重要特点就是当事人角色

转化——告别单身。婚姻是基于彼此吸引或者其他利益关系达成的家庭关系。单身心态在角色上缺乏对共同家庭的认同，过于强调个体权益而缺乏妥协。

“婚姻”作为个人成长中的一个重要变量，抱着单身心态的人对此变量是高度不敏感的，他（她）的婚姻关系的续存一定会面临严重挑战。

冯俊杰：您对我国当前婚姻、家庭关系大体的印象总结是怎样的？您认为，为什么会造成这样的现状呢？

朱文波：这个我倒是看过一个数据。在经济文化发达的一二线城市，离婚和新结婚比例各占50%（南京市民政局去年有个结婚离婚数据统计）。文化欠发达地区，乡镇及农村离婚率渐次下降。文化程度高的地区离婚率远高于文化程度低的，一是由于观念和思潮的影响，追求个人需要，性观念开放；二是由于文化程度跟个人社会适应能力成正比，较好的经济状况不会给再婚带来经济窘迫。文化程度高并且高收入的家庭，婚姻稳定性比预想的要高，即使有婚外情等因素存在。不过，高收入家庭的婚姻解体的成本过高也许是强化婚姻稳定性的一个原因。80后作为社会主流进入适婚高峰期，观念开放却缺失文化和社会背景思考，结果造成现实

男女两性关系相处混乱。

还有，闪婚较多，带来婚姻基础的不牢靠。男女双方从相识到同居的时间极短，对彼此情感的投入程度和维持性魅力都带来极大的负面效果。先结婚后恋爱和谈恋爱再结婚，看似简单的程序颠倒，带来的结果却是不一样的。

冯俊杰：在假设的情况下，您自己会“用单身的心态经营家园”吗？为什么？

朱文波：不会。婚姻需要磨合，需要彼此妥协和包容，需要分享也需要分担，是你中有我、我中有你的连骨带肉的依恋关系。单身心态意味着希望彼此有较大的隐私空间，甚至更多的个人秘密，通常婚姻出现状况是由彼此有了秘密开始的。

冯俊杰：不过的确有人抱着这种单身的心态，希望在性爱（婚内、婚外）的关系上多一点自由。您认为该如何处理？怎么看个人对家庭的责任？

朱文波：用单身心态对待婚姻，表达的是对婚姻的需要而不是爱本身。害怕受伤，不敢付出，这种心态是基于不安全感和不得不对关系的一种依赖。爱是付出，是无法维持单身心态的。

但是，真实平等的爱情，从来不会要求对方失去自我、屈就或依附，个体依然能在关系中体验到一种被尊重的自由，所以反而能感受到独处时的快

乐。当单身心态主导婚姻时，以自己的需要为前提，很多隐患被隐藏了，当合适的对象出现，最容易改辙出轨的也是这个有单身心态的人。

冯俊杰：如果说要倡导“用单身的心态经营家园”，女性跟男性相比，是不是存在两性的差别呢？

朱文波：肯定有差别。在婚姻关系中，男女付出的成本和获得的收益是不对称的。女性为此会付出更大的代价，这主要和女性的生殖优势有关。一旦生殖优势失去，女性的择偶优势也会快速失去。婚姻中女性还承担着照顾家庭、孕育孩子和抚育孩子的职责，有的还有职场压力，等等。

“忠诚激素”能不能治男友花心 ——心理学不能自己乱学乱用

核心认识：“各种名目的心理学就足以让人难辨真伪，除了兜售成功学和心灵鸡汤，大众难以知晓心理学真实的研究方法和各种心理研究成果。一个整体效能不堪质疑的行业，也难怪大众要自行解决困境。我们有一个简单的辨识方法，只要某位‘心理专业人士’所言，而身为其他专业的你，也可以言说一番类似的话语，那么他在专业度上大概就出了问题。”

典型事件：英国《每日电讯报》报道，科学家们发现了一种“忠诚激素”，它可以使男人忠于自己的伴侣，不会因为其他女人的诱惑而“出轨”。这种激素叫后叶催产素，也被称作“拥抱激素”，可在人体中自然产生，能够影响人的性行为、性吸引力、信任和信心，使男人与伴侣以外的女人保持距离。结果有个女孩看了新闻，决定用这个来治花心的男友，于是她在淘宝寻觅，发现没有卖的，就下单买了母猪催产素，准备给男朋友下药。（人民网消息）

冯俊杰：这真是又搞笑又可怕。且不说激素药物必须按医嘱，她居然还买了给猪用的药物。人体构造和动物不一样，这种做法太危险了，搞不好就会闹出人命。我们平时常说要普及科学的心理学知识，但怎么也想不到会有人这样使用。您怎么看呢？

朱文波：这个事例确实荒诞搞笑。跟很多人买

一两本医书，就准备照本宣科给自己看病一样危险。有一类人群，因受知识范畴的约束，他们对某些知识的理解只受到启发式信息的提示，却以为找到了问题的解决方法。

这个女孩，一是急切，二是高度利己，因为对事物认知的肤浅，才显得胆大妄为。她不知道人、兽激素的差别，不知道生化递质的复杂的组合，她的行为会产生严重后果。

冯俊杰：这真的很逗。似乎大众更加喜欢廉价的解决方式，而不是去寻求专业的帮助。其实有时候，专业的帮助也没那么贵。关键是，不专业的做法不仅无效，而且很可能带来损害。

朱文波：我觉得这有两方面的原因。

其一，大众主要以社会经验来维持生活，没有足够的知识深切理解身心一体的概念，对于心理决定了大部分生理之间的关系会忽略不计，所以会导致自以为是的解决办法。通常他们会以简单易得和低成本为出发点。

其二，现阶段我国从事心理援助的专业人员，整体素质严重堪忧。一门需要经过长时间系统学习的艰深学科，大批从业人员在经过短训班的培训后粉墨登场，外加各种江湖骗术，更易在此领域混淆视听，于是整个行业的质量显然难以得到保证和有

效监控。

冯俊杰：您说得很对。现在心理学行业出现各种问题，既有大众自身的盲目，也有心理工作者和行业本身的问题。根据相关的社会新闻报道，很多身心灵修炼的培训班是敛财的江湖骗子，也不具备专业的能力。如何辨识呢？

朱文波：光微博上各种名目的心理学就足以让人难辨真伪，除了兜售成功学和心灵鸡汤，大众难以知晓心理学真实的研究方法和各种心理研究成果。一个整体效能不堪质疑的行业，也难怪大众要自行解决困境。

其实我可以教给大家一个简单的辨识方法，只要某位“心理专业人士”所言，而身为其他专业的你也可以言说一番类似的话语，那么他在专业度上大概就出了问题。

7结6离，形同游戏

——新生代婚恋何以像过家家

核心认识：“任何人在亲密关系中一旦受骗，就需要很长时间才能恢复，而且谁也没有勇气以不求回报的方式继续对破损的关系投入真实感情——因为害怕受伤是人的本能。离婚率上升也说明人们对个人幸福的关心远高于以往任何时期。”

典型事件：2008年河北的董先生和张女士登记结婚，2009年他们的孩子出生后，家庭内战爆发。到2012年的三年里，这对80后夫妻结婚7次，离婚6次。他们离婚的理由很多：丈夫不照顾孩子，老打网游；丈夫和初恋保持联系；妻子在QQ上和别的男人聊天；等等。（据《深圳特区报》）

冯俊杰：就因为韩寒的事，我想找一些类似的例子，于是读到这条新闻。这对夫妻也是80后，有人说他们把婚姻当儿戏，我倒是觉得他们挺有趣。他们每次都坦诚地表现出矛盾、分歧和斗争，可以妥协了再结婚，发现问题了再离婚。反倒是很多不把婚姻当儿戏，喜欢积压问题的夫妻，憋着憋着火山爆发，一闹就关系破裂，覆水难收。

朱文波：是不是游戏暂且不说，但可以肯定，这对夫妻完全失去了婚内解决矛盾的能力，这才反复以结离婚的形式试图脱离困境，也反映他们彼此还存有情感的联接，但在性吸引方面已然停滞。

可以推断的是，他们之间即使有所谓的感情，

也多半是在焦虑的背景下彼此熟悉默契对方的需求，互为刺激，造成情绪上的激动——很多人错以为那叫“爱情”。一旦需要得到满足，双方马上进入另一种循环：要么背叛，要么报复。这也是他们的纠结所在，本质上，他们都不清楚自己在这段关系里真正需要什么。

可以预期的是，他们的关系不会维持太久。不再信任对方是根本，任何人在亲密关系中一旦受骗，都需要很长时间才能恢复，而且谁也没有勇气以不求回报的方式继续对破损的关系投入真实感情——因为害怕受伤是人的本能。双方关系消停下来的最终情况就是彼此都精疲力竭。

冯俊杰：一直以来人们常常强调婚姻的责任感，现代社会好像普遍有松弛淡化的倾向，是这样吗？

朱文波：离婚率上升是一个重要信号。尽管离婚的理由千奇百怪，但这些也说明在社会发展中人们对个人幸福的关心远高于以往任何时期。缔结婚姻的责任感是什么，每个人的认知存在巨大差异。

关于离婚态度选择，一般遵循这些规律：个人拥有再婚资源的多寡，比如长相、经济或社会地位；性别比例是否协调，比如在科研单位，男性显著多于女性，且异性交往不太方便，那么即使男性

条件高于女性，主动选择离婚的可能性也很小；其次，年龄小的未来选择余地很大，可能促成离婚决定。女性在中年以后，很多都靠隐忍来维持婚姻。

冯俊杰：这样看来，只能希望他们能够认真想清楚问题的本质，不再陷入循环游戏。

家暴是不可原谅的错

——李阳家暴，疯狂英语疯狂人

核心认识：“暴力就是暴力，不能因为发生在家庭之中就要区别对待。亲情和家庭才是工作的根本目的，是人生最终的收获与归属。”

典型事件：2011年8月底，“疯狂英语”创始人李阳的妻子李金（Kim）在微博上公开曝光李阳对她实施家庭暴力，并公布了数张照片为证，引发热议。2013年2月3日，历时一年多的“李阳家暴门”离婚案有了结果。法院认定李阳家庭暴力行为成立，准予李阳和妻子李金离婚，李阳向李金支付精神损害抚慰金5万元、财产折价款1200万元。大众媒体称之为李阳家暴门事件。（据新华网）

冯俊杰：“疯狂英语”创始人李阳对外籍妻子（Kim）家暴事件被曝光后，李阳先沉默，后终于认账，但用很多理由为自己辩护，比如文化差异，以工作为重之类。他的妻子再次连发微博，控诉“家暴”的细节，比如，他按着她的头猛撞地板超过10次！太可怕了。

朱文波：最初从其妻子在微博上展示家暴照片来断言李阳有心理问题，太武断。那时事实尚不明确，且夫妻暴力冲突也可能存在故意激惹。当时网友评论“疯狂英语造就疯狂李阳”，我还觉得过于戏剧化。一个是职业策略，一个是人格评价，其内

部的必然联系缺乏证据。

看过李阳接受采访的视频，观察他表达出来的态度，让人真切觉得“李阳病了，病得不轻”，网友说得没错，还真是“疯狂李阳”。事发后，他的道歉缺乏深刻的悔意和歉疚，只是策略和公关需要，是为了消火，迎合大众。

冯俊杰：我还记得，2008年我在湖北省图书城门口偶然目睹李阳的演讲，他激情澎湃地号召：“同学们，抬起你们的手来，学好英语一定要开口喊，大家跟我一起喊。”于是大家跟着他热情大喊。很有感染力。

那时我站在他的侧面，看着无数青春学子起劲地配合他。然后，我看见李阳忽然转过头，他居然捂嘴在偷笑。那一瞬间，我还以为看错了呢！结果他在整个场面沸腾时，仍然转头偷笑了至少四次。我当时就觉得，这个外表看来充满魅力，教疯狂英语的名师，戴了一张面具。他自己恐怕都未必相信他的那一套吧！

朱文波：我们不明白一个搞家庭教育的专家何以如此分裂。这和病理性人格有关。他传授的知识只是工具，不是内化的信念，他高度符合表演型人格障碍的诊断标准，在生活中，自然会有面具化的特质。

总体上李阳表现出低于其年龄的认知幼稚化。

1.他以为家暴是为了家庭内部的纷争，需要各自承担责任。其实，社会应达成共识，对妇女实施暴力行为就是一种耻辱，不以任何条件为前提。因为她们不具备力量上的可抗衡性，所以，家暴对女性是极大的身心双重伤害，且伤愈后仍旧长期留下心理阴影。

2.他搞不清楚亲情和家庭才是我们工作的根本目的，是人生最终的收获与归属。一个自诩以事业为重的男人，一个对家庭全无责任感的男人，无法完成丈夫与父亲的角色需要，所以当他表白如何在节假日不回家却和学员在一起时，引来旁观者更多的不屑。损失一个父亲，对孩子意味着成功和健康处于风险中，未来将不会约会，缺乏安全感，逆境中不会成为灵活变通的人，缺少男性的世界观、缺少勇气和竞争能力，缺少保护他人的能力。

3.他以文化不同来解释婚姻冲突，属于强词夺理。对任何女性来说，与一个不顾家庭的男人是很难成就一个幸福家庭的，抱怨和争吵都是难免的。如果丈夫对她的劝导屡教不改，她唯有不断升级抱怨与争吵来刺激对方。

冯俊杰：您说的三点，几乎也是所有喜欢使用暴力的人共有的思维。李阳应该被全社会谴责。暴

力就是暴力，不能因为发生在家庭之中就要区别对待。此外，这件事到最后，我很敬佩他的妻子。她表态将与李阳离婚，还说了这么一句话：“为了女儿们我必须和你离婚。你是她们的爸爸，我不会教她们恨你，但我会教她们憎恨你的行为。”这话很理智，很让我感动。

女追男，问题多

——付出成本才能情感牢固

核心认识：面对主动投怀送抱的异性，男性拒绝的可能性很小，但爱不爱则完全是另一回事儿。所以绝大多数女性聪明地等待男性的追求，这个演化过程重要的保护机制是让男性在追求过程中习惯于付出成本，这样才能建立起比较牢固的感情纽带。

典型事件：2004年我和爱人结婚，当时我对她没感情，在她的催促下结婚了。她非常爱我，但我就是爱不起来，完全是本着责任心和她在一起。2005年有了孩子以后，情况好了一些。2007年她提出离婚，当时我意识到自己对她的伤害，从内心开始珍惜她，感情发生了质的转变，但此后她一直对性生活比较冷淡。

现在孩子8岁，亲情很浓了，我也越来越离不开我的妻子。她突然提出离婚，理由就是我当初不爱她，她一直都在坚持，她怕离婚后我过不好，也怕对不起对她很好的我的父母还有孩子。她说已经不爱我了。我真的无法接受。这段时间她到成都和同学一起做点儿小生意，现在我才知道，她在借机调整自己，希望挽回婚姻。其实这几年来，我一直以为一家人生活在一起，没什么特别的事伤到感情，有也是一些小的磕磕碰碰，属于正常的夫妻矛盾。她突然提到离婚，我做梦都没想到！她说想一个人过，如果我不放开她，她就走不出来。我宁愿自己

承受这一切，也不想她痛苦，于是我昧着良心答应跟她离婚。现在，她已经独自去了她姑姑家。不知道我们是否还有缘再续。朱老师、冯老师，能给我指导吗？（求助人H）

冯俊杰：在现在的许多人看来，如果对谁有了感情，男追女或者女追男都一样，几乎所有媒体都会特别煽情地鼓励爱要大胆说出来。但是在真实的爱情追逐游戏里，女追男真的那么靠谱？朱老师，是不是先普及一下女追男的心理后果？

朱文波：除非女性能确定自己对这段感情的任何后果都可以独立承担，否则不要考虑女追男。但绝大多数女追男的结果不那么乐观，原因是男女性别属性上的差异。对男性来说，只要符合年轻健康的标准，他的性欲发动对象极其广泛，这一机制有利于他的基因多样化的传递。

面对主动投怀送抱的异性，男性拒绝的可能性很小，但爱不爱则完全是另一回事儿。所以绝大多数女性聪明地等待男性的追求，这个演化过程重要的保护机制是让男性在追求过程中习惯于付出成本，这样才能建立起比较牢固的感情纽带。

冯俊杰：在女追男这件事情上，年龄差别和成熟与否是不是也很关键？

朱文波：这其中我们看到，情商高的女性对心

仪的男人会主动发出信号，会有多种调情的暗示，但不会过界，她情愿放弃而停留在原地，这是安全感直觉靠谱的女人，尽管她们对这套演化策略未必清楚。这一倾向性还有显著的年龄差别，越是成熟的女性越是保守地等待，而年轻女性显得更大胆，原因是二者对后果的成本估量不同。年轻女性对失败看得更平淡，她们有更多的机会重新来过。

主动的女性对于男性来说缺乏满足男性征服欲的作用，没有稀缺性，没有神秘感，当然最容易带来的是贬值效应。

冯俊杰：身为男人，我很赞同您这一点。自己搞定女人，成就感会更大一些。这个案例里的男主人公，心态从不爱到爱，亲情眷恋占据太多成分。您觉得呢？

朱文波：男主人公当时的心态也体现在这一点上。他接受了婚姻，但对妻子在感情上却是不冷不热。他们当时的感情状态对婚姻内的妻子是有压力的，不冷不热的感情让妻子隐忍、迁就和紧张。孩子的到来的确变成有趣的干扰因素，父亲在与孩子的亲近中会产生身心上的变化，于是我们看到他对妻子的依恋感也发生了改变。

要我推测，孩子带来了父亲催产素的变化，而作为母亲和妻子的女主人公变得冷淡起来，原因是

原来的婚姻压力加上怀孕压力，她极有可能有产后抑郁症，而这个状况一直延续着。虽然男主人公在来信中省略了家庭中琐碎的互动情形，但是在他简单的描述中，我们还是可以看出一些端倪。

比如，在离婚理由中，这几年“她一直在坚持”，这是一种勉强的姿态。虽然坚持的理由强调了外在的那些因素和考虑到的亲情纽带，但是有一个重要的参考依据是必须重视的，那就是女性对家庭的重视要远超过男性，何况女主人公身为母亲，孩子才8岁，如果没有特别吸引她的外力，比如婚外恋或者婚姻关系中特别不堪忍受的恶劣行为，她主动打破婚姻的可能性极小，更何况丈夫这些年早已在态度上有了改变，在不断示好。

冯俊杰：那问题的答案应该呼之欲出了。那个阴影……

朱文波：是的。答案是妻子一直带着产后抑郁症在生活，只是她和丈夫都没有意识到这一点。我们从一个人的外在行为上可以得到辅助性的判断。妻子在性生活中表现冷淡，离婚后去姑姑那里，都代表着她对丈夫的依恋情变得淡漠，只是她个人对自己精神状态的变化给予了另外的归因。

确实，丈夫最初的情感表达是导致女主人公状况变差的诱因之一，她没法理解她后面的许多行为

是抑郁症带来的后果，她错以为摆脱了老公，她的状况会好起来。所以离婚是场错误的自救策略。只要妻子配合治疗，这场婚姻是完全可以挽救的。一旦她解决抑郁症的困扰，她对周围世界的解释和感受就会发生变化，她会发现，她曾经特别在意的爱情其实早已回到她身边，这时她会重新发现这些价值，重新审视她的决定。

名编剧六六的讨小三檄文 ——婚姻问题需要最优化处理

核心认识：“旁观者只需简单化的道德标准，对暧昧局面缺乏耐心的梳理和体谅，他们认为这个男人，是以个人经验或价值观期待一个男人的担当或勇气，须知，如何最优化处理，既是个人隐私，也需要技巧，还存在性别上的劣势。”

典型事件：知名编剧六六曾在微博上公布老公外遇，不过，她是在和老公商量后才公布了老公外遇的情况，以应对第三者。她写道：“我尊重你的情感，因为我们爱的是同一个男人。你威胁他会发布在网上，我决定先期发在网上。他是我的爱人，你既不可能伤害我，我也不允许你伤害他。”（据凤凰网报道）

冯俊杰：六六实在让人佩服，她的这则微博堪称新世纪的讨小三檄文，真够淡定的！

朱文波：与其说这是淡定不如说这是“下战表”。尊重感情是一种姿态，表明她不是某类简单、极端和狭隘的女性。而后呈现对比，“你”的爱和“我”的爱质量和方式如此不同，“你”用威胁，而“我”用保护和捍卫。在战术展开上，她先发制人的策略，一是表达强烈的自信，表明她对关系走向和此番行为的各种最坏结果有充分掌控感；二是原来两人的隐形博弈如今变成公开直接的攻防态势。

冯俊杰：大家有个观点特别有意思。有人认为六六的先生自己龟缩，让女人出面，太，不值得两个女人这么抢夺。她的先生扮演的角色合理吗？

朱文波：一不了解她先生的性格特质，二不了解他们之间感情纠葛的真实背景，这么评价这个男人太武断。通常男性想正确妥善处理此事，也会更在意双方的冷静和低调。此乃家事，让它成为众人关注的焦点，被放大和发酵，各种信息岂不更容易扭曲而导致误解更深？

值不值得去争这个男人，其实是被“对出轨零容忍”的态度所影响，而这个态度在现实婚姻中比较极端。

出轨只是现象，背后的原因各不相同。如果对两性情感的复杂性多一些认识，通常不会支持“轻易放弃婚姻”这种观点。

由此可见旁观者的心态和当事人的心态并不等同，旁观者只需简单化的道德标准，对暧昧局面缺乏耐心的梳理和体谅，他们认为这个男人，是以个人经验或价值观期待一个男人的担当或勇气，须知，一个男人对婚姻问题如何最优化处理，既是个人隐私，也需要技巧，还存在性别上的劣势。

绝大多数男性对感情问题的处置和解读不擅长，他们会选择逃避，但他们的本意并不是逃避责

任，而是无法评估和预计后果的演变，于是采取了缄默或隐藏事实的策略，结果导致女方更加愤怒和失望。

冯俊杰：这个解读有趣，显现出男性的个体理性思维很多时候不是逃避责任，而是对未知后果的情况采取了自己认为符合逻辑思考的态度。不过男人的这种“理性思考”常常更加惹怒女方，令人叹息。这也是一种两性思维方式的差异。

我们且抛开道德评价，单从效果看，六六的这种做法是一种有效的战术吗？

朱文波：这个战术的有效威力是巨大的。

首先，瓦解了对方手上的“王牌”。对方的要挟是想有所掌控，而六六高调地先声夺人是想表明“我知己知彼”。

第二，暗示自己和丈夫感情同盟的再次形成，有离间丈夫与小三感情的作用，在对他俩未来的感情发展安全度上布下阴影。

第三，公开化既表明了自己自信的气势，要正面迎战，击退侵入者，也占据着道德制高点，给对手巨大的舆论压力。

冯俊杰：六六作为女人、作为编剧的智慧，的确高明。不过，也有人指出，她这样做是为了替她的新书炒作。但对照您的看法，她其实是一举两

得，抢占天时地利人和，堪称在情感和事业上的双重反攻。

恨嫁到底在恨什么

——剩女搞不清自己的真实需求

核心认识：“但凡真正优秀的女性，选择同居或生孩子都不会困扰她们，相反，她们的认知能力决定了她们既宜群又独立。适婚女性没有嫁不出去的，怕的是她们要求的匹配条件要么虚高、要么虚无、要么僵化。”

典型事件：剩女，教育部2007年8月公布的171个汉语新词之一，是指已经过了社会一般认为的适婚年龄，但是仍然未结婚的女性，广义上是指27岁或以上的单身女性，这些人中，有很多拥有高学历、高收入和出众的长相，但也有一些自身条件较差。大多数剩女的择偶要求比较高，导致她们在婚姻上得不到理想归宿，而变成“剩女”的大龄女青年普遍有恨嫁心理。

冯俊杰：我在微博上看过一位网友说：“与友聊到深圳大龄女青年的婚姻问题，其实这是个无解題。但朋友给了种解决方法：现在很多‘白骨精’型剩女，找不到合适的男人可嫁，就在还能生育时抓紧找个男友同居生子，以后和孩子一起过。孩子成长的喜悦，在一定程度上抵消了无婚姻带来的痛苦。这是没有办法的办法，生活就要在没路的情况下走出一条生路！”您怎么看这种观点？

朱文波：全社会在散布这种恐怖，在女性嫁与不嫁的选择权上给予压力。似乎嫁人是女性唯一的

归属。但凡真正优秀的女性，选择同居或生孩子都不会困扰她们，相反，她们的认知能力决定了她们既宜群又独立。适婚女性没有嫁不出去的，怕的是她们要求的匹配条件要么虚高，要么虚无，要么僵化。

冯俊杰：您提到女性的匹配要求，有个专门的词叫“恨嫁”，说了许多年。从本质上讲，“恨嫁”到底恨的是什么“嫁”呢？

朱文波：我理解的“恨嫁”是自由者的闺怨。她们很想嫁人，但令她满意的郎君总是未能来到身边，正所谓“过尽千帆皆不是”。

从性别心理学角度来看，男女两性在择偶价值中并不是完全均等的，男性对女性有生育优势的心理需求。男女两性在爱情与性心理上遵循着不同的脑进化路径，这是为了适应更优化繁殖策略。

男性比女性有更长久的生育能力，而女性因为还需承担哺育的任务，其身体机能不允许其终身受孕，所以被规定了相对年龄段的择偶优势，所以男性不论在哪个年龄段都对女性的年龄保持敏感。这就是女性对暴露年龄情非所愿的原因。她们通过各种美容和化妆术延缓衰老，这样做的心理动机是模糊年龄线索，在男性面前保持性魅力。

在婚配市场中，聪明的女孩应该灵活而独到地

看待自身条件和对方条件，扬长避短而非怨天尤人。

冯俊杰：果然，女人对年龄的隐蔽有生物进化的根本原因。您那句话说得特别好，我觉得不止是女孩，男人也是，都应该“扬长避短而非怨天尤人”。还需要补充一点，从我了解到的相关法规来看，我国不大认可未婚生子，在我国面临着生育管理和户籍麻烦。

如果考虑这些管理规则的限制，女性不要婚姻，只是和孩子一起过，这跟传统意义上的单亲家庭还是不一样的吧？这种方式可行吗？

朱文波：生育管理的具体条例是否涵盖此类现象，我不太清楚，但可以肯定的是随着生育技术的发展，单亲妈妈会不断增加。我有生活在国外的女性朋友正是选择了这种方式，她们感觉很幸福。

我们对“单亲家庭”可能有误解。事实上，单亲父母只要心理健康地养育子女，传递爱、尊严、同情与合作等要素，不会对后代产生负面影响。国外甚至对男同性恋家庭养育的孩子进行研究，并未发现孩子有特别的隐患，包括孩子的性别意识都没什么问题。对单亲家庭的孩子，只要引导恰当，都不是问题。

冯俊杰：相信您这个专业的回答能让很多人宽

心。在这里也呼吁社会管理的进步，在社会成员的私生活上更加开放和人性化。

剪刀石头布，爱比死更冷

——真爱无法用游戏来判断

核心认识：“爱情只是爱的情感中颇为独特的一种体验，本质上它是化学反应和动物性的，是盲目而善变的，有价值的是依恋的情感。但是很多人并不清楚他们要的是多彩的刺激还是稳定的依恋，或者两者兼具的一种协调。”

典型事件：网络热门日志《男孩出剪刀，女孩出布》里有一对情侣，他们在高中相识并相爱，大学时一起去美国。他们所在的城市有一个杀人狂，专杀恋人。他们成为杀人狂的牺牲品，被装在机器上，能否生还取决于在一个名为“剪刀石头布”的游戏里能否胜出。于是他们决定一起出石头，一起死，可是最后女孩死了，因为男孩出了剪刀，女孩出了布。

冯俊杰：这个段子激发了各种对爱情的看法。有人看出牺牲，有人看出了险恶和绝望。您说怎么解读更加合情合理呢？

朱文波：真相是在当下和过去这两位当事人都没有爱情信义且互不尊重，这才造成结果的难以预测。假设两人深爱对方，只会出现石头和剪刀。

冯俊杰：还有一种观点说，如果他们相爱，根本就不会猜拳，直接会有人愿意牺牲自己。您怎么看呢？

朱文波：你漏掉了他们共同约定都出石头，否

则后面的推论不成立。不出石头就没有解决问题的价值，破坏游戏规则看不出任何利己利他的功能。

我前面说了，如果相爱，要么我们一起去死，那么都会出石头；要么我把生的机会留给你，我出剪刀。在这种生死关头，动摇就变得可疑。对以往模式的还原才会出现这种局面。

冯俊杰：那您怎么看待爱情的本质？

朱文波：爱的情感范畴既广泛又深刻，它是人性中最耀眼、最温暖的光芒，只有在细分中才可能清晰可辨。爱情只是爱的情感中颇为独特的一种体验，本质上它是化学反应和动物性的，是盲目而善变的，有价值的是依恋的情感。

一千个人有一千种爱情，但是很多人并不清楚他们要的是多彩的刺激，还是稳定的依恋，或者两者兼具的一种协调。

为什么闪婚闪离

——长期婚姻需要哪些条件

核心认识：“伴随着对伴侣强烈占有欲的狂热的激情从来不适用于婚姻。当你为自己拥有激情的婚姻而感动，并觉得尤为可贵时，认识就容易走偏。婚姻是长久的关系，立足于此，需要更长效的相处视角。有人在恋爱时注重外表，那么你需要明白它在长期婚姻中的权重。其他方面的考量，也是同样的道理。”

典型事件：一位40岁的短婚男士参加了哈尔滨市妇联组织的单身俱乐部“百人一日游”征婚活动，欲寻一位30岁左右、身高1.65米左右的“短婚未育”女士。按照他列出的种种条件，俱乐部为他介绍了一位各方面都与他很般配、同时也与他开列的条件“高度吻合”的单身女士。结果，见面时两人都乐了——他是她的前夫，她是他的前妻。既然从相识到相恋，再从结婚到离婚，她始终是他心里唯一不变的标准，那他们为什么会在短暂的婚姻生活后分开呢？（据《爱情婚姻家庭》杂志）

冯俊杰：有记者从婚姻服务市场了解到，20到30多岁、有过短暂婚姻、尚未生育的女性，已经成为女性征婚队伍中的主力军。是否婚姻的具体形式在现代应有所改变？比如，过去强调夫妻必须同床共枕，适应彼此的生活习惯，但现在的青年夫妻甚至会因为对方打鼾难以忍受而离婚。

朱文波：民众熟悉所谓婚姻“七年之痒”，有

相当多的牵强附会或者自我暗示，而大量数据库分析研究和现实事例表明，婚姻之痒在四年，而非七年。就感情成本和财务成本而言，结婚七年而离婚的随意性远低于结婚四年（或者更短）后离婚。究其原因，结婚四年左右，夫妻双方对激情消退后的平淡生活估计不足，恋爱时的形象面具这时呈现出更全面的暴露，让对方难以接受，而没有孩子的婚姻在这个阶段离婚比例远高于有孩子的家庭，同时，结婚四年左右，夫妻双方年龄还不大，对再选择获得的机会更乐观，减弱了他们适应婚姻的动机。年龄在30到40岁的短婚族更多属于前次婚姻失败后的再婚，而他们再婚的成功率一直不高。

冯俊杰：短婚里还有一种常见的心态，比如，“我也是父母的掌上明珠（或者小皇帝），凭什么伺候你？”

朱文波：这是中国特有的独生子女现象。掌上明珠式的教养形态强化的是自我需要的满足，而父母的教育和个体自身都忽略了如何让子女在保持个人的独特性和群体共性中达到协调的平衡。当双方都强调自己需要被照顾，或者以所谓“公平原则”来经营婚姻时，其实就是不肯吃亏和斤斤计较。婚姻关系特有的取悦对方、彼此照顾、妥协和包容都被淡化，这样就会造成夫妻双方在日常生活

中水火不容。

冯俊杰：也不排除很多人短婚是因为“相识很美，相知太浅”，对人的内心了解不够吧？

朱文波：这大概对短婚族的情感经历有较强的感慨性。大多数当事人对浪漫激情给予了过高的期许，以为婚姻能以类似的感情状态维持。强调一见钟情，强调浪漫，这些文学化的渲染影响了他们对真实生活的判断和对普通人的家庭生活状态的设想。

所有的短婚族，不管他们自己承认与否，其实在婚姻态度上都是以“暂时的玩伴”这一相处模式展开的，所以他们的相处时间短，不够熟悉和了解对方，但却以无知者无畏的勇气将终身大事付诸感觉，所以“顺境合作”非常容易瓦解。

冯俊杰：传统说法里，大家认为“提高门槛找不到郎，降低门槛嫁错郎”。您觉得呢？

朱文波：这是部分剩女的短婚现象。我们所处的环境营造了一个虚妄的生活命题，似乎对女人来说，嫁人是唯一归属，这是对女性是否嫁人的选择权的剥夺。真正优质的剩女是以独守自我价值为前提，这本身符合选择优质基因匹配原则，对越优秀的人来说，足以匹配她们的人也越稀缺。但是，不能否认，优质剩女择偶观上的自我混乱也是造成她

们被剩下的主要原因。所谓条件好都是外在的物化了的条件。既然待价而沽，当然最担心的是贬值，于是有了心理上的大波动，常让人诧异于实际结婚对象和声称要找的对象差距太大。因为不成熟的择偶观违背了生活中相应的择偶规律：年龄越大的女性应该越挑剔和谨慎，因为你输不起。

冯俊杰：还有“不是两个人的事，而是两大家族的事”这样的说法呢？

朱文波：这是有浓厚传统色彩的婚姻形式，在生活中有相当比例。这种婚姻形势本质上属于个人订婚，父母确定。那么现代人单纯的两人世界掺杂了众多貌似不相干但各个当仁不让的其他要求，这对两人的感情来说肯定要超负荷。当事人活在他人的世界里，要满足不同人的情感需求，那么感情破裂也属理所当然。

冯俊杰：我还注意到，很多夫妻，婚姻虽然有问题，大家都不满，可是想到自己年纪大了，就不想再折腾。与之相反的是另外一种极端——“夕阳婚”。“夕阳婚”的人认为没必要将就着过，大家好聚好散。这又该如何理解呢？

朱文波：老年人有权利选择自己的晚年幸福，但在具体选择对象时，复杂的亲属血缘关系包括家庭财产安排，的确需要当事人的妥当处置。没有理

清重要的财务或者旧的情感依恋而草率结婚，复杂矛盾没办法回避，就会给短婚埋下隐患，也给晚年生活带来痛苦。相当多的“夕阳恋”以一种变通方式，只同居不结婚来进行。他们动机单纯，只为了互相照顾，彼此情感上变数不大，不涉及原有家庭中的财产继承，子女抚养各自约定，这未必不是一种好的选择。

冯俊杰：短婚又离婚常常是哪些因素导致的？怎么度过磨合期？要注意些什么？

朱文波：没有哪两桩离婚的原因是完全相同的。主要因素有：对婚姻过高的快乐期望；回避恋爱中的隐患，个人生存发展的诸多问题期望进入婚姻内解决；婚前较少考察彼此对承诺的践行情况；吸引力的回报快速消退，比如性魅力、安全感、社会地位、认同感；一方有更多的对象选择，婚外情更易发生；等等。

冯俊杰：维系婚姻的容忍和妥协，在心理学上有没有对“度”的界定？什么该忍，什么不能忍？夫妻对琐碎的生活有没有更好的处理方式？

朱文波：一些年轻人更容易在低龄化结婚、低人际关系质量、低收入特点上出现短婚，短婚源于他们的选择并不慎重，结婚和离婚的成本较低，较难面对生活压力。我们看到父母的离婚和家庭背景

也是预测的重要指标。

需要注意的是，婚姻是长久的关系，立足于此，需要更长效的相处视角。有人在恋爱时注重外表，那么你需要明白它在长期婚姻中的权重。

冯俊杰：现代婚姻本身是否承载有限，个人自由意识强烈，感情走了，婚姻没了，那种坚守婚姻本身的态度，该如何审视呢？

朱文波：现实生活中麻烦的是很多人以短时的虚荣需要为决定标准。有的人渴求持续的浪漫效果，这种不当的预期完全脱离现实生活的平淡和真实，那么所谓寻求真爱可能成为爱情游戏，也可能被人利用，投其所好，造成婚姻的不稳定。

狂热的激情伴随着对伴侣强烈的占有欲从来不适用于婚姻。当你为自己拥有激情的婚姻而感动，并觉得尤为可贵时，认识就容易走偏。一旦激情消退，对方可能需要你重新认识。没有时间证明的感情对婚姻是没有保障的。

过度现实的婚姻也会让人乏味和消沉。外在条件不是带来幸福的必要条件，注重对方个性特质、价值观的吻合、志趣的相似和相处的便利更有利于建立有质量的婚姻。

特别要提醒的是，现在社会以交往三四个月或更短时间进入婚姻的，幸福更多的来自你选择中的

赌博运气。

我就是在意她的贞洁 ——大男子主义的脆弱心理

核心认识：在浪漫关系里，当一个人过度痴迷时，强烈的不安全感会导致妄想。为了获得对关系的掌控，他会出现对线索的过度解读，这将会使得一个早已退出、全然不相干的人，被视为隐性的竞争者。

典型事件：我是个大男子主义的男人。我有个女朋友，我喜欢她，她也非常喜欢我。但是她以前有男朋友，我总是控制不住地怀疑，总是控制不住地遐想。比如他们去过的地方，发生过的行为……我感觉自己现在越来越不能控制自己的感情。我现在快崩溃了，救救我吧！我给她带来很大的伤害的同时，对自己也伤害特别大，不知道如何控制好自己！（据朱文波咨询卷宗）

冯俊杰：他的这种心情特别常见。一个男人一想到女朋友交往过别的人就耿耿于怀，这和物化女性的心理有关吧？而且，我感觉这位求助者也挺自卑的，似乎女友的前男友特别厉害，让他有挫败感。

朱文波：看起来，他的确对自己的评价不那么准确，所谓的“大男子主义”，我不知道他强调和在乎的是哪些方面。有的人只强调肌肉发达，四肢强健，有的人还强调内在的视野、心胸、豁达、智慧、责任或友谊。但如果只强调男权的优越，这恐

怕就是一种狭隘的自以为是。

在两性关系里，一种以控制欲和占有欲为主导的态度，也可以标榜为大男子主义，只是它很难被别人接受。有了女朋友，非常喜欢她，但是却因为她曾经有过恋爱史，就产生怀疑，这是一种嫉妒心夹杂着恐惧和怨恨的组合。它指向两个层面，对女友的前男友的嫉妒和对女友的嫉妒。

为什么会这样？

人类在择偶心理的组合策略里，嫉妒是重要的一极。也许他的女友也会操纵和利用嫉妒心，在跟他表达和前男友关系时，会强调对方的某些特别长项，一是提高自己的稀缺价值，二是激励他的保护欲和竞争力。

另外，他个人有认知错觉。嫉妒的起源跟资源竞争者有关，在浪漫关系里，当一个人过度痴迷时，强烈的不安全感会导致妄想。为了获得对关系的掌控，他会出现对线索的过度解读，这将会使得一个早已退出、全然不相干的人，被视为隐性的竞争者。这个典型事件里的当事人，产生无法控制的遐想，更符合这个机制。也许女孩还保留跟前男友的某种联系，虽然这种联系在旁人眼里完全正常，但对他而言，这种联系存在着两种解释，所以他屡屡产生挫败和沮丧。他的另一层嫉妒是指向女友本

人，因为她的优秀与魅力。

冯俊杰：这个可怜的年轻人，既嫉妒女友，又嫉妒女友的前男友，简直是双重煎熬。不过这种情况在现代社会太正常了，人有感情经历，是很寻常的事情。我们怎么调整嫉妒的心态，促进关系走向良性循环呢？

朱文波：两性关系的奥妙并不是一拍即合就万事大吉，即使接受了求爱，在走向关系稳定的途中，感情还是有起伏变化的。我们的感情会随着对彼此了解的加深，随时在作配对是否合适的调整。这个过程就是择偶价值的评估。双方都将对方放置在更多更广泛的可能对象里做比较，以获得令人满足的唯一和不可替代的价值感的确认。

这个比较过程，至少在内心深处，我们的这位当事人，他输了。他因为自卑而失去了坦诚和从容。这常常会导致要么猜忌，要么敏感于对面子的维护，即使别人正确，他都没法坦然接受，所以各种怪异的争吵来自冲动、吹毛求疵、武断的诋毁和打压对方，遵循的内部逻辑是——假如我错了，我输了，那么我不配跟你在一起，由此全副身心在乎一个虚妄自大的“完美形象”，不管真情假意，急切地希望得到顺从，只有顺从才能使他稍得心安。

可是很快，虚假的安宁又让位给了恐惧和担

忧，大概会有各种自作聪明的测试应运而生，这当然会招致对方的反感和愤怒，爱和不爱早已让人身心俱疲。尽管他表达的言语不多，但那种行将崩溃的心情完全可以理解，嫉妒模式的演变过程很像某些规定动作，大抵遵循这种框架开始了互相折磨的过程，看上去很开心，很有激情，但内核会慢慢蜕变，从爱转变为占有，这当中彼此的信任慢慢地消失。

冯俊杰：大男子主义和占有欲，其实不能划等号吧？

朱文波：我们再回到大男子主义。维持一个阳刚之气是正当和健康的，它也意味着他有很强的占有欲。占有欲本身是走向美满爱情关系的一部分，它不能停留在简单拥有，人们忌讳身在曹营心在汉的关系，它是互相承诺的排他的所有权。占有欲关联到彼此的情感归属、道德和审美，等等。

冯俊杰：在中国，有的男性爱上女人之后，会有“处女情结”，他的怀疑和遐想是否也有隐含的指向？

朱文波：是有这种指向。这是个体文化对“贞洁”的曲解。在有些人的理解中，女性第一次的对象应该是她生命中最重要和最有价值的人，这个人在她的情感上将难以泯灭，这种臆断会导致后来者

的占有欲受挫，引发对前男友的嫉妒，并且个人占有欲的膨胀将导致性剥削的倾向。把性的贞洁极端化地依附于一张膜上，先把爱情对象过度理想化，再以失贞来贬低女友，造成心理上的冲突。

如果一个男人有“处女情结”，他的内心真实的心理是将女性商品化了。在占有欲层面，这种情结一旦被滥用，那么在情侣关系当中必定存在剥削和压迫，被尊重感就会受损。

我给这个要崩溃的年轻人以下建议：

不要指望任何单极的强势就能获得满意的关系，任何强迫他人接受你的想法，久而久之都会令人窒息，从而导致反抗或者真的背叛。想要赢得她的芳心，开明的亲和力就特别重要，无需因为她说了前男友的几句好话就忙着将自己克隆而失去自信。只要你的出发点带着对她的珍惜，她会享受你拥有的这份差异。不要强制别人忘记过去，一是人类难以实现记忆的删除，二是这种要求表明你难以适应新的变化，欠缺或低估了自己爱的能力。

找中国女人好，还是找外国的好 ——从单边实用主义到双边共赢

核心认识：“本质上是什么样的女人就会造就什么样的男人。因为择偶关系的演变，最终与谁配对的决定权永远在女性手上。自然法则是男性犹如孔雀开屏，其所有资源和成就通过炫耀和展示来获得女性的择优配对的首肯。”

典型事件：什么样的男人需要什么样的女人。石康的一篇《浅议现代中国女性的优秀》对比了中美两国女性的差异，被网友纷纷转载，褒贬不一。以前有句话叫“外国的月亮特别圆”，形容崇洋媚外的心态。现在开始具体到外国女性和中国女性的比较了。难道外国的女人也特别牛？那么，在现代中国，到底该怎么做女人才好呢？

（以下内容摘录石康博文《浅议现代中国女性的优秀》）

美国对我最直接的冲击便是对姑娘的趣味。我发现我以前找姑娘完全是中国趣味，因在中国，性最实用，当我因种种原因内心焦躁与苦闷，在灯下写作时听她撒个娇就觉得生活有点安慰，而她的相貌与身材多是为了引起我的性欲和保护欲。但到了美国，普通人生活变广阔，安慰没有用，生活需要自己去创造。

在美国，性占的比重不再那么病态地多，我希望有个姑娘跟我一起使用工具建房子，而不是只在

边上给我擦汗叫老公。此时，原来的中国趣味纷纷瓦解，这时你才得知，一个帮手是多么重要，若是她不能与你一起把床垫举上车顶并捆住，你就只能自己去举，但你一人很可能真的完不成……当生活质量提升后，你才发现在中国很有能力的人可能在美国都需要帮助，因为那种生活质量会把一个人的力量使到尽头，此时，你可能发现不太像女人的美国式的姑娘才能帮你达成目标，她们与你互为支撑，你很需要与她相互信任与配合，不然就无法达成那质量，也就是说，你无法拥有美式生活。

在中国，你得到一个姑娘后很容易换，因为枯燥的生活内容只是围着钱与性，更年轻更漂亮的具有优势，你能赚钱，她就不需要别的技能。到了美国，生活一下子展开了，林黛玉即使作为一个保姆都会被你无情地辞退，对不起，因为她没有用。而那些自助助人型的女性却显示出美——这里先是需要人，其次才是女人。

当我在零下十几度的寒风中蹲在车顶上，忽然对面拿着说明书使劲看的姑娘说懂得了如何使用捆绑装置，那一刻她真是可爱得离谱儿，比在灯影下的床上看到的那个小骚狐狸真是动人好几倍。当我对某件事想不出办法，而对面的姑娘说“我能”的时候，我是真切地感到无法离开她，无论她长成什

么样子我都觉得美.....

中国好女人超厚道且自我压抑，我至今没听过一个中国女人像麦当娜那样谈论男人。我见过不少女强人，特别是南方女人，一般嘴上不说男人坏话，但有时会忽然间在语气里或情绪上透出对男人深深的蔑视，她们喝醉后无法想通为何自己能做好的事情男人却做不来，她们被男人的自私与无能搞得极痛苦，却迈不出新的一步。

中国出现优秀剩女在我眼里这是新的一步，虽然不完美，但总算是在向前。这现象最早出现在英国三百年前，当然代价是失去家庭生活，但若那家庭生活带不来乐趣而多是痛苦，那么这些中国女人的抉择仍明智。我以为中国仍在为古代生活批量生产男人，少建设性、好斗、狭猛，还特爱装全能，早都过时了，自己还不信。

我以为在当代，论优秀，中国女人胜中国男没有什么疑问，因为关起门来这事儿怎么也不说准，可往外看一眼便知，发达国家的男人还娶了一些中国女人，但发达国家的外国女人有几个肯嫁中国男人？我觉得用这些刁钻女人的品味检验中国男人的实力较客观，因嫁人对谁都涉及一生的幸福，没有人会在上面开玩笑。

冯俊杰：我的第一感觉是石康这篇文章真的很

逗。崇洋到不止外国的月亮比较圆，外国的女人也比较好。不过，中国历史上对优质男性的要求是“礼、乐、射、御、书、数”，拿这个标准去套，如今的男人也没几个兼顾的。对女性的要求“德容言功”，也挺严苛的。我觉得吧，石康其实是把我国男女一起批评。我收集大部分人的看法评价，几乎大半都是女性骂石康，顺带骂中国男人的。

说到底我们还是距离工业文明人太远。有基本的动手能力，掌握一些基础知识，本就是男女共同的必修课。这不是人在青少年时期，九年义务教育就该树立的原则吗？但他好像觉得中国女人不具备这些能力。您觉得中国男人需要什么样的女人？

朱文波：事实上是文化和生存土壤定义了不同的性别内涵，在现实中迫使他调整了择偶偏好。我们面临的是无所不在的竞争压力，最佳的伴侣当然是友伴及合作伙伴模式。

而那片土地上女性的自我意识和性别意识的觉醒比较彻底，这种深入骨髓的自主性、独立意识和拒绝依附，让大男子主义也没有生存土壤，即使他坚持东方审美趣味，在新环境下可能也将遭遇挫败。

重要的是，美国女性从不将自己列为需要保护

的对象。而我们的文化内核和习俗，并未在农耕文明的传承中发生裂变。

冯俊杰：不过，还有一种社会文化的说法，叫“什么样的男人造就什么样的女人”。中国男的要找的是“出得厅堂，入得厨房”的女人，这样筛选出来的女人不是“妈咪款”就是“萝莉型”，导致女人不得不迎合。反过来，这两种按需订制的女人又纵容出很典型的中国男人，比如编剧宁财神说：“石康喜欢平等、率性、自力更生的姑娘，挺好。但是，这一款姑娘，对你也有要求。当你带着朋友彻夜看球时，别想有人熬夜替你准备宵夜。当你下了班拿着遥控器往沙发上一躺，对不起，你先把衣服洗了。当女人决定活得像个文明人时，男人还是想活得像地主——所有钱上交，所有家务也请您一并拿去吧！”

朱文波：本质上是什么样的女人造就什么样的男人。因为择偶关系的演变，最终与谁配对的决定权永远在女性手上。自然法则是男性犹如孔雀开屏，通过炫耀和展示其所有资源和成就来获得女性择优配对的首肯。

在中国，基本上是男性单边主宰了话语权，所谓“出得厅堂，入得厨房”的择偶要求，要是在美国，必然招致众多女权意识强烈的各阶层女士的质

疑和辩论，必然要强调男士的各种义务。而在中国，鲜见女性群体的有价值的持续的舆论氛围，像李银河、洪晃、章诒和、木子美等个体，虽具榜样作用，但和整个文化相比，她们的声音微弱而零星。

男性文化从精神上确定了女性的依附性质和取悦男性的择偶策略。我们美化女性温柔的同时，骨子里还是在强调顺从。

我们通过各种选秀，引导和暗示女性的花瓶功能，并且假借女性之口塑造出所谓幸福和婚姻成功之道，而这一切丝毫不显突兀和别扭，传统文化“功不可没”。

所以宁财神一语道破天机。中国男人在文明人和地主的的选择间，狡猾而实惠，而绝大多数女士也乐于这种默契的交换。在西方，女士们可能在你交完钱后追问一句，衣服我可以洗，但你得想办法让我快乐，并且让我觉得受尊重。

冯俊杰：我们再把话说回来。有人说石康骨子里就是两个字：实用。实用有其生理和心理上的合理性吗？实用本身有错吗？我看大家纠结的并不是性别战争，而是一种思想观念。社会生活方式演变了，但我们的思想观念还停留在农业文明阶段。美国就算有很多铁姑娘，不也同时还有女士优先的良

好文化氛围？

朱文波：实用是迫选的。在一个给他带来更多竞争压力的环境下，合作伙伴式的两性关系反而是利己的选择，必然更倚重平等和共享这些要素。从关系稳定性来说，合作伙伴关系更纯粹依赖感情，当依恋不在，因为没有其他利益的纠葛，分手更容易。他在享受关系的同时，我相信不得不牺牲很多原来习以为常的男权骄傲。有趣的是这种模式并不属于美国特产，是一种自然选择中的优化后果。国内很多在都市打拼的男士，在经济基础困难的时候，不也偏向这样的伴侣吗？

美国并不出产铁姑娘，相反特别依赖性别差距，因为差距才能彰显性别优势，更乐见性别诱惑。铁姑娘印象不过是性别定义的宽窄，造成对行为理解上的偏差。性别功能越少，当然地位越低，假如对女性而言极致的标准为生育，那么个体除了性本身，还剩下什么？

女士优先不意味着将女性视为弱势群体，它的文化精髓是将女性视为更值得尊重和体恤的性别，因为她们在生理和心理上承担更多负荷，属于要顾及事业和家庭的双车道并行。中国女性将女士优先理解为弱势群体需要被照顾的标签，这才会招致境遇上的尴尬和挫败感，因为照顾权在别人手上，人

家何时收回，你能指望道德的力量吗？所以说女性如何赢得男性的尊重才是需要思考的命题。

二婚找个什么人

——“再婚辅导”不可或缺

核心认识：“二婚并不一定带来成熟理性。我们看到一些人带着固执的弱点走进一段段恋爱甚至婚姻，这些弱点显示了原来家庭中的不幸经历，或者个人对建立和睦关系的技能完全茫然。鉴于现今离婚再婚的比例如此之高，认真寻求再婚辅导应当成为当事人的共识，这对把握幸福和营造和谐家庭特别具有实质意义。”

典型事件：“虽然人不新，但心很新。很久没结婚了，上次结婚是12年前。”周立波与胡洁在浦东香格里拉酒店隆重举行婚礼时这样调侃。随着离婚率的升高，二婚成为一种新的婚姻形式。婚姻是两个人的事，二婚是四个家庭一干老少一票人马的大事。每个人都悬在这条线上，牵一发而动全身。难怪有人感慨：二婚这么难！（据凤凰网）

冯俊杰：二婚很难，但也有阳光的例子给我们鼓舞。一部长篇室内剧《家有儿女》为所有二婚有孩的家庭树立了一个好榜样。二婚男的幽默大气，二婚女的宽容智慧，让二婚家庭得以解放思想，充满欢笑，看到美好的未来。我想有一个关键疑惑是大家都感兴趣的，那就是，二婚男是否更懂感情？

朱文波：这个问题有高度个人特质的答案，不可能以此概括为再婚男士的必然属性。二婚男是否更懂感情，这涉及他对婚姻的态度、对再婚对象的吸引力和依恋程度、结婚动机、对前次婚姻失败的

原因解释、个人成长环境形成的人格影响，等等。单纯化地假定再婚男士可能更懂婚姻，更懂得珍惜婚姻，这失之于单纯或简单。一个重要的预测标准是他对自己在婚配市场中的择偶价值如何确认，说白了，一个条件优越的钻石王老五会面对更多的机会和追求者，其情感投入和专注度都由女方的吸引力或不可替代性来决定。

冯俊杰：随着年龄的增长，男人的社会地位和经济状况也有所改善。不少女性非常关心二婚男是否有经济基础。我觉得幻想别太高。

朱文波：是啊，这个答案很容易在具体对象中得到确认。如果对此抱有乐观期待的认知，说明了预期影响着人们的判断。

离婚的理由各种各样，事实上，经济条件不好的男士更易招致女方的离婚，所谓“贫贱夫妻百事哀”，失业率上升导致离婚率上升是最显著的相关联系。

冯俊杰：也有人从事业角度考虑，二婚男士是否变得更有责任感？二婚男士是否对事业有帮助？

朱文波：这也和个人对婚姻内的角色理解有关，和第一个问题有很多重叠的内涵。先排除其他的影响因素，假设一个男人来自父母控制欲较强的家庭，这个男人也许一辈子都是个男孩，习惯于亲

密关系中的依赖或者任性地逃避，责任无从谈起。一个性格冲动的男性，也许会更多地满足自我情感需要，在解决冲突和抉择时，更多地会倾向于冒险。

事业方面，这取决于个体的整体能力的均衡，或者某项突出的专长。年龄未必带来成熟，否则成年人都将不会有麻烦。有婚姻经历也不意味着有必然的实践培训课程，总体上来说，再婚的离婚率偏高倒是说明一些问题，即有些人的确不擅处理家庭问题，事业成功和家庭幸福对有些人来说是条平行线，要做到水乳交融，需要潜心学习并且认识到这是必要的义务。

冯俊杰：还有一个最最重要的问题，后妈难当。女人怎么与带着孩子的二婚男人相处？

朱文波：这是绝大多数后妈的感慨，但婚前多数女性对此的认识不会那么深刻。有几个因素的影响。

第一，过高估计自己的亲近能力，以为孩子很容易哄。

一个高度依赖养育的小生命，对任何不可控的生存资源的流失都注定是高度敏感的，这是生物性决定的本能，当然包括情感的依赖，而你对关系的介入意味着他可能面临风险。在人类漫长的进化

中，这些孩子的命运是遭遇抛弃和虐待，死亡率极高，生存下来的都是靠顽强的生命力和智慧，所以我们的大脑中遗传了这样的处置机制，具有固定的心理反应模式。

迄今我们生活条件的改善，也依然没有改变太多的事实，而且左右邻居或者社会对后亲虐待高度敏感和关注反映的就是这种社会属性的特征。孩子不跟你用道理说话，只用自己的体验来感知。大人的一次失误可能需要付出超出想象的努力才能重新建立与孩子之间的所谓信任关系。

其次，教育的尺度，视为己出的愿望和管教方式，都考验后妈的智慧和耐心，也注定影响她和丈夫的相处方式和情感表达。

当再婚夫妻有了自己的孩子，这个关系会更加复杂和难以驾驭。鉴于现今离婚后又再婚的比例如此之高，认真寻求再婚辅导应当成为当事人的共识，这对把握幸福、营造和谐家庭特别具有实质意义。

冯俊杰：对于二婚，是否有可以评估的标准呢？

朱文波：并非只针对二婚。我们看到一些人带着固执的弱点走进一段段恋爱甚至婚姻，这些弱点显示了原来家庭中的不幸经历，或者个人对建立和

睦关系的技能完全茫然。对于未来可能的失败婚姻，两个人关系的早期是可以获得预测的，这些评估的标准主要体现在：适应不良的人格特质、社交技能差或者对婚姻功能的紊乱态度。

这样一组固执的弱点一旦和突发事件联系起来，就会发生相互作用，有些人会应付得很好，有些人没能成功。生活的琐碎都可以形成压力体验，导致夫妻关系不稳定或离婚。童年的经历对此有很强影响力，涉及对某些压力的容忍程度。

冯俊杰：二婚的结束带给人的心理后果是否与第一次婚姻结束有区别？

朱文波：二婚的结束给人带来的心理后果要比第一次婚姻结束更强烈和持久。一是婚姻的成本，包括经济和情感的投入，二是个人对未来的期望会严重受损。第一次婚姻失败后，多数人会通过合理化的调整，哪怕痛苦，最终也会将自己协调起来。但屡次的挫败给这些人带来极低的幸福感，婚姻失败的广泛影响力在于它会渗透至几乎生活的所有领域，个人的焦虑、沮丧、困惑和敌意会经常性地影响个人的人际关系，比如突如其来的狂怒，对重新开始的恋爱过度警觉，对另一半要么零容忍，要么特别疏离和回避冲突，这些都给相处带来负面的隐患。

冯俊杰：二婚结束，可能再迎接三婚，可能抱定不婚但有同居相处的伴侣，对此您怎么看待呢？

朱文波：选择何种方式生活，完全取决于个人的实际状况和生活态度，没有对错之分。但是婚姻涉及太多生活因素，而同居关系对弱势者来说，可能面临的分手隐患就是权益不受法律保障。

对女性而言，年龄和再婚优势是紧密联系的，这点要慎重考虑。另外，同居关系会给当事人带来心理错觉，就是身份的模糊和约束力是很弱的，这关系到彼此责任是否那么确定，对别的异性的可选择性，都需要有清晰的心理准备。

外遇常常另有玄机

——解决“出轨”不能机械类比

核心认识：不要简单化地类比旁人的出轨或婚外情，否则可能导致不当的应对而错失弥合的机会。有的人由于离经叛道的性格导致重复出轨，有的人因为冲动而追求有趣和新鲜，有的人因为金钱、特殊经历或者偶然的酒精作用也会偶发性地出轨。

女性更容易心理上出轨，只是配对模式上更喜欢一对一。所以男性的嫉妒心要大于女性，是为对出轨的侦测线索的加强。男性性行为上出轨要远高于女性。

典型事件：一个月前我发现老公有婚外恋，对方是他们单位一个漂亮的单身女孩，我在手机里发现了他给这个女孩发的还没来得及删掉的信息，我很崩溃。我们有一个刚满三岁的女儿，感情基础很牢固，我从来没想到他会做出这件事情。

这两个星期，他在努力地回归家庭。他说想安安静静地过日子，对于这个家和我，他还是在意的，从来没想过要放弃。他让我给他半年时间让他走出来，我答应了。但他似乎放不下，甚至还骚扰和盯梢那个女孩跟她的男朋友。我跟老公隔两三天就得为这件事吵架。我虽然明白他也在努力，可是他的心还在别的女孩身上，也不知何时能真正回归，也许这辈子都回归不了。想到这些我就受不了，就和他吵。他认为我是在折磨他，他说我们的关系回不去了。面对他消极的态度，我也不知道该怎么办。（据朱文波心理咨询卷宗）

冯俊杰：每个出轨的故事看起来都特别戏剧化，也特别突然。但我总觉得，其实冰冻三尺非一日之寒吧？

朱文波：生活里确实会有猝不及防的戏剧化的一面，这个案例里的老公表现出的特点也是这样。老公的突然出轨对妻子的冲击和震荡可以想象。这份痛苦伴随着妻子手足无措的焦虑，然后谴责、冲突充斥着家庭生活。

我们还是先要理清这是什么性质的出轨，这样才能对现实和未来作出清晰的预判，也可能在当事人理解这一切后不像现在这么惶恐，有了一份掌控感，一切才可能得以恢复。

冯俊杰：男人和女人谁更容易出轨？

朱文波：女性更容易心理上出轨，只是配对模式上更喜欢一对一。所以男性的嫉妒心要大于女性，是为对出轨的侦测线索的加强。男性性行为上出轨要远高于女性。

冯俊杰：那么在婚姻研究中，哪些人容易出轨呢？

朱文波：有一类人是常常容易冒险的。这些人对现存的生活不满意，主要是对自己不满。如果这类人还具有自恋人格，所谓不安分的因素会更加强烈，你会看到对己不满和自恋形成一对特别冲突的

动机画面。

自恋是人渴望被关注，内心需要被认同。可现实是，他可能十分平庸，生活寡淡，默默无闻。自恋的人需要被聚焦、受推崇和仰视，这是他对生活保持兴奋的源泉，否则平淡的现状会让这颗心枯萎。他会寻找目标，找到一个出口。求助者的老公就属于这一类。

那个年轻女孩成为他主观认为最合适的目标。恋上别人是因为想满足愿望。所以妻子可以看到老公出轨的这份感情不是真正意义上两情相悦的婚外情，她的老公爱上的是自己的影子。这也是妻子疑惑的地方，她对他以往的认识完全颠覆了，他曾经跟她的感情基础，他的内向和稳重，都颠覆了。

冯俊杰：所以说这些外遇其实另有玄机。比如这个丈夫，看起来是在寻找女孩，寻找爱情，其实是在满足自恋的需求。

朱文波：对。在这个案例中，女方也同样要有思想准备，他的自恋会让他迷失，越是不被接受，越遭到拒绝，越让他沉迷于此，因为这对她而言是无论如何也不能接受的现实，于是他有了执着的追求。所以妻子能看见老公失去理智地骚扰和盯梢女孩跟她的男友，这是一份强烈的嫉妒和具有操纵感的渴望。

这个丈夫遭遇的挫败就是对他的教训，这可以促进他成长，只是需要时间。他所表白的不愿放弃家庭是真心话。只是作为当事人的妻子来说，理解这一切需要胆识和勇气。

冯俊杰：这样的情况下，这对夫妻真的还能回到从前吗？毕竟影响已经发生。

朱文波：通常意义下，少有人能够在危机出现时还那么沉着。作为妻子会觉得自尊受伤，她会急切想要找回他曾经的承诺，迫不及待地要求他回归从前。这种状态下的沟通常常是为了满足内心需要，“你欠我的”这份指责最容易遭到挑衅性地回击。她要耐心地等待，因为他需要修复被击碎的那部分虚妄的自我，才可以重新面对真实的自己和家人。

冯俊杰：现在的人都说外面诱惑多，难以坚守婚姻，出轨如家常便饭。很多人看着别人出轨以后索性离婚，自己也有样学样。您觉得人怎么样才能够在婚姻中稳住？

朱文波：在婚姻中，关于忠贞的命题，我们也可以反过来理解问题的实质。就因为坚守婚姻困难，才显得格外宝贵。坚守婚姻之所以困难，不仅是因为要面对各种诱惑，还有类似这样的自我价值的偏离，算是自私的自我实现的一种表达。

所以不要简单化地类比旁人的出轨或婚外情，否则可能导致不当的应对而错失弥合的机会。有的人由于离经叛道的性格导致重复出轨，有的人因为冲动而追求有趣和新鲜，有的人因为金钱、特殊经历或者偶然的酒精作用也会偶发性地出轨。

这位求助者的婚姻，只要她肯原谅，完全可以恢复到从前。有的人，有的事，我鼓励有保留地信任。这位丈夫的出轨停留在一个孤立事件上，当他对妻子表现出内疚，做妻子的，还是应当像从前一样，对他给予全然的信任。

让化学反应来得更猛烈吧

——了解择偶机制，相亲其实不难

核心认识：男女间的择偶过程，有整套复杂的心理策略在不同情景下灵活地搭配着，当你熟悉这套策略的运行机制，找个好对象不会太难。

典型事件：有个海归女硕士，有房有车有能力，可是相亲屡屡受阻。于是，她的父亲谎称她只是本科，可她还是没找到合适的对象。

名校海归，有车有房，这些罩在女儿头上的光环却成为她相亲的绊脚石，武汉的胡先生感叹，就因为这样，他帮女儿相亲时都把条件往差了说。

除了胡先生的女儿，还有众多大龄男女青年为找不到对象而苦恼。当下多个相亲交友的网站人气爆棚，《非诚勿扰》等遍地开花的相亲节目持续火爆，可以猜到找对象是许多人尚未解决的问题。

（据安徽卫视报道）

冯俊杰：求偶本来是天性，结果现代人反而退化了。这是怎么了？

朱文波：那些不了解择偶心理的人，找对象屡屡失败却不知所以然。

在茫然的相亲路上一路坎坷，会对人的心情产生持续的影响。性魅力和性吸引力是具有物种繁衍意义的重要指标，其他方面的成就再高也不能抵消在两性交往方面受挫产生的自尊受损。

冯俊杰：这次我要比较俗气地为天下相亲男女求教实战技术。有没有什么可行的办法能帮我们提高找对象的成功率？

朱文波：得到认同是第一步，在这里，性格魅力就很重要。如果要在最短时间里将你的性格统统展现，不现实。那么最能达到戏剧化效果，并且让人事后回味无穷的就是幽默感。幽默让两人相处的气氛轻松愉快，机智能显示你的智力优势，有趣而不单调能让你赢得高分。

冯俊杰：可是有的人真的是比较自卑，显得内向无趣，畏畏缩缩，也就是俗话说的“拿不出手”，怎么办？

朱文波：性格不那么招摇的人完全不用自卑。人们普遍愿意接受沉稳和真诚的人，因为未来的安全感实在过于重要。就个人而言，我们喜欢自己处于自在舒适的状态里，坦诚能让真实的自我更好地呈现，使得对方更好地了解自己。有的人习惯躲在面具下，喜欢形象操纵，以为这样可以谋求更大的掌控感，其实并不是值得推崇的择偶方式。不要低估别人的经验和判断力，因为女性对细节的观察力是非常敏感和惊人的。让别人更好地了解你，你才能收获到宽容和体谅。坦诚通常更容易被接纳。

冯俊杰：有的人抱怨，见面的时候说得还比较

顺，但后来就不联系了。为什么呢？

朱文波：虽然基本价值观和道德观有助于彼此接纳，但至少在其他领域，更多的相似性会让人增加满意度。感觉被理解是形成良好关系的彼此义务。那些不断附和的人都是企图用相似性来博取好感，这点完全可以借鉴。那些一见面就忙着自我介绍的人，的确确实诚，但效果可能要打折扣。

什么时候表达比较私人的信息？这里有个微妙的火候。社会渗透理论认为，良好的渗透性在于最先基于公共话题所取得的共识，然后彼此开始透露更多有价值的个人信息，这样披露有助于良好关系的发展。相反，披露得太多太快，未必是最好的策略，某种程度上的神秘是促进浪漫关系发展的动力。

冯俊杰：还有一个关键点：性吸引。一对陌生男女第一次见面，怎么处理这个问题？

朱文波：浪漫关系的核心部件在于性感。印象分的重点在于是非判断：有多少内在相似性、神秘感，长相是否匹配，是否值得信任，等等。沟通上是否善解人意，是否心有灵犀，是用来考量两人的关系发展是否顺畅和默契的重要指标。

人们常常误以为外向的人更容易遭遇浪漫。外向的人给人的印象是有蓬勃的生命力，具有良性互

动，会主动寻求交流，在社交场合，他们更舒适和放松。这种印象实际上是人们更在意体验到的友善化学。但内向的性格在认知上是成熟和开放的，并不古板和保守，例如，喜欢冒险，富有想象力，善于情绪调整，有自制力，不随意散漫，乐意遵守纪律，勤奋工作，待人和气。

开放性和自觉性才是浪漫的化学的关键因素，但宜人性不太重要，这点也许是大脑早早务实地知道两人相处的质量和人群中的表现并不那么雷同。男女间的择偶过程，有整套复杂的心理策略在不同情景下灵活地搭配着，当你熟悉这套策略的运行机制，找个好对象不会太难。

给不起彩礼闹分手

——婚姻背后的男女经济博弈

核心认识：考虑彩礼和嫁妆，是所有人在择偶时的必然心理。另外，长相、身高、年龄、学历、家世、性格和未来等事关个人价值判断的因素，都会被纳入抉择和权衡中。博弈要达到一种平衡。如果高度利己而不顾共同利益，今天你让对方承受的负担，就是未来矛盾的伏笔。

典型案例：去年冬天，王小姐在朋友婚礼上经人介绍认识了当公务员的小邢。两人感觉感情成熟，双方家长也不停催促，于是准备今年“十一”订婚。没想到，两人却因为彩礼的多少渐渐闹矛盾。王小姐一方表示，订婚加结婚，一共要8万元。当时，小邢刚刚全款买了一套房子，手头没钱。女方便有些不快，表示可以拖延一段时间再订婚。小邢也因此有些不痛快。

王小姐是医生，工资高，而小邢月薪两千多元，王小姐的父母对小邢的工作有些不满意，觉得他配不上自家闺女。王小姐觉得一段感情应该珍惜，说实在不行可以一起存钱装修、买家具。但男方被当时她家那种咄咄逼人的气势伤到了，后来两人的感情就回不到当初那种状态了，每次见面心里都憋着一股子气。小邢觉得女友不通情达理，王小姐觉得小邢不重视自己。

两人再约会时，总是小矛盾不断，直到有一

天，他们发现已经很久没有联系对方了。于是这段关系默默地结束，两人又踏上了各自的相亲之路。（据《齐鲁晚报》）

冯俊杰：相信在现实生活中，不少人都遇到过因为彩礼或者嫁妆而使一段感情告吹的事。我有个作家同行认为，讨论婚前彩礼，要关注两种情况：一，生育只有女性能完成；二，女性再婚比男性困难。因此，我这位作家朋友认为，经济和法律上应该向女性倾斜。

朱文波：雄鸟为雌鸟搭窝，就类似男女婚姻的彩礼。彩礼是女性生育成本高时强制男方事前投资的婚姻策略。但如果漏掉嫁妆做平衡，现代女孩光看单方面的表面收益，后果也极具隐患。只让男方出很多的彩礼，没有嫁妆投入来平衡，夫妻在家庭中的地位会失衡。这里面隐藏着两性生殖策略的博弈。

冯俊杰：我们在生活中遇到太多这样的例子：索要了高额彩礼，却没有足够陪嫁的嫁妆，导致女方到了男方家里，没有地位，被婆家冷嘲热讽。您认为背后是深层次的博弈，这样会不会太功利呢？一般我们都认为婚姻是以爱情为基础的。

朱文波：考虑彩礼和嫁妆，是所有人在择偶时的必然心理。另外，长相、身高、年龄、学历、家

世、性格和未来等事关个人价值判断的因素，都会被纳入抉择和权衡中。这也是生存压力造就的。

冯俊杰：在讨论彩礼时，我另外一位朋友说，彩礼是男方给女方家庭的补偿，等于是男方买走了一个人。而嫁妆在婚后也是属于新娘的财产，是娘家给女儿提供经济背景，这部分才是实质上的“生育成本”的后盾吧？

朱文波：是婚前的谈判和择优筹码。

冯俊杰：嫁妆好像用于小家庭比较多，彩礼多是男方给女方家里了，也有一部分返给女方。这个怎么理解？

朱文波：相反，大户人家一定在乎嫁妆。嫁妆多寡是身价谈判的筹码，也有强制匹配的择优功能。现在大多女孩愿意事先共同投资，这是嫁妆的演变。彩礼给家里原本是代管的意思。单方面要彩礼，很容易遭遇抛弃啊。

冯俊杰：彩礼要得过头，难免闹分手。只不过，当下为了和别人家比较，为了面子，很多家庭都在竞赛谁家女儿得的彩礼多。

朱文波：博弈要达到一种平衡。如果夹杂太多算计，关键还短视，高度利己，不顾共同利益，再加上还特别要满足虚荣，让别人羡慕。今天的负担，就是过高的未来成本，会给未来矛盾埋下伏

笔，以后也难免出现问题。

女友没搭理，男友竟点火烧公寓 ——容易被忽略的“季节性情感障碍”

核心认识：与动物需要冬眠、植物在春天复苏一样，有些人在刚入春和入冬时节，容易变得烦躁不安，做出很多常人无法理解的行为。春天是季节性情感障碍的高诱发期，每年都有这样的人出现。

典型案例：三月初的某一天上午9时许，成都“小天公寓”某单元5楼一住户家腾起阵阵烟雾，大团火球直冲窗外，火势很快蔓延。

同单元的住户纷纷跑到楼下安全地带，楼上有的住户型端起水盆向下泼，但无济于事。

“我男朋友还在楼上啊！”楼下，一名手里拿着几件衣服的年轻女子大哭着，望着破窗而出的大火，不停地跺脚，“你为什么要这样啊？”

女子叫卢娜，自称起火房间内有自己的男友，她大声叫邻居帮她救人：“我不敢去，怕他打我……”

几名保安抱着灭火器冲到楼上，只见起火房屋门开着，熊熊大火中，一名年轻男子望着已经蔓延至天花板的大火，不停地向火中扔衣物等东西。他就是卢娜的男友吴其。“快走！危险！”然而，任凭保安队长如何劝导，男子均不理睬。保安脱下外套给男子披上，男子却把衣服脱下丢进了火中。

很快，成都消防八中队调集3辆消防车、10余名

消防官兵赶到现场。20分钟后，大火得到控制。男子也于此前被保安和邻居拖到了过道上。

大火肆虐后的房屋一片狼藉，正对房门的一间卧室烧毁严重。消防人员表示，种种迹象表明是人为纵火。

随后，赶赴现场的警方将卢娜和其男友带走。

合租者小徐说，发生火灾的前一天晚上，吴其“凶神恶煞”地要求他一起上网，“他直瞪瞪地看着我”。昨日9时许，小徐也听到卢娜房间内传出争吵声。紧接着，卢娜出来了，称要下楼捡被男友扔到楼下的衣服，“没想到几分钟，就着火了！”

“男的点的火！”停留在事发房屋门口的住户议论着。几名住户分析，可能是吴其与卢娜吵架后心情不好，或者受到了刺激，一时冲动，点火引燃了房屋。

在玉林派出所内，还穿着棉拖鞋的卢娜满眼泪水，不停向邻居道歉，“我也不知道为什么……难道仅仅因为我没理他，他就要这样愤然决裂？”

卢娜说，男友27岁，性格内向，脾气有点怪。交往一年中，两人分分合合过几次。（据《天府早报》）

冯俊杰：为区区小事而大动肝火，甚至放火，

严重威胁女友和邻居的生命财产安全，照这种情况看来，卢娜的男友心理问题很严重。他的问题，属于什么情况？

朱文波：这是典型的季节性情感障碍！从那栋楼里的其他住户，还有卢娜的描述来看，吴其这种常人无法理解的行为，很可能就是季节性情感障碍的表现。

冯俊杰：什么是季节性情感障碍？

朱文波：季节性情感障碍是以与特定季节（特别是冬季）有关的抑郁为特征的一种心境障碍。是以每年同一时间反复出现抑郁发作为特征的一组疾患，这种抑郁症与白天的长短，或环境光亮程度有关。

冯俊杰：你这么一说我大致明白了。还是跟人体内部控制情绪的激素有关。包括选择良好光线和环境的地方居住生活，都是外界因素影响心理。

朱文波：的确可以这样理解。不过季节性情感障碍，更加有针对性。主要针对精神分裂症、严重情绪者和重度抑郁症三类精神方面异常的人群。与动物需要冬眠、植物在春天万物复苏一样，这类人群在刚入春和入冬时节，容易变得烦躁不安，做出很多常人无法理解的行为，春天是季节性情感障碍的高诱发期，每年都有这样的人出现。

季节性情感障碍一般不当成独立的情绪障碍，而被认为是具有季节特征的重性抑郁发作的特殊类型。

冯俊杰：别的季节正常一些，冬天春天发病，那这种情况就很容易被忽略，这一类患者危险程度很高。你有什么建议？

朱文波：自我调适的效果比较有限。出现这种异常时，作为家人和朋友，应该及时将他们送到医院或者心理机构治疗。

第二章 亲子篇

——家有儿女，父母要共同成长
老爸陪儿子穿裙子，对吗

——孩子的性别教育应慎重

核心认识：“总体上孩子因为大脑发育的天然制约，关于对错的_{理解}会比较简单，对未来的预见力不足。所以父母以成年人的心智对他们的行为轻率地表示支持，是不对的。在何时何地表达特立独行，儿童难以胜任这种认知判断。”

典型事件：一个五岁的德国小男孩总是喜欢穿裙子。他的爸爸没有责骂他，而是选择跟他一起穿上裙子，走上街。“我没有受过多少高等教育。我只想我的孩子懂得，有时候不一定要符合大众预期。我想他知道，爸爸总会在他身边支持他。”（据新浪微博）

冯俊杰：关于此事，我和大部分人一样，开始是叫好，认为这父亲很开明，但又觉得哪里不对劲。您认为呢？

朱文波：开始大家同声赞同，因为人们大抵只被一个现象吸引，就是父亲的陪伴，但是忽略了他陪伴什么。父亲也换上女裙一起陪孩子走上大街，这成了对行为的奖赏和强化，将男孩的不当行为延续下去。

于是我在微博上作了这番评论：“可以有父子温情，但未必是称职的教育。”且不说孩子未来可

能有的性别认同障碍或异装癖隐患，仅就当下来讲，“有时候不一定要符合大众预期”这种想法是成人具备了复杂认知后的自我判断，但一个五岁的孩子不可能理解，只会简单地认为父亲支持的就是对的。对儿童而言，反社会行为也可以在这样的信念下培养出来。

冯俊杰：您说到“反社会”行为也可以培养出来，我有点吃惊。

朱文波：这里还涉及儿童心理发育的一个重要领域，那就是性别认同：他属于哪个群体，相同和不同点有哪些，哪些行为可能被群体接纳或排斥。男孩穿裙子也许是简单地好奇和尝试，也许是因为他在小环境中偶尔听见大人对某个女孩的夸奖和赞赏，在社会比较中他想获得同样的待遇，于是开始模仿。

这些不当的适应策略被大人忽略，在他未来成长中，会给他幼小的心灵带来负担，产生混乱。他可能招来同伴嘲笑，没有归属感，自尊心会严重受损。

冯俊杰：我注意到，您提到一个“自我判断力”。我记得法律就规定了民事责任能力和刑事责任能力的年龄。当然，法定年龄是广义的，取的是社会平均值。一个人拥有完整的心智判断力，心理

学上有什么标志吗？

朱文波：自我判断力的准确与否，一定和个体的综合认知能力有关，也就是自身行为更多地符合社会规则，从而在环境中受益。这关乎个体的生存质量。

总体上，孩子因为大脑发育的天然制约，关于对错的理解会比较简单，对未来的预见力不足。所以父母以成年人的心智，轻率表示“有时候不一定要符合大众预期”并不妥当。在何时何地表达特立独行，对儿童来说难以胜任这种认知判断。

一个人拥有完整的心智判断力，在心理学上的标志应该是，行为和内部情感能够适应各种变化。从这个角度看，“完整”是个体难以实现的挑战，而承认这种不完整，也是一种有价值的认知判断。

冯俊杰：以我的生活经验观察，身边有不少父母把小孩子当成洋娃娃，给小男生穿裙子，让小女孩光屁股。我想帮广大父母问一下，有没有一个性别教育的时间点呢？

朱文波：性别教育没有时间点，它几乎渗透在儿童发育的早期。当孩子开始学走路时，他们开始了解自己的身体，也许在洗澡时，就开始追问父母，自己身体各个器官的名称。幼儿期还会通过自我刺激，表现出更多的好奇心，男孩女孩都可能有

偶然的自慰行为。而这些都涉及性的私密性教育，自我保护的安全教育，比如，不可让人随意触碰的部位，不可在公众场合所做的行为。从这个方面，我们可以看出性别教育并非单一的内容，也不是在特定时间来一次集中宣讲就行的，好的性别教育来自日常生活的随机讨论和长期沟通。

世界如此险恶，孩子怎么强大 ——成长教育中的生存与安全

核心认识：“对于复杂情境下的具体问题，孩子应该如何判断对与错，显然他们常常力不从心，需要父母耐心指导，需要点滴的渗透式点拨。这个过程就不能立于说教和集中宣讲，因为孩子听起来困难，听完也会忘。所以，如何把握情境，适时表达，非常考验父母的教育水平。”

典型事件：有一位叫林爻的家长，在孩子上学
前，用六年时间力图把女儿培养成“她自己”，告诉她既不要妄自菲薄，也不要妄自尊大。但是，刚刚过去的这一个月，几乎快要摧垮这位父母已经坚持了六年的教育观。

他发现六岁的女儿入学一个月后，学校的教育模式和自己的教育方式产生了冲突，他举了“学校要求买统一的舞蹈鞋”、“老师觉得女儿的书写很不好，让家长监督孩子练字”、“老师发短信布置作业时，嘱咐家长‘没事就不用回复’”和“老师用发小红旗等方式奖励孩子为班级做贡献”等四件事例来说明自己不认同学校的教育模式。

究竟应该怎样教育孩子？是该认为“学校这么做是在帮孩子适应生存规则，可以理解”，还是认为“学校的做法是潜规则，家长不该盲从”？

根据新浪微博一项有3万多网友参与的调查统计，支持前者的不足3%，而后者的支持率占

97%。

现在这位长家无比担忧，六年后将收获怎样一个孩子？（据新浪网）

冯俊杰：对于此事，青年学者押沙龙认为，不当的教育体制需要成人组织抗争，但不该让孩子冲在第一线，除非孩子确有强大的内心。其次，父母有义务让孩子听到不同的声音，但在什么年龄段进行才不会引起孩子的认知紊乱是儿童心理的技术问题。您怎么看？

朱文波：教育体制的诟病，话题太大了，但显然让孩子承担反抗的责任是不妥的。父母焦虑的原因很多，最主要还是因为科技的发展和全球化的视野。那些朝外看的父母在比较之后发现，我们的孩子通过已知的学校教育手段在未来的竞争中占优势的希望渺茫。

我们这里因为特有的国情，知识教育几乎背离了教育的初衷，变成一种强制灌输，内容死板，要求整齐划一，强调“管制”，不强调“灵活”。因人施教成了空话，心智训练不讲究活泼创新。

比如从幼儿园开始直至小学全程，学校要求孩子上课时双手背在身后。这种僵化的要求一直延续至今。大脑想要高效而又充满活力，需要身体的配合。舒展的身体能带动大脑更快速灵活地运转。

冯俊杰：我记得之前在“爸爸该不该陪儿子穿裙子”的话题中，我问过有没有具体的、适合认知教育的年龄。您回答的是，广泛的时间段都可以。这次我想请您谈得更加详细一些，以供参考。

朱文波：对于复杂情境下的具体问题，孩子应该如何判断对与错，显然他们常常力不从心，需要父母耐心指导，需要点滴的渗透式点拨。这个过程就不能立于说教和集中宣讲，因为孩子听起来困难，听完也会忘。所以，如何把握情境，适时表达，非常考验父母的教育水平。尤其在复杂的道德伦理层面，比如战争中一村人都躲进同一山洞，外面有敌人在搜索，这时妈妈怀里的孩子号啕大哭，母亲该怎么办？将孩子捂死了是否合适？这种两难困境父母可以自由设置，帮助孩子获得价值取向、同情心、处事态度、决策等诸多领域的训练。

冯俊杰：对孩子的教育压抑，还有最近出现幼儿园教师虐童事件，让人感觉世界太险恶了，孩子们简直是身心都遭受着摧残。大环境如此，且不说抗争，有没有相对温和又能好好保护孩子的妥协之路？

朱文波：在教育资源不均衡的社会里，公平教育得不到落实，那么当周围的学校少，或者传说中的好老师集中，这就形成了稀缺效应，这使得父母

和校方沟通失去对等性。

有的父母不敢对老师给予监督和质疑，盲目地依赖学校教育资源。有的父母错误地理解为打骂也是为孩子好，不细究什么叫失控，不知道孩子已经处于危险境地。

我认为，对打骂虐待学生的现实，不能有丝毫妥协。这种行为是教育者的耻辱，跟教育一点儿也不沾边。打骂孩子是实施控制的行为，以强制力迫使顺从。父母应该清醒地认识到被打骂的孩子内心充满恐惧，不可能有好的学习状态。孩子因为自己弱小，失去父母的保护屏障后，通常他们会隐忍，秘而不宣，实际上，他们的内心深处会更无助。父母要做到敏感和有效防范：第一，不要对孩子小的外伤视而不见；第二，对孩子在睡眠时常出现噩梦的情形，父母要警觉；第三，如果孩子在与同龄人的交往语言变得粗暴强硬，不友好的肢体动作频繁，父母不可掉以轻心，因为这是孩子模仿学习的后果。

写检讨比跳楼还可怕

——挫折教育带来心理创伤

核心认识：真相教育才是有力的价值观培养的基石，让孩子明白对错的界限，而不是让他们从小就揣度成人世界的复杂，这样在他们受伤害时才不会隐忍或将事情合理化，避免酿成大祸。

典型事件：成都十岁孩子被逼写检讨跳楼自杀。华润成师附小五年级的一名学生因在朗读比赛中说话，被老师留下体罚。老师要求他写一千字检查，写不了就去跳楼。最后孩子选择从三十楼跳楼身亡。孩子在语文书上写着：“老师，我做不到，跳楼时我有几次都缩回来了。”（据四川新闻）

冯俊杰：这个事看着就让人痛心。这么小的孩子，因为写检讨而跳楼。我们小时候会听说类似的做法，认为让孩子多受点挫折，可以让孩子得到磨炼。但现在看来，很不靠谱。

朱文波：从心理学角度看，逼孩子写检讨弄到孩子跳楼其实是难以被原谅的错误。十岁孩子的自我概念是极其脆弱的，老师在他们眼里具有无上的权威，而权威效应的巨大威力在于让人盲目服从，个体无力为后果负责，权威指引他做什么，他就会做什么。

受挫貌似是一种锤炼，但如果一个人从小人格被羞辱、被轻贱，个体丧失自尊，那就不叫受挫，而是被虐待、剥夺和摧残。受挫是为了成长而提取

经验，羞辱是对一个人的蔑视，对成长不仅无益，反而会带来损害。

冯俊杰：我看见过的最神奇的新闻是，有个妈妈因为家里有钱，怕孩子只会坐享其成，不知道人生艰辛，于是骗女儿说她不是亲生的。

朱文波：这些都是糊涂父母。比如这个孩子跳楼的事件，跟同学闹矛盾，是人际间的相互攻击，那是适应方面的问题，学生完全可以自我调适。但老师是权威，他的话语具有标签化作用，他的一句话可能影响学生一辈子。

冯俊杰：有些很听话的孩子在学校往往把老师当神，老师说的话就是圣旨。

朱文波：父母不要因为要规范孩子的行为，就无条件树立老师的威信。在今天复杂的教育背景下，父母和孩子交流学校环境时，要尊重真相，真相教育才是有力的价值观培养的基石，让孩子明白对错的界限，而不是让他们从小就揣度成人世界的复杂，这样在他们受伤害时才不会隐忍或将事情合理化，避免酿成大祸。

冯俊杰：我同意您这个看法，要帮助孩子了解成年人的世界。

朱文波：这种放弃寻求帮助的本身才是最大的悲哀。真实能在真正危险的时刻充当依据，真实才

是孩子研究判断的立足点和发挥自我能动性有理有据的起点，否则他将没有安全感，没有对环境踏实的确认，只剩下习得性无助，最后彻底崩溃，放弃生命。

是什么造就出央视上的神回复 ——今天我们如何开展性教育

核心认识：“父母只要发现孩子态度真诚，那他或她所问及的所有内容都需要坦诚告知。父母的姿态越开放和诚实，越容易将性知识、尊重和亲密关系的讨论做有机结合。”

典型事件：继“你幸福吗”的街头采访之后，央视再推出“我从哪里来”的调查。我们小时候问父母“我从哪里来”，得到各种神回复：“垃圾箱里捡来的”，“被洪水冲来的”，“胳肢窝掉出来的”，“问你妈去”。中国人谈性色变，这个问题让很多父母头疼，告诉不告诉是个问题，如何告诉和告诉多少也是个问题。（据央视报道）

冯俊杰：应该表扬央视，做了很好的事。这件事让大家看到社会经济发展了，但有些思想其实没有进步，于是各种神一般的回复雷到观众。有个文化学者调侃说，中国人不谈性，却是世界上人口最多的国家。

成年人可以只做不说，可是性教育呢？这种文化禁忌源头是什么？是我们太封建落后吗？

朱文波：迄今我们可以看到各种科普知识的传播其实相当艰难。所谓文化多元，其实掺杂着太多糟粕。有时候，有些事情在商业的驱动下被人别有用心地曲解，国人在应用与实践中就会陷入迷茫，乃至谁也不信。

所以这个文化禁忌透着茫然虚无后的无奈和焦虑。还记得某一年北京好不容易在初中教科书里有了性知识教育，可是插图却招来大量的非议。其实那些内容在小学末期就该开展，可是父母们无所适从。

究其原因，是父母们对主流专业水准的质疑已成习惯。对一个现象形成讨论或争议原本正常，可是主管部门却常常害怕引起“麻烦”，应对策略通常是暂缓、降格和低调，使得科学知识也显得羞于见人。

冯俊杰：有什么样的性教育，就有什么样的“神回复”。那么性教育有具体的指导原则吗？

朱文波：我认为性教育不能靠单一说教，或在某一时间内集中完成所有内容，而是应该结合孩子提供的线索，根据他或她目前了解到何种程度来循序渐进。也就是说，给孩子目前想知道的。

冯俊杰：我记得我中学时学校使用的生物学教材其实有比较细致的身体讲解。

一提性教育，好像大家都紧盯着父母，我反倒觉得，学校其实在这方面是更好的教育主体，让孩子习惯在公开的场所，态度认真地去面对。

朱文波：性教育应当是学校和家庭并重，相对来说学校有不可替代的优势：1.老师受过专门知识

的训练；2.性知识有相当一部分内容属于公共健康意识；3.知识来源可靠；4.便于指导青少年正确的性行为。

父母则应当鼓励孩子善待自己的身体，建立健康的自尊心，尤其强调父母和孩子必须学会以可靠信息来源来理解相关知识。

冯俊杰：最后我想再请您给大家讲一讲孩子不同时期的性教育技巧。

朱文波：好的。

人类简单的生理构造差别在孩子蹒跚学步时就应该告知。学龄前孩子已经涉及较具体的性知识，父母在早期可以含糊地说明，关键点在于关注其性好奇的来源，核心是纠正误解。大人不可以嘲笑，不可以用其他代称来回避性器官。

等孩子再大一些，父母需要有心，利用家庭生活各种合适的情境，比如电视、网络、广告或聊到同龄人，告知孩子关于勃起、月经、性行为等内容。父母只要发现孩子态度真诚，那他或她所问及的所有内容都需要坦诚告知。父母的姿态越开放和诚实，越容易将性知识、尊重和亲密关系的讨论做有机结合。

对青春期孩子的性教育主要集中在孩子的性焦虑，比如生殖器大小、乳房大小，等等。这时父母

可以分享自己的成长经历，分担他或她的担忧，告知其怀孕或性传播的危险性，也要告知关于爱情的美丽、忠诚和生命的喜悦。

父母老了，送不送养老院 ——在家养老的孝顺误区

核心认识：“养老院以商业形式集中助老养老，是一个重要的举措，不能因为眼下不甚完美的个别现象而对这个行业产生偏见。养老问题切实关乎未来有多少家庭背得动这种负担。”

典型事件：一个关爱老年人的民间组织去敬老院陪伴老人，当问起某个老奶奶她儿子最近怎么没来时，老奶奶的回答是：“儿子不要我了，他跟媳妇过日子去了……”（据新浪微博）

冯俊杰：这条消息激发了很多人的共鸣。很多人觉得不该送老年人去养老院。中国人几千年来都是特别讲究孝道的，不孝简直是大罪。

我还看见网友“托尼熊”说：“有的老年人性格古怪偏执，当年人大有个副教授的老爸老去家乐福捡瓶子，孩子们后来集体去向学校弹劾这个教授，说他不孝。后来老人说，儿子给他钱，也养他，但他就是想捡瓶子。撒娇的老小孩多了。我还遇见过一个老太太，老说儿子不管她，说媳妇也坏。后来我才知道她只有一个闺女！”

一方面是尽孝的伦理道德要求，另外一方面，老人又存在很多自身的问题，让人哭笑不得。

朱文波：其实这是一个步入老龄化社会的冰山一角。如果不给予重视，及早建构周全而妥帖的应对策略，全社会还将为此付出高昂的成本。它只是

看上去像是个人的问题，但所有人都难以脱困。

老年人因为所有机能都开始衰退，被照顾或全依赖照顾是必然的，而人的寿命因为生活质量的提高被大幅延长，以往并不突出的老年疾病，现在日益引起我们关注。老年痴呆症、帕金森症等疾病都因人类肌体老化而变得常见。有这些疾病的老人需要大量人力物力对他们给予照顾，有多少家庭可以负荷？一对由独生子女形成的小家庭，他们要在事业上花费无数精力和时间，有孩子要抚养照顾，还能支撑得起照顾四位老人的重担吗？

冯俊杰：我深有同感，也常常会陷入这样的顾虑当中。我是独生子女，如果伴侣也是独生子女，那的确是非常大的压力。我曾经和父母开玩笑说道，也许忙于生计无法照顾他们时，得请人照顾。结果父母说，还不如去养老院呢。不过我也理解他们可能只是口头上安慰我，附和一下。

朱文波：养老院以商业形式集中助老养老是一个重要的举措，只是条件好坏与质量高低还需要当事人精心选择。而且随着竞争日益激烈，养老院的各种条件也会趋向专业化，会更周到。

我们不能因为眼下养老院不甚完美的个别现象而对这个行业产生偏见。养老问题切实关乎未来有多少家庭背得动这种负担。

网友表达的各种老年人问题，恰恰表明现实社会对老年生活的忽视。我们没有更全面地介绍老年人不被理解的“常态”，而他们对此缺乏了解。

冯俊杰：正是。所以我想请您具体从心理和生理的关联问题来说一下，如何让两代人，乃至三代人之间，彼此都理解对方。

朱文波：老年人的主要生理现象表现为大脑功能的衰退，各种差异化的反应都是退行性的动物性表现，像囤积癖导致的捡垃圾，无中生有的轻度妄想，包括不断给亲友提各种非分要求，渴望被照顾，性格古怪等等。

当我们理解这些不明事理的行为的根本原因后，我们自然而然不会再与老人计较，不会有什么委屈，也不会无所适从。我们要做的就是尽自己所能一路陪伴，哄他们开心，让他们活得有质量、有尊严。

冯俊杰：民间俗语常说老年人有“返童”现象，意思是说人老如孩子。从心理角度来说，养老院适合老人吗？就像小孩子去幼儿园一样？

现在，我们国家对老年人的保护，已经出台了相关的法律，要求必须看望老人。但愿在具体操作上更加符合人性和生活情理，而不是忽视了老年人在心理上的改变，一味偏向老人，制造出更多的家

庭矛盾和不幸。

朱文波：老人有“返童”现象，自然规律是越来越依赖照料。有人会产生脑退化直至老年痴呆，有的人大脑未必退化，但生理机能会出现问题。

我想一个合格的养老院是适合老年人安度晚年的，因为集体生活与个人隐私可以得到妥善安置。老年人结伴在一起，对他们彼此抚慰、彼此照顾和彼此娱乐有多重益处，很多方面是个体家庭难以满足的。

冯俊杰：以我的生活经验观察，老人们和晚辈生活习惯不一样，他们更加喜欢集体生活，彼此有个照应。

朱文波：如果将老人往养老院一送了之，此后不管不顾，那是错误的。亲情依然是老人最珍贵、最重要的情感支持。

冯俊杰：讲到这里，想到《常回家看看》这首歌。其实我觉得养老的重点不是让孩子回家，而是多陪伴。父母在的地方才是家。

对亲人隐瞒病情吗

——母亲生病，家人隐瞒奥运冠军吴敏霞多年

核心认识：“选情感，还是事业？价值观本身具有多元性，不存在哪个首先，哪个次之。所以在类似问题上，强调哪一点都可以得出完全不同的生活状态，理想的令人满意的状态就是依据个人资源把事业和情感进行平衡，如果失去平衡，后果将令人遗憾。”

典型事件：奥运冠军吴敏霞的母亲身患乳腺肿瘤，为了让女儿放心备战和比赛，谁都没跟吴敏霞讲。吴珏明夫妇坐在偌大的伦敦跳水场馆里亲眼见证了女儿吴敏霞夺得奥运会女子双人3米板冠军，大病痊愈的吴妈妈热泪盈眶。吴妈妈在几年前被查出乳腺肿瘤，一直接受化疗，但为了不影响女儿训练和比赛，一直隐瞒着。吴敏霞的外公外婆去世，一家人也都瞒着没告诉她。（据上海《新闻晨报》报道）

冯俊杰：看到新闻时我相当感慨。我理解这种做法。普通疾患，为免家人牵挂，选择秘而不宣，乃人之常情。我的母亲在我外出时手腕骨折，就对我隐瞒过。我自己也有过类似做法。但另一方面，家人有重大疾病也不说，长久隐瞒，让我觉得震惊。您觉得家庭成员之间应该分享喜乐、分担患难到什么程度？

朱文波：通常我们对亲人瞒报病情有这样几点考虑：尚未处于危急关头；无法预料噩耗给当事人

带来的冲击会造成何种后果；尚未找到有效的表达方式。这些都是立足于延缓告知，而不是永远不说，否则我们的家庭伦理和亲情间亲密关系的基石将面临根本挑战。即便我们出于善意而延缓告知病情，但未必事事都能如意，也许一次隐瞒就会造成长久的遗憾和伤害。

对亲人隐瞒病情是一种残酷的决定。欺瞒事实并在此氛围下生活多年，当事人在得知真相的那一刻，要追问的是那过去的种种经历哪样是真哪样是假，虚幻的情感能得到有价值的情感体验吗？

将亲人去世的消息都隐瞒，更是一种荒唐和自以为是的理解，这表现出家庭伦理上的瑕疵。父母或他人如何替当事人决定什么重要，什么不重要？谁可以知晓未来很长一段时间里被隐瞒的人可能有的生气、痛苦、沮丧、焦虑或自尊心受损？

谁有把握代替吴敏霞解决一系列自我质疑：她的自我牺牲是否值得？她如何理解家人剥夺了她的知情权和选择权，尤其在关乎生命里重要的那些人的生离死别？

冯俊杰：吴敏霞的父母做选择的前提是怕影响她训练和比赛。这样的事例历来不少。从亲情角度来说，我觉得残忍。似乎我们的文化心理，尤其是长辈们倾向于认定事业重于情感关怀。人的一生，

有没有一个合情合理的价值观序列？

朱文波：只要深究一下，这个价值观就是“悠悠万事训练为大”。训练的目的当然为了各种冠军。这种“目的导向”的价值观越极端，工具化特质就会越明显，去人性化的程度就越严重。

“成功”的定义可以有多种多样，但人的社会化属性决定了我们必须与他人保持情感上的联系，尤其对我们重要的人，尤其在我们困难的时刻，我们需要依恋和依赖，需要通过他人完成自我判断。

价值观本身具有多元性，不存在哪个首先，哪个次之。所以在类似问题上，强调哪一点都可以得出完全不同的生活状态，理想的令人满意的状态，就是依据个人资源把事业和情感有一个很好的平衡，失去平衡甚至极端化，后果都将令人遗憾。

冯俊杰：再换一个角度去看，坦白说，我隐约又觉得，这样善意谎言下的生活质量，反而比较高。因为其父母虽然价值观固化，但却是经过思考后，选择了秘密承担后果，您觉得呢？

朱文波：尽管出自善意，谎言毕竟是谎言。生活质量提高是不可能的错觉，短时间内获得某种稳定是可能的。

因为在紧密关系中，所有人依赖于这个关系的重要，但是只要涉及某种状态，一下变成某种“禁

忌”，为了“控制”住局面，知情者在做自我牺牲和失去自我，或者为了控制情感需要做疏远表达，在情感交流上，由于常常绕不开真相而无法开诚布公，所有人不管是主动还是被动，都将失去一部分自我而加强另一部分自我，形成跷跷板效应。

而蒙在鼓里的人最初会疑惑、焦虑于关系的变异压力，或者盲目自责，无助而变得疏离。最终知晓真相后，震惊和重新定义关系，很多人没有意识到亲密关系的重新定义，对个人心理而言是极其严重的一次考验。

因为这涉及“自我意识”这一重要概念，“我”在你们中间的价值感，你我之间以怎样的方式表达这种亲密，坦诚还是委婉曲折，你我关系是否可信等等，既是担心又期待确认。

冯俊杰：我不知道吴敏霞知道真相后是怎样的反应，还没有后续报道。但我试着去想象，将心比心，总觉得她会很难过伤心，甚至多多少少应该还有一点自责，怪自己没多关心父母。您会给她什么建议？

朱文波：就像你我一样，我们替她难过的原因是我们做了换位思考，假设了我们自己陷入这样的情境中，是否愿意以这样的代价获得现有收益，答案是不愿意，也就是其他情感尤其亲情在大多数人

心目中的重要。

实现目标在人生的某个时刻无比重要，全力以赴去奋斗理当获得赞赏和支持。但不是所有时间我们都沉浸在唯一目标的努力中而忽略其他，这种忽略无异于将自己塑造成一部机器，失去了更宽广的感受力和体验。

对人来说，只要一点不及其余，其实对于生存质量而言，势必带来痛苦和忧虑，因为社会化本身需要情感，需要人与人的彼此照顾和分担分享，需要多样的体验和感知，否则生存都会遇到麻烦。

生活总会以你意想不到的方式，来考验你的其他适应能力，而这个，我们应该知道是必不可免的事情。

米饭不懂你的心

——警惕“心灵伪科学”教育

核心认识：“常识告诉我们，同质米饭在相同温度和其他相同条件下不可能出现不同的变化。只有具有神经元组织的大脑才能对情感作出反应，而理解复杂情感则需要更复杂的大脑，米饭怎么可能会有大脑？”

典型事件：广州的学校里开展米饭实验，引发关注。天河区华成小学播放纪录片《水知道答案》，为亲身验证人的行为举止是否能对事物产生如此大的影响，米饭实验在三四年级学生中开始推广，孩子们可自愿参加。根据著名的三碗米饭实验，人对米饭的态度不同，实验结果也会不同。如果对米饭说好话，米饭会发酵，散发香气；对米饭用力骂，米饭会变黑发臭；而对米饭不理不睬，结果更糟糕，它甚至会流出脏水。

“你美得像个天使，我真舍不得扔了你！”“你这么恶心，还敢待在我家，我要好好教训你！”每天上学前，四年级学生马昊从冰箱里捧出两碗米饭，一碗尽说赞美话，另一碗用力骂，还有一碗在冰箱里从未被理睬。

一个月后，奇迹发生了。一直被赞美的米饭还是白白的，只有一点黄，被用力骂的米饭变得又黑又臭。而原本被不理不睬的米饭，应该变得更臭的，在小马昊的手中居然只是变黄了。“可能是那

张小毛毯起了作用吧。”小马昊天真地猜想。

广州团校青少年危机干预中心主任张庆说，米饭实验得到了心理学和量子物理学的理论支持，是真实可信的。量子物理学证明，粒子能记忆身边环境的变化。水分子也是一种粒子，就像镜子一样，会记忆外界的想法、语言、音乐和图像，并通过自身变化反映出来。只要是带有水分子的物质，都能得到米饭实验的结果，比如香蕉、苹果和蜂蜜。日本的江本胜博士所著的《来自水的信息》和《生命的答案水知道》中也用不同地方的水做过类似实验。

（据《南方都市报》报道）

冯俊杰：这则新闻里还提到日本江本胜博士的《水知道答案》，不过那个作者被揭发是个骗子，其学位也是三流大学函授的。但凡学过中学化学的人都知道水就是个氢氧化物，懂什么答案呀。

朱文波：我们无从知晓其运用何种技术手段对水做这么一番视觉演绎，但运用成年人的经验和常识判断，其结论是完全可能大打折扣的。但这个学校的老师因为轻信，用衍生的谬误来指导孩子进行了这场实验。

冯俊杰：记得我把这事转发给您看时，您开玩笑说：“此实验证实了米饭具有神经元，具有情绪

理解能力。”这当然是反讽。这种神神叨叨的事怎么有很多人相信？怎么如此多的人轻信猎奇，狂热追捧？

朱文波：这件事暴露了部分老师知识结构的盲区。他们承担着教育使命，又无从分辨畅销书和科学知识的界限，无法判断流行度或猎奇性是否代表有真知灼见的科学真理。这也表现了心理现象的“权威效应”。人们对有“博士”头衔的人盲从，忽略了用常识质疑。

实验的目的是要孩子确认一个现象：人类不同的情感表达会对自然界任何事物产生作用和影响。这显然是荒谬的。但离奇的效果被添油加醋地放大，居然有一个孩子获得了预期答案。这显然是伪造的结果，虽然孩子未必是有意伪造。

常识告诉我们，同质米饭在相同温度和其他相同条件下不可能出现不同的变化。只有具有神经元组织的大脑才能对情感作出反应，而理解复杂情感则需要更复杂的大脑，米饭怎么可能有大脑？这只能是学生或学生父母为了满足老师的预期，人为操作的结果，在实验科学上被称为“实验者效应”。

荒诞的是老师认同并请来有关“专家”确认，这才是灾难性的教育后果。

冯俊杰：有不少人说，即便实验本身不科学，

不靠谱，但通过这种实验还是能促进小孩子的品行教育。您怎么看这种“辩解”呢？我注意到持这种观点的人不在少数。

朱文波：这种想法误人误己。品行教育就是道德教育，应当完善孩子对“对错是非”的判断能力。不科学、不靠谱的荒谬土壤里结不出真理果实，对自然环境的错误认知将导致随时随地的生存危机，何谈品行？

如果洪水来了，你是教育孩子对着洪水深情告白，还是告诉他筑坝防洪的知识？这个道理很简单吧？这些维护者也有个有趣的心理现象——“认知不协调”。他们对老师迷信，如果总是正确的老师一下子错得离谱，会在心理上对他们的信念造成冲击，于是他们为降低错误或免责，极力找理由辩护，维护过去的信念。

小贴士：

实验者效应：主试者在实验中可能以某种方式有意或无意地影响被试验者，使他们的反应符合实验者的期望，这种现象叫实验者效应。

单亲家庭的孩子如何成长 ——从张国立代替儿子张默道歉说起

核心认识：“在人际关系上，父亲扮演着主要的社会关系老师的角色，如果这一角色缺失，孩子无法获得模仿和学习的榜样，而有父爱损失的绝大多数后代会有人际关系的困扰，无法有分寸感的确认。对于一个失去保护的个体，其成长要适应环境中的压力，他的内心会滋生很多敌意，攻击性会变强。这对男性来说，不难理解。”

典型事件：张默吸毒被抓，被处行政拘留13日，此事在网络掀起了热烈的讨论。先是张默的爸爸张国立出面替30岁的儿子向大众道歉，接着冯小刚出面为好友之子出事道歉。（据中国网络电视台）

冯俊杰：看到这个事件时，我的脑袋里忍不住冒出一句“那些年，你爹为你道过的歉”。您怎么看这些新闻报道所称的“中国式老爸”、“中国式叔叔”？

朱文波：唯有主动和自愿地越界，才会干扰他人的独立性。张国立道歉和影响张默独立性的联系不大，相反，是因为孩子的失控，张国立才被迫以自己的影响力来减轻这件事对社会的负面影响。冯小刚出面也是利用自身影响力帮朋友重塑社会信任。

冯俊杰：与此事类似的好玩事情还有一个——韩寒跟“打假斗士”方舟子打笔墨战，韩寒的父亲

韩仁均则上阵父子兵，为了儿子，他陪着韩寒去复印手稿，还翻箱倒柜找旧病历佐证。网友调侃道，韩仁均叔叔，放手让韩寒独自去面对吧。

且不说这笔墨论战的是非。儿子30岁了，闯荡文坛十多年，老爹拼命出头护犊子。与张国立抢着代替儿子承担责任一样，他们这是不是间接剥夺了孩子独立的机会？

朱文波：韩寒父子和张默父子在具体事件发生时的相似表现并没有“中国式父子关系”的特异性。这不过是社会生存策略，做父亲的以为自己出面处理危机更妥当而已。

不过，这两件事也有共性。这两对父子都有相同的社会角色，事业上都互为搭档或者联系紧密。

冯俊杰：您怎么看这种父子关系的密切绑定呢？这类父亲几乎最大程度地参与了孩子的人生。他们利用自己的人脉和才能去协助子女。我有一次参加《故事会》杂志的笔会，那杂志主编提到韩寒的父亲也是个作家，给杂志写稿，当年拿着韩寒的稿子到处极力推荐求出版。与韩寒相比，郭敬明反倒比较独立，据说郭敬明是自己找出版社社长进行自我推荐。

同样，张默入行，张国立在演艺圈帮助儿子，这种明星二代特别多，父亲出面帮儿子拓展事业和

人脉简直是“天经地义”的事。

朱文波：老子为儿子铺路并不违反人性，也不违反社会规则。身份和规则重叠的现象无处不在。核心的评判标准在于，身份和规则有冲突时，是尊重规则还是尊重身份。

冯俊杰：从法律角度看，现代社会是从身份到契约的转变。也就是做事、处事和解决事都按规则来，少靠身份关系。但事实上人身依附关系还是主宰了我们的生活。这种强力的血缘纽带，合理吗？

朱文波：这是让人郁闷的地方，也许有太多的不公平。需要讲规则时有人强调身份和血缘，这样就形成了刻板印象——只要是子承父业，一定不正当。

冯俊杰：的确。还有，著名作家章诒和在微博里回忆说，1999年，张国立在一个访谈节目里说到张默，他说儿子“除了吸毒，其他什么事都干了”。没想到，12年后，儿子没干过的吸毒也干了。张默从伤害他人到寻衅滋事，再到触犯法律，他干的事情是在逐步升级。儿子并未因为父亲每次的挺身和每次的诚恳道歉而有所收敛，这是为什么？张氏父子想过吗？

“逐步升级”这个说法也很有意思，好像是儿子不断在挑战父亲的底线——你不是要帮我吗？那

我犯事到什么程度你才彻底罢手？

当然我觉得我这种看法属于精神分析。您觉得这种分析思路靠谱吗？

朱文波：在张国立身上，我没有发现这样的特质。章诒和的微博质疑属于个人化的见解。张国立对儿子的评价恰好将其还原成一个真实的人。什么事都做了，意味着好事坏事都有，意味着张国立根本没办法管住儿子，也没办法让儿子什么事都顺从，也就更加谈不上粗暴限制儿子的个人主张了。那么，张默其实也谈不上逆反，更谈不上挑战父亲的权威和底线。至于“逐步升级”到吸食毒品，我们应当看具体到何种程度。事实上，吸食大麻和吸食冰毒和海洛因还是有差别的，虽然我国的法律对这些一律定为毒品。

演艺圈的职业属性决定了相关人等对精神类化学药品具有偏好倾向性。此外，也不排除媒体有故意放大或炒作的嫌疑。

张默本人逆反和特立独行并不意味着他要挑战父亲的权威和底线。你的这种推断成立的前提是儿子过度压抑的自我成长，父亲一直粗暴限制儿子的个人主张，以顺从为教育导向。显然在张国立身上我没有发现这样的特质。

冯俊杰：您这个观点有意思。张国立的确看起

来更像个无奈的慈父，而不算专制强大的父母。据报道，邓婕跟张国立结婚后，张默说继母邓婕是个好人，但他们之间没有太多的情感交流，他跟父亲的关系则非常别扭。您怎么看父亲离婚对张默的影响？

朱文波：说到离婚本身对孩子心理发育能造成什么影响，婚姻关系研究都谨慎地不将之作为必然变量，否则在高离婚率的今天和未来，一半人群都有问题，既可怕也不符合实际。

我们只要问一句：是否正常婚姻家庭里出来的孩子不会出现类似问题？

显然也会。

真正出现心理问题的孩子，问题主要出在离婚家庭的教养方式和离婚事件发生过程中父母对孩子的态度。

冯俊杰：我大学同学很多是单亲家庭的孩子，他们的学习、成长、工作和恋爱也没有出什么问题。那张国立和张默父子为什么会出问题？

朱文波：真正的隐患在于，张国立和他们母子早期的分离使得张默完全脱离父亲的管教和影响。父爱缺失的男孩容易性早熟，在人际关系中容易失度，喜欢挑衅权威。

性早熟带有进化的痕迹，它促使个体早日摆脱

生存压力，完成独立需要。在人际关系上，父亲扮演着主要的社会关系老师的角色，如果这一角色缺失，孩子无法获得模仿和学习的榜样，而有父爱损失的绝大多数后代会有人际关系的困扰，无法有分寸感的确认。对于一个失去保护的个体，其成长要适应环境中的压力，他的内心会滋生很多敌意，攻击性会变强。这对男性来说，不难理解。

父亲这一角色代表着权威和规则的制定，在孩子心中，父亲的离去意味着对自己的遗弃和不认同，这必然导致其在心理发展过程中为满足需要而纠结。

孩子的行为出格是因为没有分寸感，只为获得“爱我还是不爱我”这个答案。他们会常常挑战社会规则，做出没有分寸的事。

冯俊杰：照您的分析，张默实在是一个可怜人，他的内心存在创伤。另外，我在这里想请您总结一下，单亲家庭的父母在面对子女的成长时，最应该注意什么问题？

朱文波：夫妻关系受损，成年人可以自行处理，另作选择就可以恢复生活常态，但孩子完全依赖抚养，既脆弱又无助，难以处理这种受损的家庭关系，成长也就必然会受影响。

冯俊杰：希望张默能体会他父亲这些年为他道

歉的心情，也希望张国立能和儿子在心理层面上修复关系，回到生活常态。既然有了孩子，不管结婚离婚，都不可缺失父母角色的责任。

父子怎么做朋友 ——赶走父权心理的幽灵

核心认识：“和孩子是朋友关系的父母不会以命令的口吻和孩子说话，对孩子的教育采取的是引导的方式，他们和孩子一起玩耍、探讨，适时地加以提醒，让孩子自己对自己的行为作出判断，自己找到应该走的人生道路。”

典型事件：40多岁的刘先生在一家企业做人力资源管理工作，很擅长处理人际关系，可他在儿子刘力面前却碰了壁。刘先生发现儿子喜欢撒谎，不爱待在家里以后，心里很着急。于是他试着和儿子做朋友，进行平等的交流。他用儿子的口吻跟儿子聊天，希望儿子也能敞开心扉，可儿子却始终不“买账”，不愿和他沟通。他以父亲的身份对儿子进行教育，儿子根本不听；以朋友的身份和儿子谈心，儿子却不当他是朋友。（据朱文波咨询卷宗）

冯俊杰：这样的父亲，说是和儿子做朋友，却没有纯粹的朋友之心。他儿子判断正确，才不会轻易交心呢。本质上，这个父亲还是有一种浓厚的传统父权心理。

朱文波：刘先生的行为实际上是注重形式，忽视实质。孩子喜欢撒谎、不喜欢待在家里等习惯，作为父母的刘先生要负主要责任。他为什么说假话？因为说真话压力太大，他必须自我保护，自我

保护的方式就是撒谎。

从双方谈话中我了解到，刘力说：“爸爸始终是爸爸，不可能是朋友。谈话之后他又跟以前一样，我怎么敢把他当朋友？”

冯俊杰：这个父亲的做法其实很像职场上的老板，一味要求下属听话，装出真心的样子，结果被识破，下属不予配合。挺逗的。

朱文波：有类似之处。刘先生肯定会经常要求孩子这样做，那样做，要求孩子听话，而听话的过程对孩子来说是剥夺自我的过程，时间久了自然会有抵触情绪。孩子都已经在内心抵制你说的话了，还怎么能成为朋友？

和孩子是朋友关系的父母不会以命令的口吻和孩子说话，对孩子的教育采取的是引导的方式，他们会和孩子一起玩耍、探讨，适时地加以提醒，让孩子自己对自己的行为作出判断，自己找到应该走的人生道路。

冯俊杰：没错。朋友正是在一起玩出感情，彼此信任，才交心的。那么您对这样的父子关系有什么建议？

朱文波：我的建议是，做父亲的可以多抽出一些时间和孩子待在一起，多了解孩子，适当地加以引导。具体该怎么办，就让16岁的孩子自己决定

吧。

真正考试焦虑的是谁 ——直面父母自身的不成熟

核心认识：“高考当前，父母的情绪往往会影响到考生。面对孩子，考生父母首先应该有积极向上的心态，同时配合指引和激励，为孩子营造一片适度宽松的考试环境。”

典型事件：每年高考时，高三学子尤其容易出现心理方面的问题，而“考试焦虑”则最为普遍，通常会影响到学生考试时的表现。很多考试焦虑的学生平时的成绩非常优秀，但考试结果往往都不尽如人意。（据央视新闻）

冯俊杰：考试这种东西，对于中国孩子来说，简直是梦魇。学生如何判断自己有没有考试焦虑的问题？

朱文波：心理学上认为，有考试焦虑的儿童或青少年大多有自我认知上的问题，自我评价能力低，通常不自信，并有更多的广泛性担忧和与考试无关的其他恐惧。考试焦虑的学生最怕在考试中受到消极评价。

我举一个例子：假设你正在参加一个模拟考试，你的表现将决定你在高考中的实力。考试进行到中途，有位同学站起来，很轻松、自信地把试卷交给老师，你会有怎样的反应？

如果你认为，他不可能在这么短的时间内将题目做完，然后继续考试，你可能就没有考试焦虑；

如果你想：他这么短的时间内就做完了，而我才刚刚开始，我真的很笨，做得这么慢，我肯定没法按时完成考试了，随后出现心律加快，手心出汗，脑海一片空白，难以思考，你就有考试焦虑。

冯俊杰：考试的焦虑，其实背后藏着单一教育评价体系的副作用。我曾经做过相关新闻调查，发现学生在乎的是同学老师在学校里的群体评价，以及父母的看法。其实就是一种很在乎外界看法的心态吧？

朱文波：有考试焦虑的儿童或青少年往往害怕在考试中受到他人的消极评价，如“我的老师会认为我很笨”，“我的同学会认为我不行”，“父母亲会很失望”，这些问题已与学习成绩无关。

有个案显示，在有考试焦虑的儿童或青少年中，有相当比例的人患有广泛性焦虑障碍或社交障碍，说明他们很多人会因为他人对自己的关注而产生广泛性担忧或恐惧。针对考试焦虑问题突出的学生，可以采用系统脱敏、认知重建和学习技能培训方法，来消除学生的考试焦虑。

过大的压力，容易使孩子心理内部的学习动机耗竭，甚至对学习、考试产生畏缩、犹豫和对自己的怀疑。面对高考倍感压力的高三学生，首先是要调整好心态，正确认识高考。孩子要认识到，人生

发展有无数种可能，高考只是一个短期目标，认真学习的目的是为了达到自己长远的人生目标，通过自己的努力来掌控自己的人生。

冯俊杰：父母们在倒数的那些天，会不断嚷嚷让孩子放松，但实际上，父母们的举动无时无刻不透露着紧张的气息。我看，考生焦虑最大的原因就是父母的口是心非。真正紧张的是大人。

朱文波：很多父母一味强调高考的重要性，把考大学灌输为孩子的终极目标，这样不仅误导了孩子对考不中后的绝望，也加剧眼前的考试焦虑，使孩子心理上感到孤独，无法真正地放松。其次，父母要尊重孩子的学习习惯，父母言行上的尊重是孩子真正释放压力的保护伞。

此外，努力不一定会成功，不努力就一定不会成功。如何让孩子学会追求成功或接近目标，也是对父母教育能力的挑战。

高考当前，父母的情绪往往会影响考生，面对孩子，考生父母首先应该有积极向上的心态，同时配合指引和激励，为孩子营造一片适度宽松的考试环境。

我自私还是婆婆自私

——婆媳关系折射情感多样性

核心认识：人的情感需要具备多样性，由于角色的多元而带来体验的丰富，因为这些背景才衬托出生命的美好。更多的形态总是以并重的利益来锻炼更细致的权衡。

典型事件：我从昨天开始焦虑不安，不知还要持续多久，原因是婆婆还要在我家住上一段时间。我老公经常出差，一年中有七八个月在国外。好不容易出差回来，也就在家待一两个月。所以老公回家后，我就特别希望能和他多待在一起。可是每次他一回来，他妈妈就来我们家玩，一住十多天。由于生活习惯不同，我们总有一些不和谐。年前我跟老公刚领了证，还没有来得及照婚纱和办酒席，他就出差整整三个月，回来没几天他妈妈又来了。想着老公下个月又要出差，我却不能跟他好好享受二人世界，心里就特别烦躁。他妈妈一来，很多活动安排不得不取消，周末还要特意陪她出去玩，平时也不能在家打闹疯耍。真的好郁闷，好压抑，完全不是我希望的生活。我觉得很累，下班时一想到回家就觉得心里沉重。其实我也知道，作为晚辈，应该尽我所能地让父母生活得开心，再说，我对老公的父母好，老公也高兴。可是，为什么我无论如何也开心不起来，不能愉快地面对这一切呢？我好矛盾，一方面我渴望二人世界，一方面我又觉得自己

有些自私。我怎样才能找到内心的平衡，让自己平和宽容呢？（据朱文波咨询卷宗，求助人李莉）

冯俊杰：李莉的烦恼看起来是婆媳关系，其实是母子关系交叠夫妻关系吧？她为什么觉得撇开婆婆与老公过二人世界是自私的呢？如何取舍才好？

朱文波：对李莉而言，焦虑已经让她非常不安。她的冲突来自人伦道德感和真实的愿望相抵触。

个人心愿不算自私，满足个人心愿的过程若损害他人利益则属于自私。以这个标准看，李莉该如何取舍的答案虽然有了，但她颇为值得同情，这份自私完全够不上卑鄙之类的批判。聚少离多的感情世界本来就让人处在饥渴状态，短暂相聚的分秒对李莉而言显得弥足珍贵，这相较于常态夫妻，的确不可同日而语。

冯俊杰：李莉已经规划好的甜蜜二人世界被婆婆干扰了。看来，对她来说，婆婆很不识情趣。但是婆婆想看儿子，也合情合理。

朱文波：李莉规划和期盼二人世界很正常，但她在角色分配上只强化妻子角色的补偿渴望，所以特别在意免打扰。当这种心愿以特别正当的面貌出现时，婆婆的出现仿佛变成了一个侵入者，不识趣的干扰源，这让李莉心烦不已。问题是，每个人都

不是一个单一角色独立于世的，她的老公还有一个儿子的身份，他的母亲也带着对远游儿子久别重逢的期盼，这也是正当而不可剥夺的情感需要。

人的情感需要的多样性就是这样，由于角色的多元而带来体验的丰富，因为这些背景才衬托出生命的美好。想通了，这份对婆婆的接纳才是让李莉夫妻感情锦上添花的补充。自私的人是无从替他人考虑的，这才显示出行为上的理所当然，或者将他人的感受决然弃之不顾。

值得安慰的是，李莉并不自私，她的这份纠结本身意味着她在替别人着想，只是难以割舍自己的需要。她有点小小的错觉是对时间段的理想化想象造成的，处在渴望状态下格外稀缺的共有时间被占用，她当成了损失，这自然会造成心理上的痛苦。

冯俊杰：其实人的大部分痛苦，都是理想化想象造成的。那她具体怎么做才好？

朱文波：满足婆婆的心愿也是帮助老公满足亲情的渴望，这样其实一举多得，很美好。

如果想更贴切地满足小夫妻二人世界的情趣，的确有一个空间感的要求，婆婆在身边会让她感到不自在。李莉不妨跟老公商量一下，替婆婆短租一处干净舒适的住处，离家也近，方便照顾婆婆，也许就皆大欢喜了。

冯俊杰：在不同角色里做好权衡处理，这恐怕才是生活之道。好像大多数人都倾向于要么这样，要么那样，非此即彼，太极端了。

朱文波：假如生活以黑白分明的态势来考验我们的选择能力，人类的智能也就不值得夸耀了，因为太直白而变得没有了挑战性。

更多的形态总是以并重的利益来锻炼更细致的权衡。可是这种并重的利益难于取舍，会形成冲突。很多人会有类似的经历，冲突久而不决的代价就是让人陷入焦虑甚至抑郁。原因是抉择过程一直消耗着大脑的能源，久拖不决意味着威胁来临的低效状态，大脑会发出担忧的警报。

冯俊杰：看来生活是门大学问，我们很有必要了解表面的和内在的根本原因，让自己别陷入焦虑，积极寻找并重的解决办法。

报读兴趣班，孩子很烦恼 ——不要用父母的兴趣套孩子

核心认识：“孩子需要找到自己的兴趣，父母也要找到孩子的发育节奏和学习节奏。一些父母喜欢把自己没有完成的愿望加到孩子身上。事实上，孩子和父母生活的环境不一样了，父母用自己的成长经历来要求孩子，并不恰当。”

典型事件1：暑假期间，不少父母会遇到一些烦心事，比如孩子玩网络游戏上瘾。有的父母怕孩子上网成瘾，就给孩子报了很多兴趣班，花了不少钱，但孩子根本不想去，结果双方矛盾不断。（据浙江在线）

典型事件2：四川绵阳一名10岁的小学四年级学生，因拒绝上父母为他报考的兴趣班受到母亲打骂。他向警察求救。父母感到迷惑：其他孩子都在上兴趣班，自己的孩子不愿意上，怎么办？是让孩子没有压力地自由发展，还是抱着技多不压身的观点，让他跟上同龄人的步伐，上兴趣班？（据《绵阳日报》）

冯俊杰：兴趣班这个东西，其实好多是父母自以为的兴趣，小孩子其实没兴趣。

朱文波：有很多父母曾咨询我：孩子厌学了怎么办？

我觉得，孩子厌学的问题多年来一直存在，而且属于当下孩子们的群体性问题，而厌学的根本原

因很多时候就是从孩子四五岁时的“被学习”开始。

现在的孩子从四五岁开始，很多就被强制学习小学课程，被强制学习钢琴、舞蹈等。一旦被强制，寓教于乐的教育理念就被彻底颠覆，孩子开始惧怕、讨厌甚至憎恶所有要求他学习的东西，道理很简单——这违背孩子的天性。

我接触过的很多天资聪颖的厌学儿童，他们缺失了简单的快乐学习的土壤，以致最后缺失了人生的快乐。甚至可以说，那些在暑期“被学习”的孩子是带有先天焦虑的人群，焦虑的来源是父母“只许成功，不许失败”的教育理念。

冯俊杰：兴趣班其实也与人生的竞争挂钩，从这个角度看，兴趣班其实是变相的、没有试卷的考试。父母让孩子上兴趣班，是因为父母怕孩子落后，他们把自己的焦虑转移给孩子。您有没有同感，对于上兴趣班，最忧心忡忡的不是孩子，而是父母？

朱文波：对，孩子不上兴趣班，父母会很害怕！在很多父母的眼中，周围每个同龄孩子似乎都“自觉”好学，唯独他们的孩子对这些不感兴趣。很多父母并没有试着去了解和读懂孩子，相反，他们总是简单草率地要求孩子学很多东西，而

不是陪孩子玩一会儿，逗他们开心一下。其实，把学习隐藏在游戏活动中，会提高孩子学习的积极性，孩子也更愿意这样学习，但是很多父母却做不到。这是谁在偷懒呢？真的是孩子不爱学习吗？

孩子需要找到自己的兴趣，父母也要找到孩子的发育节奏和学习节奏。一些父母喜欢把自己没有完成的愿望加到孩子身上。事实上，孩子和父母生活的环境不一样了，父母用自己的成长经历来要求孩子，并不恰当。

冯俊杰：说起这个，有一个流传广泛、人人伤心的神存在，叫“别人家的孩子”。在很多父母眼里，别人家的孩子什么都好。

朱文波：父母应该记住一个简单的准则：别拿自己的孩子和别的孩子比较。当对孩子的说教失去作用时，别顽固地坚持重复无用的方式，不妨先平静自己的情绪，找到更深层次的原因。孩子永远比不过父母的顽固，他们在叛逆、不学习的外表下，其实都特别脆弱。如果父母总在孩子面前说别的孩子的好，孩子的内心会有深深的焦虑和恐惧，慢慢会对父母失望。

冯俊杰：给大家补充一个小贴士。国外曾有心理专家指出，对孩子来说，“虚度光阴”也是一种休息和能量储备，反而是大人对孩子的过多安排会

扼杀孩子的独立性和创造力。

帕特里克·奥唐纳是英国格拉斯哥大学社会心理学教授。他曾表示，孩子天生具有游戏和探索的天性，在3岁之前，这种行为一般在父母的指导下进行，3岁以后，则是孩子自主。如果孩子发现他们感兴趣的事情，或发现想要融入孩子间的社交活动，他们就不会感到无聊。除非他们没有玩伴或活动的限制太多。

5岁到6岁更是孩子们自主社交的关键时期。在这个年龄阶段，孩子们不喜欢过多地和父母待在一起，而更喜欢和其他同龄的孩子玩耍。这时，父母不应该时刻充当“卫星定位仪”来监控孩子。

管不住孩子，当妈的想死 ——反省家庭中的病态控制

核心认识：你可以暂时控制孩子的身体，但你永远控制不了孩子的心理。他们会更加反感父母，想方设法远离父母的控制。父母想控制孩子的做法大错特错。正确的做法是用共同成长代替控制压迫。

典型事件：我是一位14岁女孩的母亲，孩子现在读初中二年级。最近，我陆续发现女儿有撒谎、私自在外上网、拿大人的银行卡取钱等毛病。她的成绩下滑很快。而且我还发现她开始早恋了。我该怎么办？为了帮她改正错误，每当她放假回家，我就不许她外出，我也留在家里看着她学习，但她不愿意，总是试图逃跑，就算留在家里也总是跟我闹别扭。我采用了各种手段，甚至以死相逼，但现在看来都收效甚微。我该怎么办啊？（据朱文波咨询卷宗）

冯俊杰：这个妈妈的话，看着都让人觉得恐怖。在她看来，仿佛孩子犯了天大的错，天都要塌了，可实际上都是一些常见的成长问题。虽然孩子有教育方面的问题，但妈妈才是根本原因，问题更大啊！

朱文波：很多父母在孩子的成长过程中很重视他们的身体发育、生活和学习成绩等，但忽略了对孩子的心理教育，忽视了他们的心灵成长。等孩子

出现了习惯问题或心理问题，父母就不知所措，只能采取简单粗暴的强制式的教育，强行要求孩子作出改变。

要知道，如果父母在孩子平时的生活和学习中缺少了对孩子习惯养成的教育和做人品德的教育，父母们将发现自己与孩子心理上隔得很远，孩子什么都不愿意对父母说。

孩子的很多坏习惯是被父母“培养”出来的。比如，孩子在与父母的交流中体验到他们如果向父母正常表达将受到父母的责骂，为了不被父母指责，他们只能撒谎。从这个角度说，孩子撒谎不是他们的错。很多父母很自私，他们对孩子的要求往往以自己的意愿为出发点，以自己的某种目的来要求孩子，当孩子不愿意或者做不到的时候，怎么办？他们就会撒谎。

冯俊杰：我很同意您的看法。如果一个孩子已经变得很叛逆了，并且养成了偷拿家中财物的习惯，怎么办？

朱文波：孩子偷拿父母的钱或者银行卡，父母应该多反思自己。如何看待、使用金钱，是父母对孩子进行理财教育的重要部分。孩子长大了，肯定要与金钱打交道。父母从小培养孩子的理财观念，孩子长大了就会具有正常的理财观和金钱观。

我们要知道，一个孩子对钱有需求，是很正常的需要。父母完全可以满足他们的一些需要，比如定期给他一些零花钱，并帮助他制订用钱规划，帮助他管理好自己的财产，逐步培养他的理财意识。

冯俊杰：这个案例中的妈妈还特别管着孩子的青春心思——早恋问题。早恋也是一个界限含糊暧昧的词。事实上，不管是在古代真实的历史里，还是在文学艺术作品中，恋爱几乎都发生在十几岁的时候。何况，好感与爱慕，不一定等于发生性关系。父母为什么对孩子早恋特别恐慌？

朱文波：准确地说，青春期的孩子对异性的喜欢不叫早恋。他们喜欢异性，是再正常不过的心理和生理现象，父母完全不必如临大敌。父母们往往对早恋有很大的误区，他们在有意无意地用成人谈恋爱的方式来想象孩子与异性的交往，有的父母甚至把孩子与异性的交往想象得很肮脏，这都是因为他们不懂孩子的心理。

研究发现，其实青春期的孩子喜欢异性，这种喜欢是非常纯洁的。他们交往的方式，一般是聊聊天、发发短信，完全不是成人想象的那么一回事儿。

如果孩子喜欢上了异性，父母可以轻描淡写地赞美他（她）一下，比如：你那么帅气（可爱），

等你将来读大学后，喜欢你的人会更多。

孩子会感受到父母的赞美，自然地拉近与父母的距离，他（她）会从心理上建立起自己的自尊，他（她）有什么心事就会跟父母讲，父母才可以根据他（她）的心理状态来制订恰当的教育方式。

冯俊杰：对孩子的控制欲旺盛，在我看来，恐怕是因为大人对自己的人生无法掌控，于是把这种失控的畏惧转嫁给孩子，结果却适得其反。

朱文波：也可以如此理解。父母这种限制孩子自由的做法是违反人性的。十三四岁的孩子，正是需要游戏、需要与同龄的孩子交往的时候，控制孩子的自由，只会更伤害孩子的心灵，加深孩子与父母的对抗情绪。

父母可以暂时控制孩子的身体，但永远控制不了孩子的心理。他们会更加反感父母，想方设法远离父母的控制。父母想控制孩子的做法大错特错了。

控制欲强的人，崇尚的是支配，他们不会和孩子建立平等关系。那么，为什么有些父母对孩子会有强烈的控制欲呢？

控制欲为的是自我保护。一个高控制欲的父母，本质上不能真正地爱孩子，而是视孩子为私有财产。控制欲超强的人最享受的是被控制方对关系

的依赖，最忌讳的是被控制方的独立和自信。

冯俊杰：这对母女应该如何做？

朱文波：正确的做法是，鼓励孩子走出去与人交往，参加社会活动，包括一些公益活动或者志愿者活动。父母可以与孩子一起制订有效的活动内容和活动时间表，并要求孩子按照计划进行。在计划实施过程中，彼此都要有一个承诺和约定，如果一方没有兑现诺言，可以在计划中增加一些惩罚性的内容。如果孩子做到了，父母要进行鼓励和赞赏，如果没有做到，就要严格按照承诺进行惩罚，并对孩子提出下一步的目标。父母若违反承诺，也一定要接受惩罚并认真实施，否则彼此之间的信任会被破坏。

孩子有了想改变自己的想法，父母应该进行鼓励，并与孩子一起制订计划，一起努力。一个人要想改变以前的状态，需要精神鼓励，也需要时间。父母这时候应该跟孩子一起努力，共同成长。

宫崎骏为何反对子承父业 ——父子需要扮演好各自的角色

核心认识：“解决问题的关键在于‘认同’：首先就是要让双方都愿意为对方承担责任，有改变的立场、意愿和动机的时候才有可能改变。”

典型事件：宫崎骏是日本著名的动漫大师，但他反对儿子也从事动漫职业。宫崎吾郎是宫崎骏的长子。他自幼随父接触动画，但父亲一直没有让他直接参与动画制作工作。2006年，在宫崎吾郎的新片发布会上，宫崎骏除了表示作品“还不错”以外，就只剩下反对和苛求了。

宫崎骏在其参与制作《虞美人盛开的山坡》的过程中也不改对儿子的苛求。外界盛传宫崎骏父子失和。不过宫崎吾郎表示，他和父亲在创作中“有各自的想法，并非外界想象的那样”。吉卜力动画工作室社长铃木敏夫透露：“宫崎骏是怕儿子走上这条路，太辛苦。”宫崎骏曾对铃木敏夫说：“我做到死都没关系，但不要让我的儿子当导演。”（据中国新闻网）

冯俊杰：事业有成的父亲和孩子，尤其是父子有矛盾，这种例子太多了。比如我们做过的张国立父子的案例。

父子之间到底存在什么障碍？

朱文波：这是一个形象期待的问题。

有些父亲的形象是慈祥的，有些父亲的形象是威严的，有些父亲的形象是冷漠的。每一个孩子都会将自己的父亲与自己同龄人的父亲相比较，在比较的过程中，不同的父亲形象可能会让孩子产生落差。

此外，父子双方也可能互相不认同，这种不认同，有价值观上的，也有很多其他方面的，因此有可能衍生很多冲突。

再有，相比母爱，父爱是一种更深沉的爱，在表达方式上可能会更含蓄和隐讳。

冯俊杰：很多人喜欢宫崎骏的作品，因为其动漫温情感人。显然宫崎骏也深爱自己的孩子，但他为什么会如此反对儿子也走自己的道路呢？这样的父子关系，好像不同文化背景的各国都有，比如导演蒂姆·伯顿和他的父亲。（编者注：蒂姆·伯顿，美国著名导演，其代表作有《蝙蝠侠》、《剪刀手爱德华》等。）

朱文波：这种父子之间的情感障碍是再正常不过的。人与人之间只要有不同，就会有冲突。放眼望去，这种事情每时每刻都会发生在你我身边。这种父子的冲突不过是一种普通情感的另一种表达而已。我们通过他们看到我们自己，改变我们自己，他们不过是起一个参照的作用。

冯俊杰：如果亲子关系已经这样了，怎么办？

朱文波：并不是所有的问题都能得到解决。解决问题的关键在于“认同”：首先要让双方都愿意为对方承担责任，有改变的立场、意愿和动机的时候才有可能改变。

也就是说父亲愿意当好父亲，儿子愿意承担儿子的责任。只要获得双方的认同，我们就会有改变的动机，这种动机越强烈，改变的机会和质量就会越好。

小孩子放养好不好 ——找到宽松教育的尺度

核心认识：让孩子具有一个积极的自我观念至关重要，父母对子女所有的培养过程，都是为了让子女确认他们自己能够拥有完成任务的能力。

典型事件1：市少年宫一间办公室里，三个孩子正背着手、低着头，站在一位愤怒的女士面前，旁边还站着他们的父母和市少年宫的老师。究竟发生了什么事，让这位女士如此动气？这几个孩子的父母以及老师，为什么袖手旁观，任由孩子被训斥？原来，这几个男孩参加夏令营，其中一个却受到欺负，有人塞袜子到他嘴巴里，有人趁他睡觉时喂他吃沾了灰的脏饼干，还用花露水喷他……（据《重庆晚报》）

典型事件2：孩子成绩不错，但在外面经常受欺负，他又不反抗。我想应该是我们把他教育成那样胆小的。这可能是一种教育错误吧。我要怎样才能让他更强势些，而不再那么懦弱？（据读者的求助来信）

冯俊杰：现在如何教育孩子是父母最重要的事情。最让父母们迷茫的是，什么叫自由？如何给孩子自由？

朱文波：放任不管显然不是自由，每个父母都不会如此轻率简单地理解。

我想说的“自由”本质上是指向每个人的“自我”。父母和孩子间无论发生怎样层出不穷、花样百出的关系，你的各种爱，都必须随时回答或者落实到这个点上：孩子如何看待自己？这是个体成长的核心，也就是最广泛的他（她）的各种可能性的总和。

“自我”这个词其实一点都不抽象，就是将所有“我的……”来进行造句：他的所有父母、衣服、房子、友谊、能力、玩具、老师等等，这些都在每个人心中被赋予了情感，如果这些让人感觉相当好，那么孩子会产生成就感和自尊，如果它们不那么好，沮丧就会产生，差别只是程度上而已。

冯俊杰：给孩子报名参加夏令营，肯定是为了培养孩子，没想到却是被如此欺负……

朱文波：以此来对照这些案例，你会比较清楚地看到，很多父母，简单粗暴地以为学习好是孩子的全部，基本剥夺了孩子其他所有领域的自我认识。一个单一角色的“好学生”，几乎是被抽象地只能以考试分数来加以确认。这让孩子的个体发展需要受阻，会产生强烈的恐惧和不安。因为他自己都知道其他能力的缺失，是无法适应和参与社会竞争的，如此一来，懦弱和缺乏主见就被父母塑造出来了。被欺负而不知道如何处理。

比如，有些父母逼着孩子参加各种补习班，不管孩子接不接受、喜不喜欢，父母的自我不是孩子的自我，孩子所学到的所谓技能，并不能纳入自我的认同中，所以不会增长孩子自己的自尊感和成就感。很多父母并没有意识到问题到底有多严重，可能还相当自得，以为孩子虽然现在不乐意，但是将来会感激他们。事实上成功的可能性是微乎其微的，因为这种自我剥夺的过程，使得孩子牺牲自尊和自主选择的锻炼。自我成长的重要性在于个体的责任感，也就是学会为自己的行为负责和担当。强迫要求孩子应付父母的要求必然导致孩子的无奈和痛苦，最终以各种形式爆发。

冯俊杰：父母希望孩子强大、不懦弱，又希望孩子听话，其实很矛盾吧？

朱文波：概括地说，每个父母都希望孩子强健，强是精神强大，健是身体健康。可是在殷殷期待下，无所适从的高标准，常常变成“积极的打压”，最常见的情形就是拿别人家的孩子来攀比，这恐怕是最缺乏理性判断而又试图规范孩子自由的见证。宽松的尺度是多大？能为孩子们做些什么？我们要为他们的安全担忧，又要为他们时刻想摆脱管束而紧张。

冯俊杰：的确，对大多数父母来说这本身就是

一场艰难的对话和成长。我们在网上或影视剧里不难发现中国娃娃和日本、韩国和美国这些国家的娃娃不大一样。

朱文波：是啊，日本孩子一年四季校服都是短裙单衣，最多加上薄毛衣；韩国和俄罗斯的孩子有固定的冰雪天赤裸着小身体的野外生存训练；美国六岁以上的儿童要学会独自乘坐校车。这些比较足够让我们的父母做深呼吸，明智的父母会思考，外国的父母或学校不知道孩子的冷暖，不考虑孩子的安全？不评估懵懵懂懂的儿童无所畏惧的行事风格？在没有伤害的前提下，他们用法律或制度的形式来限制父母的保护，这的确是有远见的坚持，保护孩子的自由，最大的收益在于促成孩子自信心和责任感的养成。

自由的重要在于，人世间的所有事物一旦被孩子思考，都是孩子延伸的自我，会引发完全不同的态度、能力、情绪、兴趣、动机。所以引导和规范似乎不难理解，围绕的主题就是“让孩子成为有用的人”。

让孩子具有一个积极的自我观念至关重要，所有培养的过程，都是让孩子自己确认能够拥有完成多任务的能力。应试教育下的分数真不能和知识消化画上等号，如果着眼于未来的话，独立性、竞争

性、和善、真诚、整洁、守时这些特质的培养，在自由的发展中格外重要。

可怕的事真的发生了吗

——家庭性骚扰的妄想与偏见

核心认识：大多数父亲是家里的门神和执法者，他宣示纪律，他规定女儿去聚会必须在几点几分回家，他禁止女儿跟男生走得太近，他的雄性荷尔蒙使得他缺乏耐心，而青春期的男女少年的愤怒来得自然迅捷，所以女儿和父亲的冲突总是很激烈。

典型事件：我小时候曾经被父亲性骚扰。现在经常想起，总是痛苦地回想当时的情境。心情极度痛苦。后来我长大后，他的行为依旧不是很检点，有时穿比较瘦的衣服他会突然捏我一把或者用猥琐的眼神看我。我感到很害怕，不敢与他单独相处。但是当我告诉母亲后，无知的她总是被父亲左右，因为我从小也不是听话的孩子。父亲就告诉母亲不要听我胡说八道。母亲有时说你爸爸就想和你玩，你那个样干什么。我只好不再说什么。现在我很不想搭理他，不想与他说话。但母亲还总说我对他态度不好，说你爸又没惹你，你还欺负他。我感到有苦说不出，非常郁闷痛苦，有时夜晚想起都会痛哭，心里说不出什么滋味。

我现在恨爸爸，觉得他不是人。同时对母亲的无知和不负责任感到很气愤。我现在竟冒出要杀掉父亲的想法。他从小对我和姐姐也不好，脾气极其暴躁，因为觉得吵，把我们养的小鸡活活摔死了。在外受气时懦弱的他不敢与人争吵，就回来找我和

姐姐的麻烦，用最最难听的话骂我们。我们都很恨他，总想他不要回家，但是不要出什么事。现在不了，我觉得他的存在就是我的压力。他死了我才会解脱。（据朱文波咨询卷宗的求助信）

冯俊杰：选这个案例看起来似乎很重口味。其实，我在心理杂志工作的十年里，收到大量类似的问题。家庭性骚扰问题，太隐蔽了，中国人比较忌讳提。其实，这个问题是一定比例存在的。您怎么分析这个例子呢？

朱文波：我必须筛选出这样的信息：一个恨父亲的女孩，一个中立的母亲；一个比较调皮的女孩，还有一个姐姐。

当我把这些综合起来判断的时候，我不能轻易地相信父亲对女儿性骚扰的事实，假如是真正发生的经历，那对案例当事人来说真是噩梦。在界定是不是性骚扰的问题上，我不了解当事人是如何认定的，而且它发生在童年。

作为一名临床心理学工作者，我总是对童年记忆的描述保持一份谨慎的倾听。因为我们切实在大量研究和实践中，知道很多成人在回忆童年的经历时，真相并不准确，甚至是被自我诱导后凭借想象加工过的“记忆”。

冯俊杰：据我所知，很多运用精神分析的心理

工作者，还有爱好者，喜欢拿性和潜意识来解析。我发现越是看过我们的心理杂志，对心理学有了解的读者，越是有比较多的这种个案。这种联系，是一种自我暗示吗？

朱文波：曾经有过弗洛伊德童年潜意识学说的鼎盛时期，有相当多的人声称曾经在童年期遭遇过性侵或虐待，这些令人震惊的事实让心理学界倾情投入地展开调查研究，结果发现几乎所有的事实都是虚构的。要明确的是，我不否认可能存在这种经历，但真的需要当事人提供更有价值的细节。

我判断的依据还有案例当事人的母亲的行为，她“总是被父亲左右”，意味着女儿在她那儿的投诉总是无效，而且我看得出母亲总是着力于拉近孩子和丈夫的父女关系，基本上站在父亲一边。

这点很有参考性，一个爱女儿的妈妈不会放任这样的威胁，而且妈妈给出了性质判断，你这个女儿在“欺负”父亲。那么所谓“猥琐的眼神”就算过度主观的态度影响了事实，我们称之为“读心术”。我强调这些的用意在于说明，对线索赋予主观的解读，可能造成案例里的父女关系真正的扭曲，而这些扭曲极可能纯粹来自偏见，那很令人惋惜。

冯俊杰：这就是所谓的恋父情结？

朱文波：其实并非如此。我还想告诉大家一个具有普遍意义的家庭现象，就是青少年时期男孩女孩恨爸爸很常见。大多数父亲是家里的门神和执法者，他宣示纪律，他规定女儿去聚会必须在几点几分回家，他禁止女儿跟男生走得太近，他的雄性荷尔蒙使得他缺乏耐心，而青春期的男女少年的愤怒来得自然迅捷，所以女儿和父亲的冲突总是很激烈。但是案例当事人的同龄人把这种过去式的恨化作了尴尬，把那种关系紧张理解为冲动，而不会保留真正的厌恶。

冯俊杰：那您怎么看这个典型事件里的当事人呢？

朱文波：对于具体的案例当事人来说，我有两个层面的解读，她的父亲不算理想，这种不理想可能来自自身个性发展的不顺畅。就像她描述的父亲在外面受气或带着一身压力回家，也许很难有心情，也忽略她们姐妹的感受，脾气暴躁甚至摔死她们喂养的小鸡，这说明他是一个自身缺乏被爱感受的人，或者曾经有爱但没有能力感受。他的个性给女儿留下了强烈的阴影，以致他对女儿的偶然示好，包括这种可能缺乏界限分寸的示好，给了女儿更加严重的憎恶。

而女儿的调皮和不安分也意味深长，这有遗传

倾向的提示。我们这个案例中的女儿也有任性和倔强的个性特点，让我感觉她比一般女孩有更多男孩子气。让我推测的话，一个在自我成长中拒绝甚至憎恨父亲的女孩，在人际交往中会有麻烦，她极易缺乏安全感，极易对异性产生偏见。

这些提示，或许让她有机会换一个角度思考和观察自己和父亲，有可能误会化解后，她会获得突然的释然和满足，重新界定自己过往的人生。我们要祝福她！

第三章 社会篇

——成为更好的社会人

考研突然找不着北了

——青春期迷茫与身份认同

核心认识：一个独立的个体一定会有本能的自我诉求，所以她会对被规定的身份产生对立和反叛。这种反叛会在某个契合点上表现出来。

典型事件：准备了快两年了，可是最近突然崩盘了，书也看不下去。内心充满了迷茫，不要说什么对不起父母的话，我现在想起他们就充满了怨恨，考研的这个学校是他们选的，我自己不喜欢，也很有难度，当然我中意的是全国最好的那所，大家也应该知道是哪个，可是就算考不上我也觉得甘心啊。现在越来越烦。大学也是他们选的，我本来想去别的地方念一所很好的学校，却不得不放弃自己的想法。我从小到大听他们的话都换回什么了？

本来这次是想很努力考上，当最后一次听话的孩子，以后的路自己走，可是害怕也不能如愿。上次挂电话，家里又说要给我打钱，我真想哭，我要那么多钱干吗啊。好想死了算了，可又不能自杀，不想再当一个心理疾病的反面教材，被人指责懦弱啊什么的，所以好想得个绝症什么的，这样对人生也有交代了。可那也不是想得就能得的，原来死也不是一件容易的事，可活着更不容易。我该怎么办

呢？（据朱文波咨询卷宗）

冯俊杰：说是“少年维特之烦恼”吧，已经不是少年了，读完本科都二十好几了，现在考研，还如此迷茫。这种青年人的心理困境，您如何看？

朱文波：你喜欢什么？你擅长什么？你会发出爽朗的大笑？这些看似极简单的问题，对很多人来说恐怕只是黯然的沉默，这些都与本案有联系。这位同学表达了一个典型的片段，也代表了一群和她经历相似的人遭遇的心理困境，这个困境不容小视，我们称之为丧失了“身份认同”。

在发展心理学研究中，心理学大师埃里克·埃里克森对人的成长过程的每个阶段，总结了必须顺利完成的社会心理的发育任务，环环相连的适应性要求如果没有得到顺利解决，个体一定会出现偏差和危机。集中到青春期或者再延后一些，就有“同一性”混乱。“同一性”不难理解，就是你所见到的那些迷茫的青少年，从哪里来，要往何处去，变化不定，无法给你回答“我是谁”。

冯俊杰：怎么会造成这样的迷茫？案例中的孩子让我们联想到一对专制的父母，此刻在情感上能清晰地了解她对父母的感受。也许她的父母完全没有意识到女儿今天最真实的想法。父母失策的地方在哪里？

朱文波：婴幼儿时期，父母需要无微不至地照顾他们的孩子，可以稍微偏重于“你应该怎样怎样”；可是到了3岁以后，就该侧重到“你感觉怎样，你认为怎样”。可是太多父母一路走来做的却是强势贯彻“你应该”。这个可怕的过程变味了，一个独立的个体变成了附庸，她的不同理解、她的观点、她的选择能力的培养统统被漠视或不被承认。

现实当中有的父母变着法子玩策略，归结到一点就是让孩子服从，理由是孩子小，不懂事。他们以为可以全方位包办孩子的成长，不曾想这个大脑是不能被替代的。尤其每个人成长中的重要事件，作为当事人的孩子只需要服从，这种自主性参与性被剥夺，没有地位感何来自我认同？没有地位何来尊严？没有尊严何来自信？因为剥夺导致了自我认同的匮乏。一个独立的个体一定会有本能的自我诉求，所以她会对被规定的身份产生对立和反叛。这种反叛会在某个契合点上表现出来，她在考研的压力点上，就是这样的表现。

冯俊杰：与其说找不到自我，不如说自我被剥夺了发育的条件，还是一根豌豆苗。她该怎么做？

朱文波：应该怎么做她早就问过自己，但是不会有答案。因为她缺乏对自己的身份认同，她对自

己的理解是模糊的、多变的、恍惚随性的。她总体上以拖沓的心态，停滞而丧失任何成就动力，或者沉迷于幻想中等待奇迹和被拯救。身份危机导致她对整个生命意义的怀疑，所以我们看见那些关于自杀的意念。她不会也不肯对未来作出承诺，在她看来世界是不可预测的。

这件个案里，我们还可以看到其他孩子的影子，那些厌学的、考上大学再也不读书的，大学毕业宅在家里不找工作的，诸如此类。这种突然的停顿代表着内心的无助和没有方向，一个没有自我的人，也无法给自己提供确定的、持久的核心动力，一个成熟的躯体顶着幼儿般的心理，她已经没办法为自己负起责任。

冯俊杰：归根结底只有一个答案，必须自己成长起来，即便觉得痛苦。如此怨恨父母已经无用，不要在同病相怜的群体里找安慰找理由，年轻人当自强，去和那些目标明确的人接触，向那些有经验的人学习。也包括主动向心理专业人士求助，就像这个案例里的当事人一样，写信求助，也是一个好的开端。

那些因加班去世的年轻人 ——“过劳死”背后的成长缺陷

核心认识：“具有强烈保护意识的父母，本质上肯定没有信任过孩子，他们声称为自己的孩子感到骄傲，但情感上却以孩子对他们的依赖而满足。这一切导致他们行为上常常干涉或压制孩子的独立意志和判断，甚至忽略孩子真切的感受。”

典型事件：高温下连续上班12小时后，大学毕业8个月的安徽小伙李哲，在家中再没醒来。“我儿子是累死的，中暑了，还被要求加班。”母亲说，儿子多次提出想辞职，是她极力阻止，儿子才一直坚持。公司加班一小时10元，每月加班四五十个小时。（据新华网消息）

冯俊杰：就业难现在已经是国家大事，影响千千万万个家庭。找到了工作，但死于加班。在这个时代大背景下，发生这种悲剧，我觉得特别心痛。据统计，还有大量过劳死的例子。有网友说，这是两代人的悲剧，因为父母那代人靠单位生存，离开单位就完了，对失业有根深蒂固的恐惧，害怕饿死。

朱文波：人们在解释悲剧的成因时，试着设想避免发生这类悲剧的种种途径。选择离开是否就能躲过这一劫？答案其实是不确定的。

从有限的信息来分析，母亲极力阻止他辞职增加了他强迫性接受此项工作的压力，的确会增加工

作中的情感成本，不开心或者更被动，会增加生理和心理上的耗竭感。

母亲让儿子坚持的理由和动机我们无从知晓，但是儿子对失业的恐惧感大概还得有眼前这份工作的收益来对比和参照。试想，一份苦不堪言或者勉强维持生计的工作，如何让人坚定地留下？如何对未来做合理的预估？或者她预计儿子除此之外再难胜任其他工作？

在众多“被累死”的个案中，人们忽略了一个特别重要的因素，即面对压力时的个体差异。在那些年轻的生命倒在工作岗位上，虽然有直接的工作强度的诱发因素，但本质上更可能是具体个人生理的脆弱性被自己忽视。

偏重于强调外部压力也许并不客观。所有企业乃至个人，在创造财富的过程中，都不会以舒适闲散的状态来获得生存发展。“追求”换句话说就是对挑战的迎接与应对。科学地理解压力，对大众才真正具有指导和帮助作用，才能在付出惨重的生命代价前，给相同情境中的人们以最真实的启发和规避风险。

究竟是环境压力还是个体自身生理和心理上的适应压力？只需看他周围的同事是否和他身处一样的环境，在此前提下，他们是否也出现相似的生理

或心理上的异常，以及程度上差异是否显著。

从他的工作强度来看，每周加班时间折算成每日平均加班时间，大抵在两小时左右，这个强度以常识理解，还是在完全可控的范围内，对常态人群来说生理性的损伤是有限的。那些突然猝死在工作岗位上的年轻人，工作强度的诱因和个体基因的弱势，是需要同时考虑的。

从这点上，我们对压力管理的知识理解更应该侧重自我保护。

冯俊杰：儿子多次想辞职，母亲劝阻多次。这应该也涉及父母扮演的角色问题？大多数父母希望孩子留在身边，但父亲一般要放松一点。

朱文波：儿子早已觉察到自身的适应困难，但是母亲多次反对，今天的后果足以让母亲难以承受。多种因素组合导致孩子死亡，母亲的要求不是必然的因素，但是换一种母子关系，的确可以换得另外一种生命的机会。

说到父母该以什么样的角色来“保护”孩子，太多父母对孩子的保护心态特别顽固，永远定格在婴幼儿时期，这些父母永远扮演着“见多识广”的角色，但实则未必。

具有强烈保护意识的父母，本质上肯定没有信任过孩子，他们声称为自己的孩子感到骄傲，但情

感上却以孩子对他们的依赖而满足。这一切导致他们行为上常常干涉或压制孩子的独立意志和判断，甚至忽略孩子真切的感受。在这个案例中，孩子自己的身心疲惫被忽略和淡化，有的只是对母亲的价值判断的顺从，教训不可谓不惨痛。

冯俊杰：屈服于母亲的年轻人，在单位也听从加班的安排，好像也丧失了某种讨价还价的能力。

朱文波：如果从强势母亲角色对孩子未来发展造成什么影响来看，发展心理学研究已经有过清楚的结论。强势不是指对孩子健康有益的影响力，而是在教养模式中只强调两个方面：苛求和顺从。

这个系列的行为特点是高监管、压缩乃至牺牲孩子的个人需求，对培养孩子的自律和对环境适应性的自我调适能力，具有天然的破坏性。所以你可以发现这样的孩子在成人后，人格发育缺乏一种灵活性和能动性。

面对有伤害性的困境时，这类孩子一是无力去主张个人诉求，二是无从对自我判断给予自信的确认。当下常见的所谓的“威权教养模式”，让孩子丧失了有趣多样的社交实践，因为前提是不能犯错，犯错可能招致严厉的惩罚。任何有风险的尝试，都被父母通过内部控制而过滤掉。

威权式的关系表达，也可以在大量的恋爱关系

中看到。那些没有安全感的人，常常通过高限制性的要求来获得确认感，不符合要求就会吵闹或要挟，结果总是带来关系的窒息。

冯俊杰：虽然我们不是劳动法和就业研究的专家，但我总觉得，社会在不断夸大求职谋生的压力，似乎回到了上一代人的那种氛围，导致年轻人不敢动弹。您是怎么看这个普通的困境呢？

朱文波：对于这个谋生压力的理解，应该是宏观层面的供需参考，对于动态的市场变化，具体到个人，考验的是真实的人才市场竞争力。有真材实料和一技之长的人，对于这样的“谋生压力”不会有真正的威胁感。

求稳和以不变应万变的思维模式本身就是僵化的一厢情愿，变化永远是一个充满活力的社会的真谛，它不以人的意志为转移。

暂时的安稳或者不如意，都同样不值得骄傲或沮丧，真正的困境在于你丧失了适应性的再学习能力。依附于外在条件的所有优越，随时都有可能得而复失。

在这一点上，“拼爹时代”的提法大抵是满足“草根”们的发泄需要。事实上利益越诱人，角逐越残酷。有的人就是通过不断动弹求得发展，活得风生水起，有的人不敢动弹，常常画地为牢。不

怕动弹才是最正确的心态，怕才表现出真正的习得性无助。对于一种处境的判断，每个人都会有不同的解释和反应。当你被无奈和不可控的感觉所笼罩时，你的反映就是那种对应的认知风格。

冯俊杰：本质上，我觉得权衡加班利弊，也是一种自理能力。大概还是因为，我们从小习惯被安排，所以也不知道如何取舍，害怕取舍，也害怕改变。

朱文波：合理的选择考验一个人的决策能力。我们不鼓励那种无序的乱动，但是一个悲观主义的思维方式，更多会导致“不敢改变”、“我的能力有问题”这样的自我暗示，它的后果是，再好的机会摆在面前，也会放弃。

该不该跟他人攀比 ——洞悉个人成长的关键

核心认识：“任何物质化的条件一方面具有可衡量性，另一方面还具有可替代性，而生活中最重要的满意度，却来自情感的独特体验。独特的依恋方式，是冷暖自知的独一份。”

典型事件：现代人习惯了攀比，当下的人，似乎都活得比较累，于是有一种“别跟别人攀比”，“跟自己比有进步就好了”的心灵鸡汤诞生，并且相当流行。（据朱文波微博）

冯俊杰：先得承认，我自己就读过那种心灵鸡汤，甚至写过专栏，表达过类似看法。可是随着阅历的增加，总觉得那些东西无法完整解释我们心里的焦虑。我们该如何看待“攀比”？

朱文波：在我看来，不去攀比，这是一种不可实现的无厘头励志，“比”是大脑固有的程序，不比才是消极的心理策略。

冯俊杰：我以前看一个媒体人士提出，人们看报纸、杂志和电视，了解很多天下大小事，其实就是为了对比信息，确立自己在世界上处于什么位置。您说的“攀比”和自我认知之间，有什么联系吗？

朱文波：攀比是自动完成的心理活动，是自我认知的本能。“我是谁”一定得有参照物才能予以确认。假如没有社会比较能力，你大概会“鸡蛋碰

石头”，这种结局恐怕只有一次机会。

哺乳动物进化了，社会比较这种本能避免了冲突，有了学习生活的能力，才可能有策略地参与竞争，扬长避短正是这种比较后的抉择。比较时你的社会报警系统岂能闲置？学会比较，善于比较才是个人成长的关键。

冯俊杰：这么来看，的确应该鼓励“攀比”。但攀比有时候会造成心理失衡，又该怎么看待？一直有一种说法，女人爱嫉妒。但以我亲身的经验，男人的嫉妒更加可怕，也特别惊人。有个经典的中外笑话说，看见豪车，外国小伙说，我也要努力拥有；而中国草根说，靠，凭什么，先狠狠地划一道再说。

所以呢，我不是很喜欢说“女人爱嫉妒”这种刻意扭曲的讽刺，我觉得人性自有共性。那我们如何处理比较带来的结果才好呢？比如嫉妒。

朱文波：嫉妒是一种复合型情绪，是对失去资源的恐惧，它存在于现实或想象中。你观察到的现象很有趣，也很准确。男性的大脑特别进化了“性嫉妒”机制，其目的就是侦测配偶出轨线索，以防止亲代养育责任出现过错。因为帮助他人养育后代，对自己而言几乎等同于基因灭绝。

所以男性在性嫉妒方面要远强于女性，但是这

种机制的激活有一个前提，就是个体对自己的自我怀疑。

一个自我价值感有问题的男性会更多地体验到这种不快。这个笑话刻画了一个草根在遇到强劲竞争对手时的巨大挫败感，这种挫败感引起愤怒，所以用破坏的方式对失去机会找到一份平衡。

嫉妒还伴随着一个有趣的现象，常被嫉妒困扰的人承认嫉妒特别困难、特别痛苦，因为不能坦然接受自己是个失败者。所以，他更喜欢拐弯抹角地强调对“关系”的在乎，要么喋喋不休地谈论忠实与不忠，要么高度偏袒自己的不当行为，粉饰为对关系的维护。

嫉妒不论真实的或想象的，都一定存在一个攀比的“第三者”。

冯俊杰：那么，女性在“攀比”中，和男性有不同之处吗？不同年龄阶段分别有什么表现？

朱文波：我在这里梳理一下女性攀比心态的发展，供读者参考。

25~30岁的女性攀比，主要是来自择偶竞争的需要，不得不承认，女性以取悦男性为审美要求，内化了自我价值认同，以自我在现实人群中的表现来确认自己的择偶价值。

35~45岁的攀比，以自己对生存状态的理解来

确认自我对婚姻状态的满意度。

尽管已婚，但择偶竞争的心理诉求，是如此强烈地贯穿影响着女性的整个生育期，只是物质化条件越强烈，越代表弥补生理弱势的需要。这是扬长避短的一种策略。

攀比心强烈，其实表达的是个体对自我满意度并不确定，以他人或外在标准来对照自己，说明自己无法在完全个人化的亲密关系中，获得真实和独特的感受。因为她们忽略一个事实，任何物质化的条件一方面具有可衡量性，另一方面还具有可替代性，而婚姻乃至生活中最重要的满意度，却来自情感的独特体验。独特的依恋方式，是冷暖自知的独一份。

55岁的攀比，当女性完成生命中的重要使命——生育后代，需要结合孩子的天分和具有的生存资源，来评估她的后代未来的社会竞争力，并且投注着自己的期望。

65~85岁的攀比，在生命的衰老期的攀比，表明个体没有理解到生命的意义，无法获得对生命过程的满足，攀比代表她的期望。可是这种期望是脆弱的、无法掌控的，衰老的过程显示了生命的不确定性，有更多健康的风险，如果硬性攀比，可能招致更多的失望、沮丧乃至绝望。

向裸攀姑娘学习什么

——户外运动促进人的精神进化

核心认识：“心理健康或强大的人，都对自己充满了自信，尽管她选择的行为比较少见，但内心世界非常协调，并且乐在其中，所以对多样的角色转换就会处理得非常自然。户外运动促进人的精神进化。”

典型事件：生于1989年的高媛是一名地道的天津妹子，披肩长发看起来淑女可人，可一旦徒步户外，她就变得洒脱、帅气。她的网名叫七叶，圈里的网友却都叫她“七爷”。她曾说：“完全按照自己的内心活着，不是疯子，就是传奇，我准备成为一个有传奇色彩的疯子！”这一次，她去了贵州格凸攀岩，一张酷毙的照片更是引发了社会大众的热议！（据《城市快报》）

冯俊杰：裸攀的如果是个男人，肯定不会引起大家热议。但凡女人做出了男人一样的行为，似乎就特别能激发社会反应。我看到她的攀岩照时，真心觉得，挺有“力与美”结合的范儿的。您怎么看？

朱文波：照片我也看了，我认为是一种健康阳光的运动，也可以算做行为艺术。但凡艺术效果，要么引发人们强烈的共鸣，要么扭转或刺激人们的思维定势，激起情绪上的震撼或触动，她就属于后者。身体裸露是大胆的刺激，但结合攀岩情境，她

非常贴近这项运动对身体的配合要求，展现肌肉力量 and 美感。

所以她的裸露一点也不刻意，远离了性挑逗的意味，相反，还颠覆了柔弱害怕风霜的女性刻板印象，形成强烈反差。其次，一个女孩愿意去亲近和征服生硬冰冷的岩石，能让人见识到她的勇气、胆量和技术。

她再次演绎了我们祖先一路走来的精神，面对恶劣的大自然永不屈服的执着，在挑战面前的坚韧和超越。而她原本是我们身边的邻家小妹，所以带来了极强的感染力，唤起了大众的敬佩与向往。

冯俊杰：虽然这个内心强大的妹子说愿意成为传奇，但我注意到事件背景，这个妹子平时还是很照“女人”样子生活的。她只是在户外活动时成了“七爷”。所以我觉得，她是会分场合的，不算疯子。

朱文波：心理健康或强大的人，都对自己充满了自信，尽管她选择的行为比较少见，但内心世界非常协调，并且乐在其中。所以她对多样的角色转换就会处理得非常自然。在大山面前，“七爷”的名头代表了人们对一位女孩挑战了男性专属领域的尊敬。超出常规的行为人们习惯解读为疯狂，其实某一部分也代表着优异。只是大多数时候疯狂远多

于优异，优异总是属于少数人。

冯俊杰：我想这就叫真正的热血。这个妹子的“热血”也极大地鼓舞了一些人，有的人说想模仿，也去裸攀。这部分看法中，男女皆有。人是不是骨子里，或者说本能就有抛弃衣物、回归原始的冲动或渴望呢？

朱文波：这当中有榜样的力量，追求荣耀是人自我实现的本能，所以她对女性起到了引领的示范效应，对男性来说更刺激起竞争的欲望。

从原始欲望的角度看，人们挑战极限，追求荣耀，更多的在于挑战自然成功带来的愉悦和精神升华，而不是天然的裸露。像天体会或者高媛选择的方式，一定要在大自然背景下才不显突兀，它代表着人类天性中自由的精神，一种选择的自由。

而在群体生活中，人类选择衣物不是为压抑性冲动，它是自然进化的选择。衣物不光是御寒，还有身体保护功能和社会阶层识别功能，它还保护了单配偶制家庭结构的稳定，保护女性排卵周期的隐蔽性，衣服为文明作出了重要贡献。

冯俊杰：最后我也在这里提醒下大家，攀岩有危险，容易受伤，裸体缺少保护，还是要注意安全第一。

诱惑面前，性别差异大不同

——了解男女大脑内置的程序

核心认识：男性在考虑异性时其实有内在条件，在性偏好上不完全迷失在长相中，甚至文化道德和个人习惯的干预力量也很强大。而女性的性偏好更遵从感觉，浪漫更容易在随机的情境里发生。

典型事件：加拿大麦吉尔大学对诱惑的性别差异进行了研究。整个研究过程有724位异性恋男女，都是经过筛查的认真的恋人关系，实验有意设置有魅力的男女对象加入其中。

实验中有71名男士分别会遇到一名魅力女士，只是这71名男士一半会遭遇热情的充满可能的回应，另一半会遇到冷艳美人，根本无视他们的存在。随后立即进行问卷调查，男士的心态发生着变化，此刻假如他们的浪漫伙伴做了激怒他们的事情，比如撒谎、取消约会、令他尴尬，男性宽容对方的比例为12%，相反，女性58人做同样的实验，17.5%的女人更愿意原谅爱人的不良行为。（据朱文波研究数据）

冯俊杰：多情和无情，让滚滚红尘里的男男女女惹出无数的是是非非。各种感情纠葛的起因到底是什么？想的和做的为什么会如此不同？男女情感发展遵循怎样的模式？这一切是心理学家们最感兴趣的问题。不过我作为作家，特别感兴趣的是一

句“男追女，隔重山；女追男，隔层纱”。男女面对诱惑，很不一样啊！

朱文波：诱惑无所不在，只要男女相处在一起，各种调情是自然发生的。但是在关系的演进和走向上，男女因性别差异，反应完全不同。研究人员发现了男女大脑内置的程序上的差别。

在一项新的研究中，心理学家确定男性在满足于单一伴侣的情感需要后，尽管伴侣具有足够的吸引力，但负心的想法依然会有。而女性在面临有吸引力的男性的诱惑时，转而会更努力地加强目前的关系。这个发现是客观和有趣的，旨在更充分地了解人性本身，没必要将此作为僵化固定的框框来套用在男性身上，这是盲目和简单化的。人的情感是高度复杂的综合体，从动机驱动到行为实施的过程中，还有大量的成本和回报计算。

冯俊杰：男人似乎特别怕麻烦，但又抗拒不了诱惑。所以常常有男人“管不住裤头”、“是下半身动物”的说法。而且，男人似乎也不擅长处理一时快乐的善后问题，是这样吗？

朱文波：在研究中发现，男性较难对关系变化的后果给出准确的判断，所以理性的大脑和情商完美的搭配并不那么容易。现实中，有很多婚外情暴露，让男性去处理善后事宜会显得格外困扰，他们

最想要的结果就是通知对方一声游戏结束，而这带来女性的强烈反对或不理解，招来“薄情寡义”的声讨，痛苦也多源于此。所以心理学家的建议是男性需要接受拒绝诱惑的培训。

麦吉尔大学的研究还发现，当男性发现有吸引力的女性介入，他们会感受到原有的亲密关系受到威胁，从而更可能试图疏远有魅力的女人。而女性几乎不需要训练，对靠近她的有吸引力男性会有警惕和保留。

冯俊杰：这是一种自我保护？

朱文波：对。而且实验显示，提前预设对关系的保护策略是有用的。有的女性会反复要求伴侣表白爱不爱自己，这也是一种提示策略，只是太过于粗糙单调。

有些人会制定各种严格的不切实际的要求，压抑个性，对另一半的生活感受给予破坏。保护策略的总体效果也是得不偿失，这中间，还是取决于一个有智慧的平衡点。

冯俊杰：有的男人喜欢一夜情，而不喜欢复杂延续的关系，这应该也是有原因的吧？

朱文波：在两性关系里，对诱惑的理解并不是以线性直白的方式实现，否则某一性别就太容易变成道德攻击的靶子。在一项“一夜情”的研究中，

男性似乎表现得比女性“挑剔”。

英国布鲁内尔大学心理学系就做了这个研究。后果分为三个级别：一同出去聚会、去到对方公寓、因性吸引发生关系。来自美国、德国、意大利三个国家的427名男性和433名女性接受问卷。他们被要求想象来自三个不同级别的诱惑：不具吸引力、稍具吸引力、非常有吸引力。

整个结论是，总体上男性比女性在完成三个级别的后果更容易，但德国人比美国人和意大利人更有节制，不太容易随便出去聚会，提出上床请求的也有次序差别：意大利人、美国人、德国人。这些差异事实上突出了文化差别、道德差别和个人喜好差别。另外的亮点是，男性在中度和非常有吸引力的前提下考虑上床，女性更容易以貌取人，假设是一位有魅力的男性的请求，她们会忽略诱惑的级别，更容易发生性行为。

这些多样的细致有趣的实验，让我们了解到男性在考虑异性时其实有内在条件，在性偏好上不完全迷失在长相中，甚至文化道德和个人习惯的干预力量也很强大。而女性的性偏好更遵从感觉，浪漫更容易在随机的情境里发生。

冯俊杰：我们对两性的了解深一些，也有利于我们面对诱惑的时候，加强自我警惕。当然，如果

有人拿这个知识点去搞定异性，也会有帮助。尤其是现代社会里那些爱无能的朋友。这也算是我们走上社会的重要一课。

没有男友就“必须撒娇”吗

——跳出中性化时代的两性陷阱

核心认识：“女性的独立根本不会导致女性特质的丧失，反而会提升女性的自尊，发现自我价值。有性格而不走极端，愿意尊重对方性别，不以对抗、歧视、偏见来理解异性，这样男女间交往就不会产生任何问题。获得独立并不意味着要学男人的招式、男人的风格，这世界各擅其长的分工比比皆是。”

典型事件：一条爆转万次的微博里面列举

了“我为什么没有男朋友”的原因，网友看后大呼有些内容太准了，例如其中一条：“关于杂志：小娇羞：哥哥，麻烦你帮我拿下那个《瑞丽》和《昕薇》。我：哎，大爷，受累您给我来本《国家地理》和《男人帮》，于是不会撒娇的女人一个个变成剩女了。”（据新浪微博）

冯俊杰：这一事件热闹无比，有段时间还排到综合热门的第二位，引发了大家的共鸣。的确，现在好多女人喜欢一口一个“爷怎么怎么”，个性也大大咧咧。您怎么看？

朱文波：这条微博我也见到了。女性的个别爱好和男性相似不会有相亲麻烦，而且很正常。但如果她列举的事实都一一呈现，我想所有人都会先产生性别错觉，先以为“我”是纯爷们。她那些生活中的志趣偏好，与男性重合度如此广泛，只能有一个解释，过量的雄性荷尔蒙决定了这一切。她被剩

下一点也不难理解，男性更愿意把她当兄弟，而不愿当恋人。

男性在选择女性时，不是只看重对方有一个可以生育的子宫，而且要联系到她的女性特质，比如细心、温柔、耐心等，这些特质是保证后代婴儿存活的关键因素。

冯俊杰：恰好我最近就在看一个家庭生活剧集《夫妻那些事儿》，里面一个人物那依女士，她在劝她的事业女型性好友林君时，口吐金句：“你跟你老公在一起，不能太女强人，那么硬气，女人啊，必须撒娇。不然小三就乘虚而入了。”这话听起来很有道理，也很强调女人的角色扮演，您怎么看“必须撒娇”？

朱文波：“必须撒娇”其实是强调女性择偶的魅力和吸引力，撒娇是体现顺从与渴望被保护，这不是唯一利器。

“必须撒娇”有点言重，但其他的温婉特质也不能缺失了。试问，强悍硬气的女性，如何面对襁褓中无法言语的孩子？如何体察婴幼儿早期细微的表情，来理解其内心诉求？这样的女性也无法跟孩子建立起恰当的依恋关系。

有趣的是当你雌性激素足够时，自然而然会撒娇会惹人爱怜。女强人、性格硬气这些性格特点，

通常是女性缺乏催乳素的反应，而催乳素是建立依恋情感的生物基础，这类女性一般很难和丈夫或孩子有融洽的相处关系。

冯俊杰：还有一句更加逗乐的话叫“空有一身泡妞的招，可惜自己是个妞”，从某种角度说，这表现了女人最了解女人的心理，知道女性要什么，可惜，偏偏懂了也白懂，因为男人不懂啊！这在两性相处里，算是什么现象？

朱文波：这是女性大脑不同于男性决定的。女性的大脑有远比男性多得多的神经元通向身体的感觉和情绪处理系统，这使得女性在人际交往中有超强的“镜像感”，就像在镜子中观察自己一样，既对自己敏感也对他人敏感。

她们能细致观察到他人的呼吸节奏，肌肉是否紧张，能够监控到他人极细微的表达变化。整体上她们在预测判断他人情绪等情感领域方面远超男人。

冯俊杰：现在大家都承认性别角色，很大程度也是后天社会需求和教化的。有段时间媒体和专家们都挺鼓励男女相互学习，气质均衡。可是均衡着均衡着，女人们怎么就发现自己吃亏了，或者说，吃力不讨好呢？

朱文波：男女间互相学习，不是学习和模仿对

方的性别属性，硬学肯定学得很难看，气质均衡反而湮灭了各自特有的性别魅力，对异性缺乏吸引力。娘娘腔的男人没人喜欢，中性化的女人一到家庭生活里，也让男人很头疼。

女性要想在社会上取得成功就得失去妩媚撒娇？不一定。除非部分特殊领域更适合男性，而女性的介入需要模糊性别特征。即使这样，在私人领域，完成好角色转换就成。现代社会更加注重与人沟通的技巧与能力，而这恰恰是女性的优势所在。

冯俊杰：的确。在我看来也是这样，女性独立，跟撒娇其实不矛盾。独立更应该强调的是经济和生活能力方面，撒娇则是强调相处艺术。如何找到平衡点呢？您有啥建议呢？

朱文波：女性的独立根本不会导致女性特质的丧失，反而会提升女性的自尊，发现自我价值。经济独立就降低了对男性的依附性，这是女性的进步，是赢得对方尊重的重要条件。

有性格而不走极端，愿意尊重对方性别，不以对抗、歧视、偏见来理解异性，这样男女间交往就不会产生任何问题。

获得独立并不意味着要学男人的招式、男人的风格，这世界各擅其长的分工比比皆是。另外，撒娇不是女性化的唯一标志，所以智慧的女性往往职

场情场两不误。

他们那么大方，我却如此害羞

——害羞的生物因素和核心心理机制

核心认识：害羞有特别的生物因素和核心心理机制，“要克服害羞，最好频繁用笑容展示你愿意为关系托起一份责任；勇于眼神接触，而不是构筑沉默的屏障；还有就是，预先准备话题，找到共通之处。”

典型事件：“害羞的孩子不擅长解读他人的面部表情，对于交流的暗示更多是警觉不安。害羞人的大脑有遗传原因，控制5-羟色胺流动的基因更短。2/3天生羞怯的人未来会保留这个性格，他们害怕成为关注焦点，也容易朝性格孤僻的方向发展。害羞在自我保护方面和矜持相似。林肯、甘地、曼德拉这些伟人都很害羞。”（据朱文波微博）

冯俊杰：我看见您在微博上说的这些，原来害羞是因为某个基因比较短啊，可以通过外界补充药物什么的改善吗？

朱文波：害羞有情境性和特质性两种差别，情境性是指有些情形下不适应，特质性具有恒定的害羞表现。

所有害羞的核心原因，都是找不到当下确定合法的角色感。不过害羞只是轻微的人际关系沟通上的不适，不属病态，所以不必服用药物。

但是，害羞的严重发展却是指向社交恐惧，这

也许是害羞者自己最难过的地方。害羞者受困于傲慢或超然的误解，不明显的，避免眼神接触、不能大方地求助他人；明显的，会在人群中脸红颤抖。其实，害羞的人内心害怕负责，这点需要加以重视。

冯俊杰：社会总在鼓励大方得体，也就是“不害羞”，而且在日常生活中，遇到害羞的人行动节奏慢，多数人就会觉得很不耐烦……为此很多人苦于“害羞”，这次我就代表这些人来求解一下，怎么克服？

朱文波：害羞的人，程度严重的会造成社交障碍。因为越不满意自己的表现，就越想控制，越专注于控制就越紧张。要克服害羞，最好频繁用笑容展示你愿意为关系托起一份责任；勇于眼神接触，而不是构筑沉默的屏障；还有就是，预先准备话题，找到共通之处。

冯俊杰：害羞对大众社交有弊，对情场有利。看来大家谈恋爱的时候就别去克服了，留点害羞好勾搭。还有就是，害羞和内向是一回事吗？内向距离抑郁症远吗？

朱文波：害羞和内向不是一回事，内向的人在人前话少、表达少，不喜引人注目，但内心并不自责和沮丧，认同自己的表达方式。害羞其核心特点

是在人前的敏感和不自在。然后有一个广谱的程度上的差别，直至害怕。脸红是焦虑的级别。

人们凭经验高估了外向的“宜群性”或内向的害羞困惑，产生感性偏见。

内向性格并不倾向于会得抑郁症。只要极端了，内外向都是病理性的。内向只是更喜安静或一对一，较少依赖外界刺激与奖赏。内向的人话少，但在人群中自得；抑郁症的人因话少而自责，在人群中焦虑。

在害羞的维度上，还有个例子，譬如以色列与日本是两个极端。个人主义突出的时代使得竞争特色鼓励个人的表达，这样使得害羞者需要克服各种观念或文化传统的束缚。

有趣的是两性交往中，经验使得人们对害羞者赋予一定的吸引力。害羞特质给人安全感、温顺和较少的暴力冲动。

职场里你不快乐，我不开心

——正确对待人际之间的情绪传染

核心认识：从进化的角度看，情绪传染是生存必需的，假如你是打猎组的一员，对于突如其来的虎豹的袭击如果没有情绪传染，各个组员恐怕完全不能知晓危险的迫近。芝加哥大学的研究人员发现，如果一只老鼠遇险，其他老鼠也会变得苦恼，表现出相似的疼痛行为。情绪传染并不只发生在人类，这意味着我们的祖先在口语出现之前，早已能够通过情绪传染来了解彼此。

典型事件：你肯定不会缺乏这样的经验，当你一个人在办公室里传出爽朗的笑声，这间屋里的其他人表情也会欢快起来。假如你是家里的主角，辛苦一天回到家里，如果表情沉闷一副苦瓜脸，家里人的气氛随即会冷静下来。当你遇到各种煽情的场面，不自觉地感同身受，这些就是情绪的被传染。
(据朱文波研究资料)

冯俊杰：不少人特别容易被别人的情绪影响，我记得在很多招聘场所，这种状况还会被形容为没主见，缺乏情商。上班族就更加明显了。旁边有人发脾气，自己也很烦躁。有一次我的上司在骂一个员工，导致我郁闷了一整天。这在心理学上实际是什么情况？

朱文波：人类的社会属性决定了大脑内置的机能，我们所有的情绪和多种情感成分，既是我们独有的，也是能被他人感知和分享的，需要决定了这一切。不止是面对面的交谈，任何语言和身体语言

传递都能够达到沟通的目的，沉默都是语言，邮箱、QQ、微信都是情绪传染的工具。换一种表达，情绪蔓延就是情绪被传染达到了震撼的效果。

有人冲你微笑，你马上报之以微笑，这是传染的第一步——模仿。当你观察两个相亲对象有没有可能成功，首先看的是是否有相同的肢体动作，模仿意味着情绪的同步。

冯俊杰：有时候这是一件好事吧。比如我们的作家，有时候容易受情绪传染，才容易体会他人的感受，进入某种意境，写东西才细腻。生活中所谓的察言观色和共情，和他人建立深度关系，也需要这种传染吧？

朱文波：从进化的角度看，情绪传染是生存必需的，假如你是打猎组的一员，对于突如其来的虎豹的袭击如果没有情绪传染，各个组员恐怕完全不能知晓危险的迫近。芝加哥大学的研究人员发现，如果一只老鼠遇险，其他老鼠也会变得苦恼，表现出相似的疼痛行为。情绪传染并不只发生在人类，这意味着我们的祖先在口语出现之前，早已能够通过情绪传染来了解彼此。

冯俊杰：我还有一种体会，情绪传染特别容易发生在群体密集的场所。这应该也是一种心理暗示。

朱文波：当然。情绪传染的工作原理是我们大脑内部的镜像神经元，这一组脑细胞需要感知他人的表达，会同步分析他的声音、表情和其他情感信息，然后传递到大脑的情感中心，唯有我们参与了实际感受，才能获得全面的理解。

情绪传染具有很大的魔力，个人情绪管理中，这包括两方面内容：你的感受如何传递，对他人的情绪如何接纳或屏蔽。尤其在亲密关系中，好的情绪分享格外甜蜜，但糟糕的争吵就是由于情绪传染导致的升级。光棍节你准备参加抢购，商家几分钟播报一次交易金额突破几许，就是利用情绪传染原理，传染的后果就是你的钱袋子发生危机。

一不留神情绪传染就会造成社会压力，容易被别人操纵和利用。当你感觉到混乱和违反直觉的情绪在蔓延，而操控者又有着诱人的条件，保持一份警觉是必要的。情绪的输出源和感染路径，联系着个人权力。像老板、老师、警察、政治家等都是情绪影响者，而员工、学生、囚犯等都是情绪传染的易感人群。

冯俊杰：还有一个连带的问题，也帮广大上班族问问。作息混乱是不是也影响情绪？

朱文波：上班要想有个好状态，首先得让生物节律回归正常。假期的放纵之一是不必恪守刻板时

间，后果是渐渐任由个体“自然时间”和“社会时间”脱节。生物钟虽然不按分秒显示时间，但却是人体内部性能的重要控制源。睡眠、肠胃、精力都与此有关。心理上生物节奏紊乱会导致定向困难、不当警觉、疲劳和注意力受损。

见死不救的背后是什么

——广场效应，冷血是这样炼成的

核心认识：“在大庭广众之下，众人出手相助的可能性，远低于个体单一面对面时出手的几率，原因是责任均摊，他人可能有更好的救助能力，还有对危险度的估量疑惑，救助技能是否可靠等共同思维倾向，最终观望就成了一道难堪的风景。”

典型事件：两岁的小悦悦相继被两辆车碾压，7分钟内，18名路人路过但都视而不见，漠然而去，最后一名拾荒阿姨陈贤妹上前施以援手。全国上下一片哗然，议论纷纷。

还有一则报道，浙江桐乡5岁男孩闫哲随母亲到菜场卖菜，跑到马路上玩，结果被一辆车碾压。母亲呼救，但肇事司机下车查看后一走了之，围观的看客也是无动于衷。10分钟后，才有一位好心人出手相助，最终，男孩因伤势过重离开人世。（据《天府早报》）

冯俊杰：这些事真是激发了大家的道德批判，人性尖锐的对立区分。有人强调父母失责，也有人批评路人冷血，还有一个说法是，最近出了好几次好心人反被讹诈的事件，导致大家不敢做好人了。您从心理学角度，怎么看？

朱文波：首先，社会屡次出现的缺乏救助动机，跟缺乏“施救奖赏”机制有直接关联。

法律在以前的若干次类似事件判决中，并没有

去有效保护，甚至奖励施救行为，反而出现了施救者引祸上身的痛心局面。这对广大百姓来说，消极影响非常大。百姓是没有细致的专业处置知识的，只能以简单的好坏后果来判断，决定今后做与不做，所以现在动机消退得非常彻底。

第二，从小悦悦事件到具体当事人，要区分他们的职业、生存境况以及性别差别。生存境况和同情心有很强的关联度，直接影响到施救动机。

不良的生存环境和强烈的不公平感使得人们觉得别人的事情与自己“不相干”，自我保护意识是主要的生存基调。常年自我感觉不好的人群，要有利他心和同情心不容易。

男性和女性在同情心上得分本来悬殊，这是荷尔蒙属性决定的差异，男性睾丸酮决定了男性的竞争性和攻击性，也会降低施救的动机。

冯俊杰：您的意思是，有的人自己生存状态比较糟糕，当然就难以苛求他去积极帮助别人；男性的同情心低于女性。难怪最终出手的是一位女性，而且是比较年长的女性。

我依稀记得有个说法叫“广场效应”，说的是广场上的责任分散效应。这个词我是从日剧《犯罪心理搜查》里看来的。在这件事里也有体现吧？

朱文波：“广场效应”是不容忽视的影响因

素，在大庭广众之下，众人出手相助的可能性，远低于个体单一面对面时出手的几率，原因是责任均摊，他人可能有更好的救助能力，还有对危险度的估量疑惑，救助技能是否可靠等共同思维倾向，最终观望就成了一道难堪的风景。

冯俊杰：我尤其记得您提到过，人类是在进化中，发展出互助等的文明模式。也就是说，很多好的品质、文化传统和习惯，是良性的优化选择。您看，“熊与男孩”的故事，就让大家备受感动，万人传诵……当然了，温情的和所谓“冷血”的也许不是同一群人。

朱文波：上述因素既有严峻的社会成因，也有个体的微妙特性，单纯以教化来倡导，期望以此提高大家的道德指数，恐怕没什么效果。

冯俊杰：最后给大家补充一点关于心理学的小知识，解释什么是“责任分散效应”，或叫广场效应。

广场效应是说当一个人在大众场所遇到紧急情况时，如果只有他一个人能提供帮助，他会清醒地意识到自己的责任，对受难者给予帮助。因为如果他见死不救，自己会产生罪恶感、内疚感，这需要付出很高的心理代价。如果有许多人在场，责任分到每个人头上就很少了，旁观者甚至可能连他自己

的那一份责任也意识不到，产生一种“我不去救，由别人去救”的心理，造成集体冷血的局面。

女性可以想露胸部就露吗 ——尊重男女实质上的差异化

核心认识：“女性暴露身体的后遗症是，单纯以欲望为导向的关系，最终受害的是女性，因为你有更大的生育成本。”

典型事件：武汉某大学的2011级新生林沉钰（林晨钰），自行扒衣露乳，并自称“我觉得我的胸是身体上最好看的地方，我不介意给你们看到的”。但真相很快又被网友揭露，其实图片是截取自日本色情女优。（据湖北新闻）

冯俊杰：“爆奶门”听说了吗？这件事曝光时来势汹汹，事件是假的，但一些女性同胞们心里是挺忿忿不平的，男人可以袒胸露乳，凭什么女人不可以？自己的胸部不是想露就露吗？

朱文波：很多女孩盲目理解男女平等，异化的女权主义最终害惨了自己，罔顾性别属性的客观差异。

女性裸露必须含蓄，不可能和男性一致，这是在性心理进化中形成的自我保护。假如女性突出性特征为吸引力，后果是向男性强调生理诱惑，相对于男性生物性而言，很难形成持久的依恋关系。

冯俊杰：看来女权主义的偏见，很要不得。并不是建议女性减少暴露就是男女不平等。

朱文波：女性暴露的尺度说明同性竞争的激烈，暴露是直抵诱惑，过度倚重身体诱惑的女人，

很难或不想跟男性建立长期关系。男性喜欢这种取悦，但若要他为长期关系做选择，可能会引发疑虑和嫉妒。因为这种女人带来性专属问题上的隐患，所谓招蜂惹蝶，带来同性竞争上的压力或者为血亲繁殖带来不确定。俗话说：老婆要找淑女。

这也和女性的性选择权有关，对身体的处置几乎是女性最重要的资源，女性无法拥有同男性一样的肌肉力量、工具使用甚至资源分配，不暴露能使得排卵期和月经变得隐蔽，这对进化有重要意义。

冯俊杰：也有人说，他“就喜欢让老婆穿得暴露点，那种巴不得把老婆包起来的男人是不自信的，害怕竞争”。您怎么看呢？

朱文波：那是因为，他对老婆有透彻的信任，这是有基础的。但凡两人心思有点活络，让他再试试看，保证开始睡不着觉了。

在完成交配的男性看来，女性依然存在对其他男性的生理诱惑，那么，“所有性”减弱会大大降低责任义务。“所有性”是恋人关系获得稳定的前提，即互为所有，是对关系的承诺和排他。说白了，单纯以欲望为导向的关系，最终受害的是女性，因为女性有更大的生育成本。

冯俊杰：跟着男人露胸，盲目要这种所谓的男女平等权利，吃亏的还是女人。另外，您说得还真

准，事后有记者去查看林晨钰在人人网的最新一条状态，里面说，“怎么来了这么多男的？”因为网上照片有马赛克，还有网友到处求无码。

看看，结果证明，女性这样暴露，引来的是一群流口水的色狼，这算哪门子平等呢？还是要尊重男女实质上的差异化。

跟着女明星学减肥？你伤不起

——身材吸引力的认知偏差

核心认识：“实际上男性对女性身材偏好的注意力集中在腰臀比上，7:10左右，这在生殖进化中有重要意义。”

典型事件：现在流传这么一份名人食谱：杨丽萍，1.65米，90斤，早上一杯盐水加三杯普洱茶，中午一杯鸡汤和两个小苹果，晚餐两个小苹果和一小片牛肉；陈鲁豫，1.64米，80斤，早上一杯不加糖的咖啡，中午十几粒米饭，晚上舔半块黑巧克力；周迅，1.58米，81斤，不吃早饭，中午少量蔬菜，晚上少量水果；维多利亚，1.70米，80斤，只吃新鲜草莓，喝矿泉水。（据新浪微博）

冯俊杰：您怎么看这种疯狂的减肥食谱？

朱文波：其实先要搞清楚值不值得这么减。网络、媒体频密地选秀，美女模特照片冲击人们的视觉。

也有部分涉足减肥产品的企业，以推广产品为目的，营造了一个虚假的男性偏好，让大多数女性相信男性更喜欢苗条的身材，喜欢夸张的骨感，从而对自己的身体意象产生知觉偏差。

实际上男性对女性身材偏好的注意力集中在腰臀比上，7:10左右，这在生殖进化中有重要意义。试想一个看上去缺乏营养、骨盆偏小的身材，能担当有质量地繁殖后代的重任吗？所以芭比娃娃是女

性自选的身材，而男性喜欢的是玛丽莲·梦露那样的身材。

冯俊杰：女士们为了美丽幸福而减肥，对自己狠一点，再狠一点。狠到极点的要数那些女明星，她们接受访谈时爱说自己纯粹靠运动，平时还大吃麻辣锅。

大家信吗？我可不信。其实大部分还是靠挨饿，你要是注意看电视美食节目里有的女明星，有时候镜头没来得及切换，你会发现女明星吃两口东西咀嚼几下，马上偷偷拿张纸巾吐掉。

朱文波：如果她们在人前表现得快乐幸福，一定是装的。大概可以预期各种内分泌激素的紊乱，例假不正常，甚至早年闭经。还有，没有营养的大脑，情绪失控极为常见，且难以平复，罹患老年痴呆症的比例比正常人高达十几倍。

当一位年轻女孩在实际体重和幻想体重间不一致感越强烈时，自尊心伤越重，由此渴望达到的手段唯有经过强制性节食，向标准化体重靠拢，不顾自身生理心理的个体差异，这必然会造成伤害性后果。女性朋友千万别仿效，代价沉重，伤不起。

如果想要有个健康的后代，年轻女性不要为保持苗条身材随意节食。肥胖研究中，雌鼠妊娠期前6个月营养不良会导致后代小鼠脂肪细胞异常。人

类也一样，刻意减肥使后代肥胖的几率远高于一般人群。子宫内条件变化和遗传倾向在起作用。

冯俊杰：不过，社会对胖子如此“歧视”，以瘦为美，瘦和健康几乎被划等号。为什么减肥如此艰难呢？甚至还有彻底断食减肥的呢！

朱文波：吃是关乎生命的首要动机，大脑会对体重高度敏感，每颗大脑都会以系统所需能量自然设定稳定的体重平衡区域。所以体重会抗拒改变，会重点防卫。减肥刺激起大量的生理补偿作用，目的是使体重回到设定点。一减肥，饥饿感反而大大增强，这是暴食症的显著原因，而高热量食物对减肥反而有更大诱惑。

断食理论玩的就是变个花样节食减肥，人体的平衡系统饮食靠下丘脑在掌握血糖稳定，随意乱变是会造成丘脑损伤的。短期节食大脑会迫使身体适应，再恢复正常进食，长期平衡没法建立。

冯俊杰：想要减肥的朋友们，还是求教营养学家，科学搭配饮食，加大运动吧。

地震后，我们如何面对心理创伤

——援助他人也需专业培训

核心认识：“没有各种影响因素的评估统计分析，所有的干预都是浮皮潦草的表面功夫。这些都需要严谨的专业训练，绝非光有助人热情就能完成的。”

典型事件：2013年4月20日，四川省雅安市芦山县发生7.0级地震，震源深度13公里。中国人民心连心，一方有难八方支援，全国人民与雅安人民永远站在一起。这一次，社会对灾后的处理，对比汶川地震，对心理救助的认识度有所提高，但还是存在大量的偏见和误导。在此，我们重点探讨重大灾难事故后如何面对心理创伤的问题，以便更好地帮助受灾的同胞。

冯俊杰：在汶川地震事过几年之后，我忽然看见一条新闻，一位写恐怖小说的作家李西闽自杀，还好他得救了。他就是在汶川地震被埋的人之一。还有一位叫冯翔的地方宣传官员，失去亲人自己还得投身救灾，但他后来自杀了。

朱文波：平时讨论死亡命题，包括对此有所预期，和灾难现场亲历死亡威胁那种真切的、令人震撼的恐惧感完全不可相提并论。所谓创伤性应激障碍（PTSD）就是超出个体感知的心理崩溃。

由此一系列症状都在显示，大脑对各种情感满足和生活适应都变得极其脆弱了。PTSD的系统研

究都揭示自杀行为在此后慢性发展上的高风险性。受困于这个心理创伤，常见的有各种危险行为、自伤行为、重度抑郁症。

我们以李西闽和冯翔为例，他们都是长久暴露于无情的死亡环境中，在事后造成记忆上的麻烦——随时随地会有闯入性的回忆，生活里的任何线索都可能触及极端痛苦可怕的情景回放。

为防止痛苦重现，自我保护策略会导致心理上的退化，因为和过去有联系的线索不能触碰，压抑和逃避会给适应带来严重障碍，会彻底推翻过去的经验，因为曾经的经历告诉他，无法对死亡的威胁改变什么，于是在现实生活中，他会变成彻底的沮丧者和虚无者。

假如事件中涉及人际关系的，比如这位失去儿子的地方官员，更有无能为力的自我责怪和强烈不公平感带来的愤怒，“为什么这一切发生在我身上？”他会沉迷于“如果当时怎样，那么现在怎样”的痛苦循环中。在日常生活中，我们与周遭的人一直会有依赖与信任的思考，但对于他们而言，基本上呈现单一的被抛弃、背叛和失望这类人性的黑暗中，把一切归结于无意义。

这些高自杀的促成因素，几乎每条理由都可以导致他对现实世界的放弃。在中国尤其是特殊的独

生子女政策，从生物角度说，唯一的基因载体发生意外，对失独的父母而言，未来的绝望是无法用言语形容的。

冯俊杰：我忍不住想，为什么他们没有得到有效的心理援助？比如冯翔本身就是直接受害者，儿子遇难，却还要去帮助别人，然后他自身被痛苦压倒了。

朱文波：你问了一个很好的问题，就是为什么他没有得到有效的心理援助？经历5·12大地震，我们国家在认知层面上意识到心理援助的重要性，但心理工作者队伍的专业知识和技能远不能真正应对。

5年过去了，今天又经历雅安大地震的时刻，我们依然看到有心理学教授声称大爱的情怀比什么都重要。这等煽情和没有专业精神的表达付诸实践，带来的后果恐怕最多不过是人道主义的创可贴，场面热闹但效果不佳。

心理救援是高度专业的临床操作过程，对于不同人群，创伤类型乃至应激反应、延后反应等等，都需要有准确的评估和有效干预的技术。

空泛的爱或主观的情感输出，对于当事人来说，且不论二次伤害的隐患，无效干预的后果还将给当事人带来错误判断——自己的糟糕再无希望，

专业人员都已束手无策，我还能怎么办？

这等绝望感可想而知。

冯俊杰：对此我只能深深地叹息。还有就是，我观察到，有很多人看着同胞受难，没法做出更多援手的“旁观者”，觉得无法多分担那种不幸，内心也会焦虑自责和不安。这种“间接创伤”如何应对？

朱文波：人是利他的本能的。一个两岁的孩子，看到身边的人遇到麻烦，就开始了援手行为。只是对于成年人来说，利他在怎样的情景中表达，有了更复杂的判断和理解。

你所说的“旁观者”这种焦虑自责和不安要分多种情景。对于突然来临的灾难，一份纯良的天然的同情被某个隐含的道德标准来绑架的时候，这对同情心来说实在是灾难。

比如我们对募捐善款的多少来个指指点点，以他人的道德标杆来衡量所谓善意的多寡，所有人或企业都可能无奈和无所适从。

比如我们对亲临灾区的行为做英雄主义的渲染，同时是否对普通人所做的点滴的善举给予同等的关注和感谢？所谓“旁观者”也许在同情和善举的社会比较中，有了被道德绑架的情境压力，心有余而力不足的自责，被别人如何看待的委屈，这些

心理冲突不能妥善协调，真的因为纠结而无语了。

本质上是过度加诸自身的责任反而影响了同情与救助的行为。“旁观者效应”的确屡被重复证实，但从来不意味着人性的漠然与冷酷。

很多人愿意去分担，但无法确定可以分担什么，这里就涉及“功能性救助”的原理了。假如需要有明确的技能支持或确定的资源，总是有许多的“旁观者”站出来，明确了技能和具体化救援资源，就会改变状态。

我想“旁观者”善意受创，大抵是太缺乏自我肯定，太在意别人如何看待自己。要明白，为他人多做点，可以增加自我的幸福感和满意度，能增加自我价值感；同时，善意不论多寡，都是同等珍贵的动机，每个人都有能力和现实的局限，也有短期与长效的思考，有轻重缓急的不同认识，有表达形式的不同。差异化才是最自然和贴切的现实，只是那份担当的勇气就弥足珍贵。

冯俊杰：汶川地震后，孩子们被迫接受采访，一再上电视挖掘痛苦，煽情催泪二度三度伤害，这是何等不专业和狂躁。还有些家庭基于善意同情，志愿收养地震灾难导致的孤儿，但他们不了解应对相处的知识，反而使双方都陷入痛苦难堪。所以，我尤其想请您说一说，在帮助孩子们的过程中，要

注意避免哪些不专业的做法。

朱文波：当宣传把大脑格式化后，这个后果很可怕。最常见的词汇就是“坚强”、“勇敢”，这对孩子来说，属于超过他们能力的社会期望。大人们在对他们提出这等冰冷苛刻的要求时，无异于说你的软弱会令人失望，所有的惶恐害怕是一种耻辱，那么他们将如何表达自己？这就是心理的绝境，不被同情和理解，只有要求。

我们心理救援人员用这种事不关己的“鼓励”语言，以为可以帮助孩子心理强大起来，实在是异想天开的一厢情愿，这是逼迫孩子关上心门而免于被社会嘲笑。

不够专业的做法主要有：罔顾真相与现实，苍白的鼓励和安慰，盲目、自顾自地表达“不要怕，一切都会好起来”；不让孩子理解和表达身处险境。你说会好起来，结果余震不断，这些余震意味着什么？可以有哪些有用的预测和防范措施？

没有各种影响因素的评估统计分析，所有的干预都是浮皮潦草的表面功夫。比如财产损失、环境破坏、父母安危或失散，同学、老师、朋友等人际关系，对现在的你有什么影响？你的情绪、他人的情绪发生了怎样的变化？非常时期甚至将来一段时间，如何看待助人、自私？如何看待现有的应对措

施和未来的重建，乃至幻灭？你有哪些自助的资源？

这些都需要严谨的专业训练，绝非光有助人热情就能完成的。否则你怎么分辨个体压力因素？安全感需要有哪些？是短期功能性失调还是未来创伤性障碍？哪些需要儿童和青少年分组，哪些需要男性女性分组？

我在新浪微博上发过一个处理悲伤的帖子，就是因为看见曾经的一篇报道，灾后复课的第一堂课就是全班同学集体释放悲伤。这个心理干预后果显然是专业知识不足导致的错误行为。

“情绪释放就好”是一个大的原则，与具体实现的步骤之间有巨大的操作空间，甚至不同情绪的功能都是盲点，这种干预一定会造成破坏性的后果。

悲伤是一种破坏性关系的变化，比如亲人死亡、流离失所。这不可能通过宣泄就能平复。要抚平悲伤，首先要取得信任，个体才可能思考你对新关系的建议。

冯俊杰：那么，对儿童心理干预需要注意哪些？有没有好的典型例子可供大家参考学习？

朱文波：在“5·12”期间，俄罗斯的心理救援队给我留下了深刻的印象，就是年轻的心理老师在

帐篷里堆放了一堆玩具。坦白说这就是专业的表达，很遗憾，仅此一家。关注儿童心理是不能强行侵入的，应该更多在与孩子陪伴和玩耍中，通过观察来给予有效干预。

孩子在玩耍中会提出困惑的情感问题，会通过玩具来重构他们所经历的恐惧场景。他们对于哀悼可能会拒绝合作，他们在观察你在打电话发短信的表情。

所以应该不断给予安全的保证，让他们确信可以得到良好的照顾；主动分享感受，让他们学习和模仿，原来恐惧、悲伤、愤怒是人性最自然的部分，需要彼此表达；尽力回答他们所有问题，不一定周全，但要真实，给予可以理解的那部分。注意孩子情绪的退步和睡眠的质量；不可让孩子无选择地观看灾情报道。

为什么会有“生气狂” ——愤怒也是会上瘾的

核心认识：愤怒成瘾者的特点是平时并无异常，愤怒爆发后不计后果。这会让她周围的人很受伤，也会心存恐惧，情感的级别不当，人们也无法预料。像她这样的发作，包含着心理层面的诉求，这是成长经历带来的影响。最初难以获得愿望的满足，通过提高情绪的强度后得以实现，那么她在亲人间情感诉求达成的模式就会被迫养成。

典型事件：“我女朋友小时候因父母工作原因，经常跟着外婆生活，后来母亲因病走得早，可能是这些情况的原因，造成她现在脾气非常急。她是很关心家人，很爱护家人的，但是当急脾气上来时，对她父亲也会发大火，发脾气时身体也会产生很多不适症状；同时还可能有一定的自卑情绪；她不发脾气时，和她接触的人都会认为她的性情非常好，但是一发脾气就会伤害到周围的人，她的家人亲戚都知道她的这种脾气，而且这种脾气已经有很长时间了。请问老师，她这种情况应该怎么办，是否已经是一种病态，是否有方法能彻底地改变她的这种异常？”（朱文波心理咨询卷宗）

冯俊杰：文学里常常说有人经常生气，最后把身体都气病了。最厉害的是《三国演义》里的诸葛亮。周瑜被气到病死，王朗被嘲讽结果当场气得坠马死掉了。还有一个曹真，被诸葛亮写了一封信鄙视，说都督败军之将，有何面目再见魏主及中原父

老，曹真看后气极身亡。我看，生气真的是一种病态。心理学里如何解释生气呢？

朱文波：人们并不清楚，愤怒在大脑内置的区域，其实被归置在与积极情感相同的地方。原始的愤怒被设定为非常正面的情感，比如自我保护需要，愤怒使得尊严不受侵犯；两军对垒的战争或者各种对抗性的体育比赛，愤怒具有强烈的激励作用。

愤怒是一种激越的情感，所以背景里有着令人兴奋的化学递质内啡肽相伴随，那么愤怒容易成瘾就不难理解了。现实里，一个人滥用愤怒可能是特别糟糕的情形，那种失态和人际关系的破坏，让我们预计这个人的生活情形基本属于危机四伏。

冯俊杰：大多数人，包括我，是能理解毒品、赌博、酒精、性这些东西，容易让人上瘾的。想不到愤怒也会上瘾。

朱文波：按照神经心理学研究的结论，这是确凿的事实。它是一部分人大脑的特性。就说案例里提到的女友吧，在成年以前，她的脑皮层自控能力还相当脆弱的时候，她经常经历过发作愤怒时相伴随的奖赏，也许她的长辈为了哄她，她只要一发火就能得到糖果式的安慰，这种反复的过程让后来脑皮层的控制也要逊色退位。

当她处在兴奋预热状态时，另一种天然的快乐分子多巴胺也会在大脑的情绪控制中心起哄助燃。她自己也没法意识到在愤怒爆发的时刻，多巴胺操纵着追求更高、更快、更强的效果，它让自己放任去做就好，它是愤怒成瘾的原因。

冯俊杰：情绪不稳真的很可怕。这种暴躁的人，令人避之不及，唯恐被伤害到。这种人简直像是休眠的火山。我还有一点困惑，因为据平时的观察，这样的人，也并不是对什么人都发火，他们往往是拿身边的人出气。

朱文波：愤怒成瘾者的特点是平时并无异常，愤怒爆发后不计后果。这会让她周围的人很受伤，也会心存恐惧，情感的级别不当，人们也无法预料。像她这样的发作，包含着心理层面的诉求，这是成长经历带来的影响。最初难以获得愿望的满足，通过提高情绪的强度后得以实现，那么她在亲人间情感诉求达成的模式就会被迫养成。

另外，在这种表达方式下，周围的人开始谦让和退缩，让她习惯于由此获得权力和控制感。她会遵循着失控与内疚的套路不断重复，受伤的总是身边最亲近的人。

冯俊杰：我们可以确定愤怒上瘾是一种病态，那么就像求助者所问的，是否有方法能彻底地改变

她的这种异常？

朱文波：改变的机会一直都有，这样的人自己都特别想摆脱困境，周围的人难以相信他，那是一件恐怖的事情。但是她得深刻意识到这是童年化的幼稚行为，看清楚自己像一个内心受伤的孩子，一直沿用任性的手段来到成人世界里表达诉求；她得经常性地获得模仿和学习，体会健康的愤怒和破坏性愤怒之间有怎样的差别。在她发脾气周身特别不舒服时，警告她注意这些生理上的负担，比如在未来的日子里，心脏病和高血压就是这种压力后果，以此促进当事人的改善和改变。

今天的我们怎么看待老人 ——老人变坏还是坏人变老

核心认识：老年人心理孤独，对生活的满足感减少，会对外界产生敌意，易愤怒，有攻击性。还有一种情况是智力退化。舆论不应该导向对老人的偏见，这将导致老人群体的灾难化后果，他们原本是最容易出状况、最需要救助的人群。

典型案例：女孩给老人让座遇急刹车，老人不慎摔倒向其索赔：“你不给我让座，我就不可能摔倒！现在我摔坏了，你得负责。”河北承德一公交车上，一位小女孩给老太太让座，结果车辆急刹，老人不慎摔倒，却要女孩赔医疗费。最后女孩母亲无奈赔了200元……以后是扶还是不扶？让还是不让？（据《京华时报》）

冯俊杰：类似的事情现在不断在媒体上看到，以至于大家特别困惑：老人变坏还是坏人变老？是不是这些经历了动乱年代的人，现在都暴露出了恶劣的一面。您怎么看？

朱文波：满世界传递这种偏见和愚昧，在一个声称尊老爱幼的国度，很扯淡。而且指向整个正在老去的饱受文革创伤的一代人。什么叫为老不尊突破底线？现在的中青年人老了，大脑退行性变化跟这些老人一个样，也许还不如他们。

难道大家在生活中，没有见过家里的祖辈变得小气自私、狭隘偏执和不可理喻吗？一个社会在跟

老年人较劲对与错和道德高下，实在是笑话。

其实，老人变坏还是坏人变老，这是个伪命题，是媒体塑造出的刻板印象，减弱了社会大众的救助动机。老年人认知能力下降，比如这种偏执幼稚的认知，是老年人的常态。

平常人较难理解那些退化的行为意义。一般来说，是他们感知世界的能力的下降，大脑的退行性变化，导致的各种问题。舆论不应该导向对老人的偏见，说成是“坏人变老和老人变坏”，这将导致老人群体的灾难化后果，他们原本是最容易出状况、最需要救助的人群。

老年人心理孤独，对生活的满足感减少，会对外界产生敌意，易愤怒，有攻击性。

还有一种情况是智力退化。我遇到过一个案例，有一位老人兰大爷用拐杖边走边敲同小区一位刘先生的车，声称对方撞了他还想跑。结果，调出监控视频一看，人和车此前并没有交集，大爷是直接从后面上前砸车的，身上也没有伤。也就是说，在此事件上，兰大爷根本不清楚车有没有撞到他。

冯俊杰：这真是个大乌龙。

朱文波：是啊。每个人到年老时都会智力退化，认知和普通人不太一样，缺少判断性。年轻人里有无赖，有好人。老人里也有好人和坏一些的。

没有人想象得到老人的世界充满了惶恐和无助，所以才有很多乖张的行为。智能的整体下降，对外界的判断力当然误差很大。重点还是掌握老人的心理，才能预防和减少这种事情的发生。

冯俊杰：不过有些老人的确是故意讹诈。此外，我发现大多数时候，有关部门的处理是事故双方一起承担责任。

朱文波：每次玩息事宁人的各打五十大板，总是让做好人好事的成本增加。如果遇到这样的事，执法机关权力介入，给予公正决断才是正道。不需要特别去声讨老年人的道德问题，对老人宽容一点是社会良心的根本所在。

当然，我们也强调大家在做好自我保护的前提下，不要放弃对他人的救助，我们的社会才会和谐美好。要知道，亲社会行为受阻，付出代价最大的将是老人、妇女和儿童等弱势群体。

为什么有人会以虐待动物为乐

——认识“兴奋阈值”和“心理偏差”

核心认识：虐待动物取乐的人可能有两种：一种人达到刺激感的生理阈值比常人高，需要通过异于常人的方式才能获得刺激感；另一种人则是的确有心理偏差，对社会和世界的理解有所偏差。

典型案例：美女虐兔的视频出现在网络上，大众被震惊了，并且牵出神秘组织，专门出售虐杀动物的视频，而且“可定制”。这个神秘组织名为“Crushfetish”。在售卖视频网站上，记者看到279个虐待小动物的视频，其中受虐动物多为兔、虾及难以辨识的蠕虫，售价在4到10美元之间，视频主角都是女性。买卖“虐待小动物”视频的群体比较封闭，一般由熟人介绍加入。此外，从事虐待动物拍摄的“不止一伙人”，他们懂得怎样将这些片子放到国外的网站上销售。

该网站甚至声称可以根据需要“定制踩死动物的视频”，并提供了电子邮件供购买人联系。（据《成都商报》）

冯俊杰：这个组织的存在，其实我有所耳闻。不过，看着活生生的视频，还是吓了一跳。您觉得这些人是什么原因导致的病态行为？

朱文波：这样的动物虐待组织，组成人员可能有两种：一种人达到刺激感的生理阈值比常人高，需要通过异于常人的方式才能获得刺激感；另一种

人则是的确有心理偏差，对社会和世界的理解有所偏差。

由于生理原因，每个人的兴奋阈值都有所不同，有些人较为敏感，气球爆破就能让他们紧张好一会儿；有一部分人则显得较为“麻木”，较难达到兴奋感。后一种人便需要通过观看类似视频，以常人感到不舒服的方式来获得兴奋感和刺激感。

冯俊杰：视频买卖大概纯粹是商业行为，有需求就有这样的生意。有些人不满足于自己观看，还喜欢传播，这是为什么？

朱文波：也不能排除一些观看者的确存在心理偏差。这些人对社会和世界的理解就是血腥的、暴力的、恃强凌弱的。美女虐杀小动物就是他们主观内心的投射。因此，她们在传播中也能得到心理满足。这些人都需要进行专业的治疗。

十岁女孩摔婴儿，如何面对身边的危险 ——正确理解“精神病”和安全预防

核心认识：面对身边突发的危险伤害，从专业角度来理解事实，对心理学家，对大众，对我们每一个人都更加重要。人力不可控的伤害一直在发生，追寻科学的依据，其实能更有力地规避未来的风险。

典型案例：1岁半男婴被婆婆误留在电梯，被电梯里的小姑娘抱起，然后把男婴摔到地上猛踢。男婴奶奶追到25楼，询问小姑娘，孩子在哪儿？她还拍拍老人说阿姨不要着急……几分钟后，男婴被找到，浑身是血地躺在小区楼下。（据新浪网）

摔婴儿的女孩李某某在幼儿时期一次跌伤头部，一次车祸撞伤的也是头部。李某某头部受伤后，经常打院子里的孩子。邻居善意提醒李显纯夫妇带孙女去矫治，往往招来李的怒火，他总是说：“我的孙女没得问题。”

李某某不断搬家，不断被迫适应新环境。母亲盛气凌人，“经常吼她打她。”邻居说。李某某平时很有礼貌，偶尔又很暴力和木然。虐童事件发生后，李某某的爷爷李显纯最后一次出现在家属区，邻居们劝他带孙女去看医生，他勃然大怒。“我不能失了这个面子。”事发11天后，51岁的重庆老人吴世芳仍记得10岁女童李某某最后留下的那个木然的表情。2013年11月26日下午，她在自家楼下

发现满身是血的孙子原原时，这个正在上小学五年级“施暴者”安静地站在人群外，没有丝毫慌张。（据《南方周末》）

冯俊杰：您如何看这起震惊世人的不幸惨剧？很多人认为这是家庭教育失败的恶果，比如家庭暴力的影响。那个10岁女孩的父亲就常常打她。

朱文波：我更倾向属生物学意义上的犯罪。精神病理学上有人有天生罪犯潜质，因大脑异于常人。共同点是：前额皮层发育迟缓或低活跃，涉及控制、同情心、后果评估等，她无法正常进行。脑灰质少于常人或杏仁核较小，正常人的情感在她那儿木讷、低反应。

有人说家庭暴力的影响怎样，这里要考虑的是她很小的时候，女孩。暴力污染更多在成人期显现。而且暴力行为也还有动机要求。

冯俊杰：还有人提出，这个小女孩能够自己上学放学回家，说明她挺正常的，认为她精神有问题，是找脱罪的理由。

朱文波：上学放学太普通了，这样理解太简单化了。拿一个正常人来比喻，你一吵架不会拔刀，甚至不会动手，而另一人吵架就要动刀。在平时常人理解他俩共属正常，但特别情境出现，差异就大了。

冯俊杰：那么，男婴奶奶追到25楼询问小姑娘，孩子在哪儿呢？她还拍拍老人说，阿姨不要着急。这种假装安慰老人的做法，让很多人觉得女孩不像有问题的人。

朱文波：这个不是安慰，是欺骗，表现镇定，典型的反社会行为。这其实属于免责诡计，有反社会倾向的人对于情境控制特别热衷，也是所谓的操纵性。即使有情感互动，但行为里面包含的真实情感内容，和平常的关怀安慰并不一致。

冯俊杰：当您说到是反社会行为的时候，也有网友困惑了，认为这样的人哪怕年纪再小也应该判死刑，不能因为精神有病就放过她。结果，我看见您解释了反社会行为和反社会人格是有区别的，包括网友在内的大众，误解了这两种概念。

朱文波：是的。人格形成对这么小的孩子来说太极端，人格是相对固定的对外部世界的基本倾向。所以把它理解为特定行为更客观。

精神病本身是个民间的说法。要准确理解的话，大众大概想象到的是一类认知完全瓦解了的精神分裂症。其实这个谱系之中有形形色色的各类复杂表现。

精神异常对于所有人来说都有，不单纯指愤怒恶毒，你玩得嗨的时候，也是精神异常状态。只是

常态人群对于后果的判断不会失控。经常性失控对自己、对他人造成伤害性后果，这就呈现病理状态。

冯俊杰：话题后来集中到，小女孩是所谓的天生犯罪人。这个如何理解？天生犯罪这个说法，我在学法律时候接触到过，以龙博卢梭为代表的犯罪面相学说。认为某些长相的人，暗示更加容易犯罪。

朱文波：所谓先天的犯罪因子在平时是和常人一样的，连精神分裂症都还有间歇性发作的一类，只是在突然偶发的刺激下，他或她的反应方式和理解意义上和常人有着显著偏差。只有极少数人可以称得上天生的邪恶，要毁灭一切美好。

而且，刺激是纯主观的反应，一个人认为微不足道的信息，对另一个人来说也许是天大的事。

就因为女孩的行为是外显的。我们可以做出行为和脑部彼此之间的可能性推测，因为脑部发生什么，会决定外在的表现。

冯俊杰：最后还想作一个小结，这个事情事件刚刚爆发的时候，很多人说小孩该死，是糟糕父母教出的恶魔。我观察到，您是极少数发表心理学专业方面意见，认为可能是女孩脑部出问题了。大众常常看见有精神问题而免除责任的案件报道，因此对此特别愤慨。事实上，即便小女孩精神没有问

题，10岁的年纪，按我国刑法规定，也无法承担刑事犯罪的责任。

后来隔了近半个月，《南方周末》的调查出来，果然女孩脑部受伤过。而您发表的看法下面有几百条评论，里面大部分是谩骂。我想，大家的愤怒是应该的，只是当我们冷静下来直面问题时，寻求专业的理解，才能够找到问题的真正原因，才能去解决和预防。

朱文波：是的，我当然同情被害的孩子，但以我的专业角度来理解事实对我来说更重要。人力不可控的伤害一直在发生，追寻科学的依据，其实能更有力地规避未来的风险。

冯俊杰：另外，从法律角度和新闻调查报道看，责任应该由女孩的监护人，也就是她的父母来承担。小女孩需要的是治疗和有效监管。

借用一个网友的话，您根本不是为女孩开脱，您是“从自己的专业角度分析，科学地探究，希望能避免此类事情再次发生。有罪是一定要判的，有债是一定要偿的，但是我们更希望的是不会再有下一个小原原。”

第四章 生活篇

——解开日常迷思

对男人越不放心，“大姨妈”就越紊乱

——女性月经暗藏的“达·芬奇密码”

核心认识：“和陌生男性相处时，女性月经紊乱，这很可能是为了避免强迫性性行为。尤其是生育旺盛的年纪，可能有更高的生育成本。为了减少这种威胁，女性对生育选择构成威胁的男性自动抱有偏见。”

典型事件：“如果女性对陌生男性并无安全感又不得不相处，会形成月经紊乱。根据密歇根州立大学心理学研究所的研究，这种损害可能来自遗传。”（据西部心理网）

冯俊杰：我看见您创办的西部心理网发布的这则心理学科研消息，让我觉得很有趣。想不到女性口中俗称的“大姨妈”，还藏有这种秘密暗示，恐怕很多女人自己都不知道。这研究可以当成可靠的结论么？

朱文波：这个是研究结果，是结论性的。原理是女性和不喜欢的男性相处时，为避免可能的性侵犯带来的生育后患而内隐的一种自我保护机制。

这项研究揭示了妇女心理演变的重要线索。其保护机制是避免强迫性性行为，尤其是生育旺盛的年纪，可能有更高的生育成本。为了减少这种威胁，女性对生育选择构成威胁的男性自动抱有偏

见。

在人类历史上，陌生男性对女性构成相当大的威胁，属于性侵犯的“入侵者”。这种机制是遗传的，不具可变性。

冯俊杰：那则消息里还说，研究人员对两个妇女团体展开调查研究，其中对男性内隐的态度改变了生理周期。育龄妇女对属于不同种族、不同群体的男性，比自己所属群体的男性怀有更多偏见。重要的是，当感觉自己身体受到威胁时，偏见度更高。您怎么看这种偏见呢？

朱文波：所谓偏见，是这种机制具有本种族繁衍的优势，对异族男性更加挑剔。而那些具有功利性的跨国婚姻，女性这种现象是否依然存在，是个有趣的悬念，我很期待验证。

冯俊杰：让我们拭目以待，继续关注科研进展，看最后能否验证女性月经暗藏的“达·芬奇密码”。

意大利前总理当众出丑 ——如何看待异食癖

核心认识：“吃鼻屎行为被延续下来，一是味觉需要的满足，取材容易，带着强烈的自我安慰性质。二是他的成长经历必定是紧张脆弱的心理发展过程，性格特质为易冲动，寻求即时满足，注重感官需要。”

典型事件：荒唐的意大利前总理啊，大庭广众之下吃鼻屎是为哪般？最近意大利总理在议会开会时，用手抠鼻子，然后手指撮着鼻屎，转头东张西望一番，就把鼻屎放进嘴里，端起咖啡喝下去。事后意大利的知识分子气死了，纷纷嗤之以鼻，说他是“意大利小丑”。（据网易新闻）

冯俊杰：先说明一下，上面的那个标题我模仿了《知音》，纯属调侃。不过我还真是觉得有意思，作为一个成熟的政治人物，年纪也不小了，已经干过这么重要的职务，怎么如此不注重形象呢？

朱文波：我相信绝大多数孩子都有过吃鼻屎的经历，这是生命早期对自身身体探索的感知与好奇，非常重要，也很正常。包括咬铅笔头、咬指甲、吃橡皮头，这是对外部环境的感知，因为我们的味觉在出生时发育最完整，加上有东西吃是关乎生存质量的重要条件，所以观察孩子时最易发现，他们抓在手里的东西最易往嘴里塞，父母也最担心。

但是随着对属性的理解，我们自动归纳出了口感差异、是否有毒和危险，于是很多东西不再去吃。他的吃鼻屎行为被延续下来，一是味觉需要的满足，取材容易，带着强烈的自我安慰性质。二是他的成长经历必定是紧张脆弱的心理发展过程，性格特质为易冲动，寻求即时满足，注重感官需要。

冯俊杰：这位前总理还有不少类似的前科，某次在灾害现场，他还对着漂亮的女志愿者说“我愿意接受她的人工呼吸”。据他自己说，自己这是真诚。自然人在社会中展现自我、真诚还是应该有个界限吧？

朱文波：从小小的吃鼻屎动作来理解他对漂亮女志愿者的挑逗不是难事。虽然曾贵为一国总理，但是他个性上极易屈从生理反应，即时满足愿望的欲望如此强烈，行为上肯定缺乏自制力。

冯俊杰：吃鼻屎可能太叫人恶心了，不过我还听说过有些人尝自己的尿。这些行为可以采用相同的解释吗？

朱文波：尝自己的尿，这和上述行为不是一回事，这是信念导致的自主选择行为，其内在理由是否合理，是个人认知的问题。从本能上我们已经进化出对自身排泄物的厌恶反应。

买房子为什么特别希望绿化多 ——亲近自然是生命进化需求

核心认识：那些绮丽的风光之所以能引起我们的兴奋和喜爱，是由于千百万年来人类在适应大自然的恶劣环境，寻找最优化的栖息地所进行的大脑决策，形成了我们对自然环境特有的心理偏好。

典型事件：市民小袁反映，入住小区近两年，可当初沙盘上的绿化未兑现，超大景观游泳池没影。近两年，不少购房者向工商部门投诉，不少沙盘有虚假宣传嫌疑。（据《重庆晨报》）

冯俊杰：我家那个小区因为是在本市新城区，早年土地比较便宜，开发商舍得做绿化，到处都是花草树木，特别舒服。每次一有客人来访，都称赞这一点。我发现大家买房子的时候，特别在乎绿化。现代人何以对居住环境有这么大的心理需要？这是一种世代遗传的心理偏好吗？比如，人类最早就是猴子进化来的，猴子们生活在森林里，天天和树木打交道。

朱文波：那些绮丽的风光之所以能引起我们的兴奋和喜爱，是由于千百万年来人类在适应大自然的恶劣环境，寻找最优化的栖息地所进行的大脑决策，形成了我们对自然环境特有的心理偏好，你理解为遗传的心理也完全正确。

冯俊杰：具体怎么理解呢？是不是每一样绿化的条件，都有具体的含义？

朱文波：假如我对你做一个小小的测试，请闭上眼睛，想象一下对你最有吸引力的风景，你的脑海里会呈现怎样的一幅图画？我们可以去沙漠旅游，但要求你定居在那儿，你会同意吗？人类喜欢的风景中，肯定有小溪、大海，有树木有草原。

溪水带来安全的饮水需要的满足，大海有丰富的鱼类资源，树木可以遮蔽阳光，但不能过疏也不能过密。过疏无益遮风挡雨，过密影响视觉搜索，危险临近不能觉察。大草原给予了丰富的食物资源，以保证我们生存的需要。

这些因素构成今天现代人有趣而丰富的审美，体现在对住房的要求中，如此渴望接近自然，亲近自然。作为自然之子的你我，有时对优美风光的喜欢会达到魂牵梦绕的程度，实际就是一种生命的冲动，回归自然的诉求必然影响我们对居住地的评价和要求，并且影响极大。

冯俊杰：能说说环境对人的情绪的影响吗？还有和生活质量的关系。和绿化对比，城市的钢筋水泥环境，特别让人压抑。

朱文波：生命与环境的互动是如此紧密，随时随地影响人的情绪。阴沉的天气一久，很多人会感到情绪上的郁闷，而阳光给人带来喜悦更是显而易见。在北欧，由于极昼极夜的原因，抑郁症高发。

雾都伦敦的心理医生常常开出的心理药方就是建议你去看一个阳光明媚的海滩度过一个假期。很多人喜爱养花养草，把生命的绿色移植在自己的环境中，就是用眼睛来欺骗大脑，以得到一个我们偏爱的环境带来的心理上的愉悦。

冯俊杰：我还有一个发现，就是绿化多往往空地也多，这样光照也会比较充足。春天满眼碧绿，鲜花盛开，心情很好。冬天目睹落叶萧瑟，天气灰暗，常常觉得心情很低落，也和此有关吧？好在我家所在的小区，还种植了很多四季常青的植物。

朱文波：这属于季节性情感障碍。当发现自己变得嗜睡但体能并无恢复感，食欲增加、睹物悲伤情绪持久，易过敏或关节疼痛；伴随与抑郁症相似的社交欲望减退、焦虑、注意力不能集中等，这些症状的成因均为缺乏阳光照射。季节性情感障碍可以自愈，可以重新振作，但前提是追逐阳光。

我们对鲜花有强烈的情感偏好，因为鲜花提示了祖先莺飞草长和果实季节已经不远，我们有确切的研究证实鲜花能让病人加快康复的速度，因为它带来了积极的心理暗示。所以你所向往的美景，你对舒适的要求，你愿意放眼窗外所见的山水花草，都代表了我们期望和祖先一样，享受相似的景致，这是我们生命本能的冲动。

冯俊杰：看来居住一定要选择绿化足够的地方，如果条件有限，也可以自己在家操作，制造一个美好的鲜花绿植之家，对身体和心理都有好处。

真的有朋友脸、夫妻脸、宠物脸吗 ——面貌相似背后的心理学玄机

核心认识：“宠物脸有意思的地方是，有相当部分来自主人选择宠物时的心理投射。我们在人与人的交往中，会非常敏感于他人外表与自己的相似度，这是心理进化中血亲辨认的重要机制，外表有相似感，我们清楚彼此并无血缘联系，但亲热感会不一样。”

典型事件1：孙俪和邓超，尼坤和宋茜，他们都有一张夫妻脸。孙俪剪了短发，与邓超越长越像了，特别是两人的卧蚕几乎一模一样。（据金鹰网）

典型事件2：韩国偶像疯养宠物，养出“宠物脸”！女子团体“KARA”成员姜知英很疼米格鲁爱犬“洪顺”，不仅抱着它上床，还让它在日文单曲封面照轧一角，晋升“狗明星”。姜知英常跟狗狗朝夕相处，网友发现她除了神情与洪顺愈来愈像，连无辜眼神和五官都神似爱犬，活脱“宠物脸”。（据娱乐新闻）

冯俊杰：我看见有网友向您求解，为什么会觉得好朋友之间长得很像呢？这是因为经常在一起吗？您回答“好朋友是基于互相吸引，那么在行为表达方式上会不自觉地产生趋同效应，互相模仿对方。所以并不是长相相似了，而是感觉特点相似了”。这个回答应该也适用于“夫妻脸”，对吧？

朱文波：的确是同样的道理。

冯俊杰：我最近还有个有趣的体会，大家都在说，主人跟他们养的宠物相处久了，脸也会有点像。我上次去看一个宠物猫展览，哎，那些美国短毛猫、英国短毛猫，真的跟他们的主人好像。

朱文波：宠物脸有意思的地方是，有相当部分来自主人选择宠物时的心理投射。我们在人与人的交往中，会非常敏感于他人外表与自己的相似度，这是心理进化中血亲辨认的重要机制，而且有趣的是外表有相似感，我们清楚彼此并无血缘联系，但亲热感会不一样。

因此在选择宠物时，主人会不自觉地受到影响。而如果宠物和主人情感依赖度强烈，表情的相互影响依然存在，会出现特点上的相似。这不是心理上的错觉，因为人们对宠物的态度是高度拟人化的。

冯俊杰：也就是说，很多主人其实把宠物当人对待了。说到宠物，很多人还困惑，猫和狗谁更聪明，更适合与人相处？

朱文波：论聪明度，狗远胜于猫。这是因为狗的进化历程和人类有密切关联，其大脑对人类表情的识别和理解，对复杂指令的胜任，与人相伴的不同功能，都强过猫，这在日常生活中随处可见。当然，与人相处的合适度，就涉及个体化的感受，还

有具体的猫狗差异，不能一概而论了。

冯俊杰：确实，常常听说有导盲犬、护理犬、看家犬，没听说有导盲猫。不过有的人就喜欢猫的冷漠和萌态，自己喜欢就好。

天热时节为何暴力多 ——高温增加人的攻击性

核心认识：“酷热会增加人的攻击性。天气热还潮湿，潮湿更增加人的疲劳感。热让身体负荷增加，在努力维持机体平衡时，对情绪的调控能力大大减弱，一有冲突会多见急躁和暴力相向。”

典型事件：因为充话费，年轻小伙和中年妇女吵了起来。走出营业厅后，小伙子驾车故意撞击、碾压张宁芝，并在连撞多辆电动车后逃离现场。成都市公安局武侯分局通报此案，撞人小伙已被刑事拘留，但犯罪嫌疑人李某自称“当时并不知道碾压到这名妇女”，之所以会做出如此冲动的行为，则是因为“天气很热，被骂晕了”。（据四川新闻报道）

冯俊杰：我所在的城市武汉到了夏天也是个火炉，平时出行，也是动不动看到一点小事，当事人挥汗如雨，火爆开打。人的心理状态被外界影响，太普遍了。

朱文波：酷热会增加人的攻击性。天气热还潮湿，潮湿更增加人的疲劳感。热让身体负荷增加，在努力维持机体平衡时，对情绪的调控能力大大减弱，一有冲突会多见急躁和暴力相向。

在天气很热的情况下，人的自控能力会减弱，加之在这个时候受到“挑衅”，情绪的激越性会非常强烈，激动难以平复。

冯俊杰：我注意到，小伙子还被骂了。年轻人被骂，更是火上浇油啊！

朱文波：吵闹过程中的某些言语可能强烈刺激到了李某，才使得他做出不理智的反应。至于李某反应是否过激，我觉得并没有一个恒定的标准，每个人都有不同的表现形式，具有个体差异性。

冯俊杰：高温天气对人的影响这么大，心情容易焦躁，我们该如何做到情绪稳定？

朱文波：如果碰上类似的情况，要马上提高警惕，避免被自己的情绪绑架，你做出的每一个举动，都可能超过预期所想以及你所能承担的范围。所以别过久暴露于高温环境，要互相体谅，提前警觉免于失控。大家都在同样的高温环境中，尽量以一个平和的方式去处理，这才是最明智的选择。

得了疑病症，不停跑医院检查

——压力诱发的不当焦虑

核心认识：疑病症患者之所以顽固，在于他们都是讲“证据”的人，都有真切的感受，而你否认他的感受，这会让他们更感到无助和绝望，甚至拒绝沟通。他们不具备专业医生的知识，但因恐惧而会将不适的线索混搭。

典型事件：最近三年，福州郑小姐总觉得自己这里不舒服那里不舒服，尽管做了健康检查，各项指征都没问题，但她还是一趟趟上医院看病。近日，记者从福州多位医生那里了解到，像郑小姐这样的患者并不是个例。许多大学生、IT白领们因为学习、工作等压力大，都不同程度地怀疑自己患病，并通过网络问诊，将自己的“病情”与各种疾病症状对号入座。（据《东南快报》）

冯俊杰：这个话题我特别有兴趣，因为我觉得自己就有一点。上次感冒严重，咳嗽，我就去看病，不检查不拍胸部透视片子，我就不放心。查了发现其实还好。

朱文波：人们对健康的理解具有普遍的常识，也就是除了生理的自然因素外，身处合适的环境中是肌体健康达成的必要条件。而近年来现实中不断有报道很多地方强调经济发展，代价是遭遇环境破坏，一个恶劣的生存环境对健康的威胁是显而易见的。当一些特定的环境恶化的信息显现出刺激性压

力，疑病症呈现上升趋势既有合理性也有必然性，毕竟大众对于何种因素导致何种疾病的知识了解极其有限，他们所能依据的就是自我知觉，以感受到的不适来做广泛但未必科学的联系和解读，从而造成不当焦虑。

冯俊杰：而且我还会上网频繁查阅相关的疾病。

朱文波：发达的现代网络本来有助于知识的传播，但知识的专业性更加重要。有研究指出，下列情形是疑病症的压力来源，具有显著的激发作用：

1.网络或其他媒体对于某一流行病的报道，只要症状描述具有一些普遍性，人们会忽略也不一定准确了解传播条件，马上会自我对照，开始怀疑。2.电视节目，尤其是广告对某些重大疾病的防治，疾病的诱发因素具有模糊性、随机性，会诱导很多人自动地代入体验，产生“不可避免”的错觉。3.有威胁性的流感、艾滋病的流行预测。4.各种慢性病的统计汇总资料。5.家人或亲属过早的离世。

我在微博中描述“疑病症”是对躯体忧虑造成的妄想。癌症发病率报道、雾霾与PM2.5这些点可能会成为疑病症的促成压力之一。我已接触到这类患者。轻微咳嗽会点燃最大的恐惧——“我是肺癌”。疑病症患者对医生既否定又依赖，对各种诊

断技术或保证不会信服，不是此病定是那病，游离的身体感觉或疼痛使他们深陷恐惧与抑郁当中。

这条微博正是在环境严重污染的压力下，就诊的疑病患者增多，有感而发的。疑病症患者的首要不当信念，是对威胁线索的夸张理解，得出一个令自己深陷恐惧的结论：“我要死了！”“我敢肯定，我感觉到了！”引发这种结论的线索可能就是一阵偶然的咳嗽，但患者能够将其联系到肺癌并且深信不疑。

有趣的是这个结论患者既恐惧但又不肯轻易废除，通常会质疑有专业资质的医生的解释和宽慰，会质疑诊疗过程的每个细节，有任何一点细节没有符合预期，马上确定医生误诊马虎。再退一步，即使肺癌的可能被排除了，他会有其他疾病的自我确认。所以疑病症行为模式上有一个共同的特点，几乎会跑遍医院的各个科室，反复进行各种检查，直至将自己整得精疲力竭。他们慢慢知道自己错了，但是走投无路，目的只有一个：就是寻求保证，保证自己绝对不能生病。

疑病症还有一个共同特点：感觉是真实的，但不是客观的，所以想说服他们并不容易。因为紧张和焦虑，某一时刻或者肝区有点胀胀的感受，对于常人来说因为注意力的转移，症状也许马上不复存

在，但疑病症患者不同，这点线索会引发强烈关注，导致感受越来越强烈，越来越牢靠。由此又开始在网上或其他资料中寻求答案，生搬硬套开始给自己确诊肝癌。由此类推，一个偶然的吞咽不适会是喉癌，一个小小的大便不畅会是直肠癌，诸如此类。

冯俊杰：感觉的确是真实的，但不一定客观对得上号。这一点我深有体会。毕竟症状和疾病千奇百怪，医学复杂。那就是说，疑病症和焦虑有关？

朱文波：疑病症是对于疾病担忧的妄想。在环境刺激下的不适，寻求健康体检有一定的合理性，但是一个广谱的焦虑严重程度上，疑病症患者在一个极端点上，并且成因都存在一定的内在因素，也就是共生着抑郁症和强迫症这类隐性的心理问题。

一般来说，当一个人对周遭更多地体验到无助和失控感，常常会将注意力转向自身，以自我身体为载体，试图获得某种掌控，不曾想这种掌控的欲望从一开始就不切实际，吃五谷杂粮的个体哪能不生病？就因为缺乏客观，所以内部逻辑出现问题，变成一生病就是要致命。

冯俊杰：这么看来，疑病症还有点自我缓解压力的色彩了。

朱文波：对于疑病症患者的各种疑虑，说服力

几乎不会起效，所以必须有强有力的科学证据来动摇他的信念。他的每一次自我怀疑，建议从医院处获得最权威的科学检验报告，以证明他每一次的自我判断都是错误。

然后以暴露疗法理论进行干预，和疑病症患者订立一个契约，让这一次的怀疑不再寻求医生，给自己一点时间来验证。让时间和事实说话。他们能够经历焦虑级别的强烈到缓和的过程。

当其思维模式不断受到质疑，改变就有了很好的转机。另外必须意识到，因为和抑郁症、强迫症等其他心理疾患具有共生性，一些严重的患者是必须配合百忧解等药物治疗的。

冯俊杰：以我对生活的观察，疑病症患者身边的亲友，通常会以日常的经验来理解患者，结果常常换来沮丧和不理解。以为讲明道理应该可以改善他们的认识，结果无效。

朱文波：这是肯定的。原因在于不了解疑病症的内在机制，疑病症患者之所以顽固，在于他们都是讲“证据”的人，都有真切的感受，而你否认他的感受，这会让他们更感到无助和绝望，甚至拒绝沟通。他们不具备专业医生的知识，但因恐惧而会将不适的线索混搭。亲友们最好的宽慰就是表达同情和陪伴，另外鼓励他寻求心理医生的帮助。

当你被疑病症困扰，愿意寻求心理医生的帮助，这已是获得解脱的第一步。寻找合适并值得你信赖的心理医生，建立起可靠的咨询关系非常重要。要有适当的心理预期，疑病症的心理治疗过程是有阶段性的，不可能一蹴而就，会有反复。当你在可靠的医患关系中，随时跟你的心理医生表达你的警觉，随时对社交或其他领域的问题得到有效的干预和处理，焦虑的症状会有效缓解。

冯俊杰：这种情况有没有预防措施？

朱文波：目前尚无方法可以预防疑病症的发生，但疑病症出现后完全有可能获得保护性干预和重新获得轻松的生活状态，因为本质上它像唐吉珂德在与风车作战，恐惧的病症并不真实存在。只要你能和心理医生保持较频繁的接触，你身边的亲友能理解这痛苦与不幸的根源，改善彼此互动的方式，疑病症的治疗是会有起色的。

整容不一定是追求美 ——警惕“躯体变形障碍”

核心认识：“其实目前并没有任何权威数据和材料证明，整容之后的人信心有明显提高。并且，只要是动过刀的身体，其表情都会发生一定程度的变化，而这种变化，将导致人的表达受影响和肌肉及心理出现特别反应。”——所以小心了，整容不一定是追求美，也许是躯体变形障碍。

典型事件：成都超女王贝母女走进了武汉某整形医院，接受面部磨骨手术。王贝手术出现意外，后经转院抢救无效死亡。武汉市卫生局通报王贝医疗事件的调查情况，称王贝术后因呼吸循环衰竭死亡。由于王贝遗体已经火化，死亡的根本原因无法确认。（据腾讯网）

冯俊杰：虽说整容是个人行为，他人管不着，但是有的人一旦开整，就欲罢不能，觉得痛苦。而且总觉得自己不漂亮，所以事业、爱情才失败。这应该也有心理上的成瘾原因，或者别的异常吧？

朱文波：对于这样的情况，其实最正确的表述是躯体变形障碍，指的是由外表缺陷这一先占观念所致的强烈痛苦或者影响社会、职业或其他重要的功能。

患者一般想象出一个外表缺陷，或者将一个微小的缺陷过分夸大。本病一般起病于青少年期，男女比例接近。BDD（躯体变形障碍）相当常见且往

往很严重，它是一种公认的关于体象的心理障碍。而导致这种障碍的基本原因就在于缺乏自我认同与识别。

冯俊杰：民间的说法里，还有美学书上好像说过，美丽的面容身体都比较符合对称，并且有一个黄金比例。您怎么看呢？

朱文波：对于美丑的标准，每个人都有一个既定的标准，但由于观察角度和社会经历不同，这种标准将会发生变化。

比如当一些医院不负责任地渲染瓜子脸好看时，很多人就可能因为这种过分夸张的言说，对自己产生怀疑。而一旦怀疑产生，自我识别便发生问题，可能一会儿觉得范冰冰漂亮，一会儿又觉得章子怡好看，然后对自我缺乏信心。其实目前并没有任何权威数据和材料证明，整容之后的人信心有明显提高。

冯俊杰：的确。因为古今漂亮的定义常常变化，环肥燕瘦，有的地方就以圆脸丰腴为美。要忍受动刀的痛苦追求美丽，对心理难免有影响。

朱文波：只要是动过刀的身体，其表情都会发生一定程度的变化，而这种变化，将导致人的表达受影响和肌肉及心理出现特别反应。

在实施整容的行动中，社会影响并不是主角，

关键还是个人认知问题。而长得漂亮的人，也会有困扰，因为她总会不自觉地怀疑大家是看中她本身能力还是个人外观。

为什么我们喜欢用星座解释问题 ——认识内心的无助和逃避

核心认识：“星象学盛行跟婚姻压力有关，欠缺对婚姻关系的把握，无助感导致追寻对超自然神秘力量的暗示，所有婚姻关系的不确定因素，都交给宿命来确定。这样导致个体主观自省的动机减弱，而忽略现实原因。”

典型事件：星座不配，婚姻不能长久？在离婚率居高不下的同时，人们不断地找寻更多的方式去维持完整的婚姻和家庭。据星座专家称，星座能反映一个人的性格，而性格可以决定一个人的命运。广州越来越多的年轻人迷上星座，甚至许多人设定星座标准来择偶。即将步入而立之年的张小姐至今单身，在父母的催促下，她已经参加过三次相亲。对星座颇有兴趣和研究的张小姐说，自己每次相亲首先问的是对方的星座。（据中新网广州新闻）

冯俊杰：这还是婚恋之前的相亲，我的一些朋友，恋爱吵架了，就怪星座，干脆抱怨当初不该选择冲突的星座。让人啼笑皆非。说句不客气的话，星座现在已经深入人心到了走火入魔的地步。您如何看呢？

朱文波：星座现象在年轻人的生活中扮演了非常夸张的影响角色，没有任何科学依据的性格解读或婚姻般配指数却在极大地左右年轻人的人际关系认知，这不过是“八字不合”的洋玩意儿，由于个

体科学思维的局限，亦有媒体抛开社会责任，追求奇幻和玄妙，高频率地以此作为个人生活的预测工具，给年轻人造成错觉。

冯俊杰：您说得很直接，算是点出了关键，大部分的星座误导，都来自媒体的推波助澜。市面上的生活杂志画报和报纸，纷纷刊登了类似的星座运程指南，有的网站还有专门的频道经营星座。有的夫妻还专门找星座专家推算指点。

朱文波：就是啊，试问个人命运如何能被出生时间所规定？特殊原因造成的早产儿和难产儿命运怎样规定？天生残障人士星象给了什么提示？相同时间内不同地区、不同国家出生的人命运能相似吗？基因和生活环境怎样发挥作用？迷信星象有显著的性别差异，其中女性较多。

星象学盛行跟婚姻压力有关，欠缺对婚姻关系的把握，无助感导致追寻对超自然神秘力量的暗示，所有婚姻关系的不确定因素，都交给宿命来确定。这样导致个体主观自省的动机减弱，而忽略现实原因。

冯俊杰：我个人对此是大力反对的。不过，我倾向于把星座当成男女两性在开始接触时，展开沟通的一个娱乐话题。至于最近几年冒出的职场星座歧视，如女大学生求职遭拒，原因竟是“星座不

合”，我们就不必再重复了。简单来说，娱乐而已，不必当真。认真你就傻了。迷信星座，就是自己不努力，反而在逃避。

吃素的真相跌破眼镜

——素食不一定就健康减肥

核心认识：“现代都市女性因为对肥胖的恐惧，会特别容易接受一些片面的宣传。倡导纯素食对健康的危害是显而易见的，没有优质蛋白和脂肪的保障，大脑没法保持良好的状态。如果有抑郁症，素食者的恢复更迟缓得多。”

典型案例：吃素流行了千百年，现在越来越兴旺。做科普的松鼠会成员云无心认为，“素食容易导致营养不全面”，这是科学的看法。而心灵修炼的养生派觉得吃素妙用无穷。崇尚印度灵修的苹果公司前老总乔布斯，确诊癌症了，自己决定采取半茹素的食疗。各种有关素食的说法，鱼龙混杂，让人无所适从。（据新浪微博）

冯俊杰：原本我也赞同素食容易导致营养不全，结果又有人说，“基本上所有植物性食物中都含有各种昆虫和虫卵，它们会连同植物体一起被人类吃掉，这部分昆虫和虫卵可以为人体提供动物性蛋白。我们平时不一定看得到，但其实数量不少。最明显的是谷物中的蛀虫和水果中的果蝇。”

实话实说，看见这条消息时，我愣了半天，想起我的不少吃素的朋友们了。他们往往是因为信仰而素食，但这样一来从根本上打破荤食禁忌，没有人是真正吃素的。

朱文波：这条反驳性评论很有趣，作者自己也

早已知道真相，于是不得不妥协，试图解释吃素过程中也能获得动物蛋白的摄入。不过，提倡适度素食和极端素食主义者的理念不是同一概念。后者伪健康概念以偏概全地宣传，只会误导人们，实际会给健康带来威胁。

您有没有发现一个有趣的现象，不管营养学再怎么表达吃素对健康的益处，但男性选择吃素的人几乎很少。这是食物的隐喻强大地影响着消费观念，使得男人很难全盘接受素食，男人想要的强壮强大和素食感觉上的软弱懦弱反差太大。

冯俊杰：我有段时间超重，试过极端吃素、无油饮食减肥，那滋味真难熬，感觉整个人都没什么欲望和乐趣了。现在适当控制，加上运动，保持在一定体重，感觉好多了。我还记得一个笑话，我们进化到生物链顶端，就是为了想吃肉就吃肉，想吃素就吃素。人本来就是杂食动物啊！

朱文波：没错。人体对脂肪的需求不是可有可无的选择。生理上我们保持着进化来的小肠，就是专司分解脂类蛋白的工作，胆囊、胰腺的主要任务也是参与对动物蛋白的分解和发生化学反应。没有脂肪需求，我们仅需要同大熊猫一样，一根直肠就能解决问题。

人的大脑对脂肪也有特殊的需求，脂肪对神经

元传导速度起决定作用。对脑内分泌的各种化学递质的合成与激活提供原料。假如一个孩子从小只吃素，其智力发育是明显受限的。

冯俊杰：这样的后果就太严重了，为什么会这样？

朱文波：人体中缺少维生素B₁₂，会导致“巨幼细胞性贫血”，这个疾病主要对中枢神经系统造成不可逆性损伤。而维生素B₁₂的来源只在肉、蛋、奶等食物中，所以素食主义的风险可想而知。

我们的祖先如果是素食主义者，不可能有今天的我们。在食物极度短缺的时代，维持生命活动的卡路里摄取，显然，有油荤和没油荤对饥饿的抵御，是不可相提并论的。

我们人类发展至今，不受饥饿威胁的年代总共不过几十年。在漫长的人类发展史中，食物的保存是极端重要的问题，肉类食品在营养保留保存期限等方面都具有极其强大的优势。我们现在还在享受的各种风干腌腊食品，就是先民们对食品保存技术的智慧传承。

冯俊杰：不过相对能量过剩的现代人来说，吃那么多高盐高脂的腌制肉类食物，就很不健康了，我们在这里提醒大家，千万要节制。还有一部分人吃纯素是为了养生修行，寻求清洁脱俗的自我感

觉。还有与之配套的理论，认为可以修炼身心更加空灵，乃至延年益寿，治疗重大疾病，您怎么看呢？

朱文波：随着生活水平的提高，养生格外引人关注。可是养生知识也得符合科学常识，这样才有助于真正提高生活品质。单就吃素来说，我们的生存形态早已脱离了肌肉代表力量的体能消耗时代，那么过量摄取卡路里包括对糖的偏好这些古老的机制做些修正，完全有助于身体健康。

万事不可极端，或者将一个常态有益的选择上升到不合理的高度，要审慎或者质疑。将吃素和修行配套，不过是个别人戒律仪式化的翻版，有别于常态，是想获得尊崇。如果以团体方式呈现，对内是一种内部控制机制，可以提高凝聚力；对外这是一种识别标示。

但是所谓清洁脱俗的感觉是纯主观的界定，也不可能跟吃素有真正关联。那些并不吃素的个体在精神世界的探求过程中，每次收获也都会有类似的表达，而吃的内容甚至是可以忽略的。

在心理操作的层面，如果你事先确信并对素食寄予非同寻常的效果预期，那么在吃素之前可能已经有内啡肽等生化层面的改变，产生愉悦伴随着吃素，只是事后归因把功劳算在吃素上面而已。

冯俊杰：这个真相，恐怕会刺激到不少人。很多时尚杂志和社会商业机构喜欢炒作编造这种身心灵的概念，贻害无穷。但愿大家不再被那些“听起来很美”的说法误导。乔布斯迷信素食调养，就延误了癌症治疗，害了自己。据报道，他的病如果早发现、早用现代医学处理好，有非常高的治愈存活率。

朱文波：现代都市女性因为对肥胖的恐惧，会特别容易接受一些片面的宣传。倡导纯素食对健康的危害是显而易见的，没有优质蛋白和脂肪的保障，大脑没法保持良好的状态。如果有抑郁症，素食者的恢复更迟缓得多。

人类进化到现在，生理和心理要面对的竞争和挑战，远远超出想象。大脑的高效运转，有赖于优质的蛋白提供资源。现代社会前所未有的各种压力面前，大脑内各种生化激素的代谢也同样是面临考验的。

所以当有各种情绪困扰，缺乏蛋白质补充，以吃素的饮食习惯而言，恢复的过程会变得难以预测。

冯俊杰：我最后再总结一下，极端化因素有很大的风险，会影响身心健康，要警惕。多补充靠谱的营养学知识，饮食合理，对心理健康很重要。有

些朋友说是吃素，但用很多植物油制作素菜，其实会破坏蔬果的维生素，白吃素了。何况，世界上根本就不存在所谓的“清洁心灵的纯粹素食”，想一想你看不见的蛀虫和果蝇.....

一家人应该谁管钱

——别让控制感影响到安全感

核心认识：女性的的大脑遗传着进化得来的安全警报设置，因为她们自身对家庭的高度依赖，因为哺育和繁殖后代的重任，她们不得已需要依赖丈夫或孩子父亲外出获得的物质资源来保障生存。

典型事件1：“老公结婚前家庭还不错，现在我却无法忍受！他现在消费太大方，也许是因为我从小受过苦，知道钱的来之不易，能节约一点儿算一点儿。现在我们还要养女儿，收入也不是很高，一个月消费结余几百元，我们的买房也要去贷款！但他奶奶生病让给一千，他弟弟结婚让给两千元，他爸生日买数码照相机，反正就是他家有事，都让拿钱，但对我的父母却是一毛不拔。不知道是我看钱太重，还是其他，现在我非常痛苦。”

典型事件2：“老公出自贫寒家庭，生活非常节俭，婚前总认为这没什么不好，现在我却无法忍受！或者说他吝啬、小气更为贴切！也许是因为我们收入太微薄，再加上买房还有外债，我父母来他会说开支太大了，我的电话费稍多他也会喋喋不休！我是在五年前和以前的男朋友分手后，心情特别糟的情形下认识的老公，当时他的体贴照顾，细心认真，深深打动了，他一直很疼爱我，我也曾经很庆幸自己的这段婚姻。然而，这两年我们争吵越来越多，想到一辈子都要这样，我真的难

过！”（据朱文波咨询卷宗）

冯俊杰：结了婚的，谁是一家之主？谁管钱？没结婚的，如何看待女友让你交工资卡？这是个很有意思的话题。当然了，大多数人选择无外那几种。男的管或者交给女方管，要不就是各管各的。谈钱伤感情，但不谈又不可能，金钱关系上的不稳定，最终也容易导致感情关系上的不稳定。

朱文波：我们在文艺腔的各种媒体影视剧里，几乎看不到金钱作为杠杆随时搅动着家庭氛围，表现的要么是没钱而励志，要么是有钱而情感不和。而真实的家庭矛盾，更多的是小家庭内部的财务分配，它也是夫妻反目痛苦离婚的主要原因之一。美国婚姻研究中，39%的离婚原因源于家庭财务纠纷。

冯俊杰：中国恐怕也差不多。在恋爱初期的人看来，男女双方谁来管钱只是个小问题，不用太在意，其实问题大大的。太多男女之间因为钱纷争不断。典型事件的两位丈夫，一个大方一个吝啬，却同时让妻子痛苦万分，直至考虑是否离婚。到底是怎么了呢？

朱文波：现实中这类已经岌岌可危的婚姻，当事人的另一半通常表现得不以为然，以为小题大做，真有必要提出离婚？貌似两边情感反差巨大。

只要细究“谁在婚姻中得到什么”，也许你就会有答案。

两位男士的共同点都是掌握了家庭财务的控制权，并且以极端利己的处置方式，对伴侣苛刻地冷落。家庭经济是个共同体，涉及家的所有方面，它当然依附着所有情感，这种吝啬使得另一半丧失了对未来的展望和憧憬。对于金钱的不公平态度，意味着家庭中权力结构的失衡。

从家庭冲突的严重性和频率来看，金钱处置问题一直占据最突出的地位。婚姻从来就有脆弱的一面，和谐并不容易，即使在家境优越、人们想象不差钱的家庭里，这种冲突也并没有缺席。之所以容易引发争论，是因为家庭内部的金钱混杂着爱的情感，需要诚实与信任，绝大多数时候等同于安全、尊重和幸福。

这本来就是生活的真相。两个例子说明一个道理，家庭关系中对金钱的使用远比赚钱的多少来得重要。用延伸一点的视角，婚姻中收入不均衡的现象比比皆是，绝大多数女性处在劣势，有的就是全职妈妈、全职太太。

冯俊杰：那么，花老公的钱是否内疚？老公作为资源输出者，因为家庭支出的不平衡是否常常怨恨？合理吗？掌握着金钱是否意味着另一半必须听

话，接受摆布？

朱文波：当我们将这些问题展开，你大概能想象多种家庭矛盾由这些不当的点促成。案例中的两位男士盲目得意于自己的控制感，不曾想这会触碰到女性敏感的底限。所以，还是要寻找根本原因。女性的的大脑遗传着进化得来的安全警报设置，因为她们自身对家庭的高度依赖，因为哺育和繁殖后代的重任，她们不得已需要依赖丈夫或孩子父亲外出获得的物质资源来保障生存。

冯俊杰：这就难怪慷慨的男人容易获得女性的好感和青睐了。

朱文波：没错。吝啬的老公不吝于最绝望的提示，甚至用出轨的代价来比较一番，不难判断婚姻内的收益将如何决定她的去留。而那些成功的婚姻，夫妇间一定体现出财务和谐。这种和谐遵从几个原则。比如，大的开支决策的共同讨论，日常开支既强调预算又有彼此自由支配度；金钱从不影响到爱的承诺，保持着良性的沟通；没有私下的独立账号和小金库；即使有消费习惯的差别，也要尊重公平的财务处置权力。

冯俊杰：伪装和谐的代价有多大？

朱文波：我再举个例子来说明吧。一位做金融的客户，平时在装修豪华的大厦里上班，必须密切

关注各种证券的价格波动，工作认真，雄心勃勃，追求完美。

由于彼此性格的原因，或者工作本身占据他太多精力，结婚后的几年夫妻间的感情下降得很快，回家较少有温情的交流，但彼此都礼貌地维持着一份平静，他和妻子都小心翼翼地害怕触碰到婚姻的现实。彼此交流感情的方式就是程式化的问候，比如“你在哪？”“几点下班？”“晚上回来吃饭不？”没有这些点缀，几乎感情属于完全的苍白。

伪装的平和就是将虚幻的真实感合理化，结果丢失了改变的机会。保持距离感的默契，结果让两人最终连面对的勇气都逐渐丧失，其实都是害怕面对两人之间的脆弱。但是人不能没有情感，这份压抑的诉求最终开始以失眠来表现。

冯俊杰：看来逃避还是解决不了问题，这就不得不令人惋惜。有的人习惯让步或者妥协，有的人急切地想要化解危机，但都失之于主观和一厢情愿。您这个案例后来如何？

朱文波：再后来，我的客户以自己网络搜索的结果来对照，确定自己已经患上了抑郁症。来做心理咨询的时候，夫妻间的抱怨已经让他怀疑这段婚姻是否到了尽头，工作中也不由自主地盘旋着与妻子的纠缠，谁做的对与错。没有结果，没有答案。

一想到自己工作中不能出现差错，一个闪失会赔进几十万上百万，他的惶恐和焦虑，加重了抑郁的心情。最后他不得不请假几个星期，但又开始害怕公司会另找人来代替他的职位。他对自己的“无能”越来越恼火，对家人的态度也常常失态地暴躁，仿佛变了一个人。这是我们心理咨询中常见的病程发展过程。因为最初的轻度抑郁，迅速演化成一场噩梦。

尽管我的客户最终以他的坚持治疗带来了恢复，但是他的个案具有代表性的意义在于：假如你没有更好的策略解决精神压力，不妨向你的亲人敞开胸怀，表达软弱并不是件可耻的事情。假如家人无力分担或者无法处理你的压力，寻求专业心理医生的支持或治疗是特别必要的，否则生活将会有一连串的严重的改变，失去原本可以获得的成功和美好家庭。

网购疯狂到需要剁手

——识破网购上瘾的心理陷阱

核心认识：“疯狂网购，透支消费，网购将购物愉悦分解成了几次体验，这和实体店购物有很大的差别。价格诱惑、下单成功达成了所有权的满足、随即进入更强烈的渴望中。所以网购成瘾都有快递依赖，这种盼望会放大物品价值，貌似曲折、实质方便的取货形式，都会得到生理激素的配合而慢慢成瘾。”

典型事件1：夫妻月入不到1万，妻子一天网购1.8万。重庆张先生昨天一大早带妻子刘某来银行，要停掉她的信用卡。妻子网购上瘾，两人一个月的收入不到一万元，“双11”透支的一万多元还没还，“双12”妻子居然又想疯狂网购。（据厦门交通广播《交通现场》）

典型事件2：据《2012年中国网上购物消费者调查报告》显示，2011年中国网购达8090亿元，占全国社会商品零售总额的4.4%，网购人数达到2.12亿，网购在国内网民中的渗透率提高至41.5%。此前淘宝网发布的网购族群报告显示，深夜23时后购物的“夜淘族”总人数居然超过2200多万人。2013年，淘宝双十一达到350亿销售额。

冯俊杰：像张先生和妻子的故事，简直是数不胜数，随便到大型论坛或微博就可以看见类似案例。要我说，现代人网购如此疯狂，已是病态，此事您怎么看？为何会有如此尴尬多发的情形？

朱文波：网购上瘾不是危言耸听，而是实实在在正在发生的事实。毫不夸张地说，现代人深陷于此的情况还将大面积蔓延，不知有多少人可能因网购而陷入财务危机。

我想是因为绝大多数人在不清楚游戏规则的情形下，开始了另类的网络生活。另一方面以淘宝、苹果为代表的商业巨头之所以能取得巨大成功，无不是因为踏准了人性中的欲望，建构了一个系统的商业模式，然后以精密的心理学技术达到商业效果。

打个比方就是大企业领着盲人游玩，可以给你带来愉悦也可以将你带入陷阱。怎么让人上瘾的呢？鼠标一点轻易进入海量的商品世界，简单易得，不费成本。

冯俊杰：说到这一点，尤其是痛并快乐，有一种面对无限精彩的大海，但肚量有限的感觉。

朱文波：这就是心理“幻术”。不要以为那些商品商家都想卖给你的，不是。有相当一部分就是虚拟的，拿来做陪衬的，只是为了分散你的注意力，愉悦你的感官，或者用来操纵价格，是所谓的“锚定效应”，用暗示来干扰你的判断。

你的每一次交易都有积分，累积一定积分获得相应钻石皇冠称谓，然后会获得奖励性折扣一次，

如此循环。这种不定期奖赏对购买行为的强化作用极其强大，不要以为折扣很小，人们就会不感兴趣。

因为人对意外的占便宜总是特别兴奋，老虎机让人赌博上瘾，就是这种行为机制的操纵。它甚至在关键时刻能帮助你产生利己错觉，当你有购买错误而产生自责时，“你有折扣”会大大降低对损失的严重性评估。

网商节省了大量的广告费用，却带来远超过广告的效果。因为其商品展示持久性，免于载体的限制，不分时间地点。跟实体店交易还有一个巨大差别，大量商品都附带模特照片，那一张张笑脸透着满足、阳光、愉悦。这对购买者来说有更多的情感参与，榜样的作用就是参照，强化了体验感，买和不买都可以让人流连于此。

冯俊杰：说到这个，尤其好玩，很多看起来高帅富打扮的衣服鞋子，被买回家穿在自己身上，基本上都是土肥圆。这个类似红烧牛肉方便面上的广告，你永远吃不到面上的一块块牛肉。

朱文波：正是如此。形成对网购的依赖非常简单，只要成功塑造一个刻板印象——远超过实体店的便宜。几大成功的网上商城基本靠此吸引爆棚人流量。促成临门一脚的下单，就是不断营造大小

小的“稀缺效应”。

用少量商品以极低价格为诱饵，限时抢购，调动起所有参与者的兴奋与期待。抢购不得者的心理，还会产生有趣的变化，为“弥补损失”，涟漪效应产生，会退而求其次地购买其他商品。

冯俊杰：这根本就是连环套嘛！消费者休想逃出魔掌。难怪一等到什么“双11”、“双12”、圣诞节、元旦、新春大网购等等这些特殊日子的促销活动开始时，好多人就鼠标飞舞。电子商家大打节日牌背后是不是也有什么心理操控？

朱文波：以上林林总总的营销技术放在一个更具体的环境中，其引爆的效果更像核裂变，这个点就是“假日效应”。商家们培养出了“光棍节”、中外两个“情人节”，类似搅动情感的节日概念。

这种一波又一波的启发式消费，就是利用节假日人们对自己、对亲朋的情感表达诉求，在消费行为上大大地放松警惕。

机会稀缺、氛围上从众，加上信用卡或虚拟货币的隐蔽属性，淡化了真实钱币给付时的心痛和成本警觉，对于普通人来说，如果没有清晰地洞悉商家精心布局的真相，对自己的心理状态有所认知，财务失控和上瘾是很难避免的。

至此，但愿张先生和其他有相似经历的人，能

有机会看到这篇文章，搞明白“貌似自主决定”的网购行为，其实有那么多看不见的“游戏规则”在诱导。更具体地说，案例中的张先生必须协同妻子做严格的财务监控，限量消费，增加脱敏训练。

冯俊杰：还有一个有趣的现象是，很多“网购狂”还会晒淘宝消费金额，然后在此起彼伏的惊叹中，似乎获得了平衡，花了几万的会说，看，还有人花了几十万的呢。

朱文波：晒金额也同样意味深长，至少商家最乐见这样的行为，或者就是商家在幕后搞出的花招——角色扮演。

通过树立消费榜样，制造巨大的差异，就能刺激起人性中的攀比心理，让高消费诉求的人获得心理满足和炫耀，让消费能力弱的人放松对消费金额的监控。如此天罗地网，大众被操纵也是自然而然的。

冯俊杰：也有的人自嘲戏言“再买就剁手”，有忏悔之心，可是好像做不到真正停止下单，遇到活动就兴奋。

朱文波：“再买就剁手”实在表现了购买冲动后的后悔，这是自我惩罚的无奈。这里需要警惕的是强迫性购物（因为上瘾，购买许多不需要的物品）和冲动性购物（被各种营销策略刺激），两者

都超出了正常的购物范围，消耗大量时间，引发家庭财务困难。

当形成冲动控制障碍时，购物者会事后唾弃自己的行为，既期望得到家人的谅解，又害怕被发现，羞耻和难堪、回避家人和朋友，就是付出的心理代价和社会代价。

冯俊杰：我自己也网购，但是特别烦等快递，总要在家期盼。有时候我在淘宝上浏览商品，还要和当当、京东等其他电商的比价，很容易就会超过两三个小时，但后来一想到要在家等快递，还是直接去商店买算了。

朱文波：这是很有意思的等待。你幸运，是因为你的购物动机具有强烈的针对性，在乎时效而对价格权重给予了妥协。对于其他人来说，这种等待也是形成网购上瘾的其中一个机制。

网购将购物愉悦分解成了几次体验，这和实体店购物有很大的差别。价格诱惑、下单成功达成了所有权的满足、随即进入更强烈的渴望中。

所以网购成瘾都有快递依赖，这种盼望会放大物品价值，貌似曲折、实质方便的取货形式，都会得到生理激素的配合而慢慢成瘾。

男人为何婚后看色情片 ——视觉刺激不等于情感游离

核心认识：有色情影片作为宣泄出口，要比没有或单纯压抑要好很多，否则无法预料它将以何种方式来做转移。当然，这样做会有一个度的问题，沉溺于此那是另外一个成瘾问题。很多女性对此气愤的原因，是以为丈夫的性兴趣不在自己身上，其实没有那么夸张。

典型事件：看见丈夫半夜躲在书房看A片，并且在那自慰，深感震惊，无法理解男性的性心理，找到我们做婚姻情感咨询，她怀疑自己的婚姻状况是不是出现了大的问题，并开始有了窥视欲，近期一直严密监视着老公的一举一动，试图发现蛛丝马迹。老公因为妻子的戒备心，也被弄得非常尴尬，夫妻关系变得微妙起来。

冯俊杰：看来婚姻内的性心理，很多人了解不多，心存疑惑，比如有老婆了，为什么还打飞机？说到这个，我想起李绍昆教授了。我以前工作的心理杂志邀请他做讲座，他老人家七八十岁了，忽然向大家提问，现在还手淫吗？下面的人面红耳赤，窃窃私语。

朱文波：首先要确认一个概念：自慰是不通过性交进行的性刺激，产生高潮。生理心理学研究确定，自慰是一种自然的活动，是正常的，许多人究其一生都会有此行为。性心理研究发现，全世界范

围内，有72%的男性有已婚手淫行为，68%的女性有已婚手淫行为。有性别研究专家戏称：有99%的男人会定期自慰，另外的1%在骗你们。

冯俊杰：其实自慰真的很普通，对健康甚至还有帮助。但是结婚了还自慰，女方看见了觉得心理受伤，会影响婚姻吗？

朱文波：自慰会不会伤及婚姻？还是会有影响的。从来访的个案正好说明婚姻受到了影响，这涉及性魅力和生理需要的满足，而自慰活动让来访者自尊感有了挫败。但是作为专业婚姻情感治疗师，我想说的是，这事没什么大不了的，只是个体不清楚它是如此普遍地存在于婚姻关系中。

即使我们讨论手淫的动机，普通人更多地觉得这种活动能让自己感觉更放松，感觉很好，或者就存在于你们夫妻间性活动并不能让他带来更高的快感。性心理调查发现很多人自慰还有一个原因，似乎有免去责任的心理需要。这都不意味着当事人婚姻本身出现了什么状况，从身心两方面看，自慰对缓解性紧张并且帮助夫妇应付性的不和谐是有益的，像女性妊娠、生病这些性活动缺损时，自慰可以防止前列腺的挤塞情况出现。

冯俊杰：这种对自慰的反感，其实也有文化因素吧？我们国家传统文化里就有男人自慰“伤精

血”，“养生保命就不能自慰”的说法，至于女人似乎更加强调这是淫荡的行为，不够清净贞洁。这些纯粹是道德审判和压抑。

朱文波：妻子之所以心存疑虑，主要是受传统的道德、宗教文化或不当知识所影响，有些组织和错误知识宣传手淫是错误的，不道德的，这些宣传流毒甚广，也给青春期孩子性心理发育造成压力，也有人想当然地觉得自慰行为是否代表了对夫妻间性生活的拒绝，是种压抑的愤怒，或者说明对方想着减少夫妻彼此的亲密行为。科学研究总要在足够的数据面前产生结论，有的夫妻关系紧张，夫妻争吵也司空见惯，但不意味着性活动的中止，所以自慰不是夫妻关系受损的特征指标。

但我想提醒的是，差异性性欲本身可能会让妻子产生焦虑和伤心，这个不处理好，欲望的流失和压抑，是常见的性功能障碍之一。

冯俊杰：我还是引用一句老话，“见怪不怪，其怪自败”。只是个生活习惯，别认真，认真就输了。和这个类似的，还有一件事，就是色情影视。很多女人也不能理解，看我还不够吗？为什么还要看别的女人！自慰和看片子常常重叠，就更加让老婆们难堪了。

朱文波：女性需要了解男女在性喜好方面的差

异。首先对他的自慰行为要给予恰当的理解，试想一个不知道如何满足自己的人，又怎能满足别人？男性并不会在欣赏色情电影后丧失现实感，然后拿女主角和你做比较，但他能在色情中找到更有趣的性的发现，现实生活中很多人的性知识是从此中得到的，也有很多男人会拿出来和妻子讨论和分享。也会在生活中对某些内容做性幻想。

从功能上看，色情加上自慰，能够舒缓男性的压力，对性快感的追逐也能改善男性的暴躁脾气。性别的核心差异是，男性容易对视觉刺激引发性唤起，而女性对情感有更多追求。当女性快乐地追着电视连续剧，她们对视觉刺激不那么敏感，但也会在心目中勾勒白马王子的图谱，也存在着另外的性幻想。男性的性唤起要简单和容易得多，图片、影像就可能激起原始要求。

至于男人偷偷摸摸地看或者手淫，也许是因为丈夫比妻子有更多的欲望，这并不是什么丑事，但妻子可能由于自己的原因不想参与了。有色情影片作为宣泄出口，要比没有或单纯压抑好很多，否则无法预料它将以何种方式来做转移。当然，这样做会有一个度的问题，沉溺于此那是另外一个成瘾问题。很多女性对此气愤的原因，是以为丈夫的性兴趣不在自己身上，其实没有那么夸张，也许妻子不

是唯一的热点，但是他的性趣还是来源于视觉，并不意味着情感游离。

被装修房子搞到崩溃 ——焦虑背后藏着沟通障碍

核心认识：“失控的感觉会引起你暴躁的情绪反应。有效地化解这份情绪并不容易，这是一个非常时期，这份担忧具有现实的合理性。这份担忧恰恰是促使你更在意装修过程的催化剂。但我们不需要将它变成沟通与协调的障碍，影响你与装修公司的合作。”

典型事件：装修的心情怎样？预备装修的、已经装修的人肯定会有百感交集的感受，因为这里面包含了太多兴奋、期望、不满、沮丧、后悔、疲惫、幸福诸多情感体验，我们在装修我们的梦想。可是遗憾的是我们不是专家，我们试图更多地参与，但我们常常感到力不从心，真正做到“快乐装修”谈何容易。我们不妨从心理学角度，来诠释一下装修时的心理应对策略，为你提供一些有益的借鉴。

冯俊杰：其实认真想想，从资金投入、设计、选材、施工、质量监督、完工验收，装修房子的每道程序都让人纠结。怎么处理这些折磨人的纠结呢，有轻重缓急之分吗？

朱文波：首先是忌冲动，冲动必然损及你的钱袋子。有了自己的房子，这本身就是一件让人兴奋不已的事，兴奋导致我们神经传导速度加快，人可能将沉浸在美好蓝图的兴奋畅想，导致装修预算的失控。装修公司非常掌握这种心态，因为工程的造

价直接跟利润挂钩，他们会因势利导地不断提出高标准有诱惑力的方案，无数个局部细节，经常遭遇“改一改美很多”的建议。绝大多数情况下你是难以抗拒的。

人的认同行为完全以自我预期为主导。我们常听见朋友抱怨超支，更有甚者要节衣缩食，应对家庭的经济危机。兴奋的心情还会导致你准备不足，仓促上马，急于求得结果而忽视过程，结果导致细节的粗糙，原本赏心悦目的设计方案，最后变得苦涩和无奈。

冯俊杰：我在买几次房子的过程中，尤其体会深刻。第一次装修房子，查了好多资料，截图打印的A4纸都有几十张。比来比去，这个特色不错，那个风格也想要，难以选择。很麻烦。

朱文波：这就是装修的第二忌，浮躁。浮躁表现为人云亦云，把握不住一个基调。当你准备装修，手头必定抱着一大堆装修画册或光盘，左看新颖右看漂亮，有时博采众长的结果导致装修的整体效果像个大观园，缺少了氛围和风格。

花钱的多寡在其次，最主要的在于要有主题感，需要突出自己的文化信息，既可以装成一个大块色调对比强烈的风格，给人以视觉冲击力，因为你可能是位广告从业者，也可能是位艺术家，或者

你就是喜欢这样的酷。也可以装成古朴粗拙的风格，弄些树根或带皮带节的木桩，因为你崇尚自然，相信浑然天成是种品味。还可以把简洁明快作为自己的首选，因为舒适安逸更重要。这是文化和个性用了另外一种媒介在装修过程中强调了表达，它非常忌讳驳杂和凌乱。

冯俊杰：装修也分全包、半包等等。我有个报社的记者朋友，聚会时控诉装修公司玩花招，墙壁缝隙那么大，居然返潮，气死了。她说她已经提醒了装修公司，自己是记者，搞花样她可是要曝光的。装修公司先是说价钱7万元可控，结果呢，最后一算账，超过12万了。天下奸商一般黑，没法相信啊。

朱文波：这说到第三忌，不信任。这是一道难破的题，你当然必须慎重地选择家装公司，它的资质是你评估的重要条件，但这只能为您提供一个参考，提高信任度的一个指标。最主要的还是与人打交道的过程，让你觉得沟通顺畅、清晰明了，一有问题能够得到有效的改进。

当你前期做过非常慎重的筛选，那么在工程实施过程中，不妨采取较放松的心态，适度的信任会给对方带来激励的作用，他可能会更加尽责地完成任务。

假设你不信任他们，那么他会表现出非常被动的工作态度，因为每一次的工作后果都可能意味着返工，对你而言，这实在是把自己当作了工地包工头，当然怎一个“累”字了得。要做到完全放手似乎是不明智的，你有责任采取随机抽样检查的方式去发现问题。

其实说白了，所有问题的核心指向一个诚信问题，只是全社会对此已经没有太多的信心，不管是企业还是个人，都在为此不自觉地付出额外的成本，我们不得不花更多时间来探究隐藏的动机，更甚者得解决各种人际摩擦。

冯俊杰：装修房子搞得如此焦虑，被房子搞崩溃的朋友，肯定抱怨连天啊！

朱文波：心态恶劣也不行的。为何常有朋友抱怨，从家装开始时的兴奋会到后来家装过程中的焦虑和暴躁？当然是压力使然。这压力来自你对家装本身的外行，人都会对自己不熟悉的事物产生担忧和恐惧，家装对你而言抱着偌大期望，结局如何无法预料，必然会导致焦虑。

这种失控的感觉会引起你暴躁的情绪反应。有效地化解这份情绪并不容易，这是一个非常时期，这份担忧具有现实的合理性。这份担忧恰恰是促使你更在意装修过程的催化剂。

但我们不需要将它变成沟通与协调的障碍，影响你与装修公司的合作。当你发现情绪经常性的易怒或者过于疲惫、肠胃不适和睡眠有了麻烦，这些身体信号在提示你心理状态处在临界点，你需要放松心情和休整，毕竟良好的人际交往在于你的表达乐于被对方接受，这也是你装修成功的要件，有一个皆大欢喜的家装过程，才是我们追求的境界。

国人为何热衷山寨名牌 ——品牌不能超越消费属性

核心认识：追求高品质的生活是人之共愿。当大众的价值取向转变为被人发现使用A货是件丢脸和羞耻的事情，那么A货生存的土壤会快速枯竭。

典型事件：某开设一年不到的网店销售额就达到了30万元，店主每月纯利润逾万元，只不过这家网店卖的都是假冒名牌鞋。近日，金山区检察院审查起诉了一起网售假名牌鞋的案件。所谓原单、代工厂等，多数情况下只是包装假货的概念，尤其在奢侈品牌领域，基本全是假货，只是仿造水平高低而已。业内人士透露。承办此案的检察官表示，除了一些店主别有用心、给冒牌货戴上正品的“高帽”之外，消费者的不理智也给了冒牌产品滋生的空间。一些消费者怀着侥幸心理，明知价格远低于专柜价，存在比较大的购买风险，却依然自欺欺人地选择购买。（据《新闻晚报》）

冯俊杰：您怎么看“A货”这种东西的存在呢？看起来便宜又满足虚荣心。大牌如LV、GUCCI，已经是中国市场上最常见的奢侈品了。好多人睁一只眼闭一只眼，消费这些大牌的A货。

朱文波：A货就是俗称的山寨盗版，利用人们对某品牌商品的共识和认同，以仿冒品代替它。其获得“成功”的途径就是价格优势，因为山寨版无需

承担研发设计、宣传、市场开发和品牌培育等前期高额成本投入，当然会对正品造成掠夺式的伤害。

冯俊杰：坦白说，我年轻时候也买过山寨的。记得是在大学时代，外面店子不少买仿造的名牌鞋子、裤子。其实现在很多大学生也喜欢买这些A货，一个便宜三个爱，哈哈。您如何看待买A货的人的心理呢？这种消费方式，有什么来龙去脉？

朱文波：学生时期可以理解。品牌代表着优质，它在同类商品中具有显著的识别效果。享受优质商品除了商品本身具有的适用功能外，还满足了人们的炫耀和优越感。当不同品牌的消费能力有了社会阶层差别标签化的功能时，尤其对高档品牌拥有者影响了人们对他的态度，买A货的人们想要得到类似的态度，但不具备购买正品的消费能力，于是热衷于价格低廉许多的仿冒品，以期鱼目混珠。在社会心理中这属于社会交往非诚实性的形象操纵，以错觉赢得赞誉或羡慕。

冯俊杰：这种消费行为其实还是因为没钱吧？大部分中国人，也是在近十几二十年才富裕起来的。

朱文波：这种消费行为势必带着经济发展或社会文化的影响。1.经济收入的不均衡性。当品牌消费成为少数人的专有标志，并且这类人群具有足够

的特权和影响力时，必定带动更多人群向往和仿效，而背后缺乏真实的经济实力的支持，买山寨货成为满足愿望的选择。2.价值取向的平庸和单一。如果足够数量的人群都认同或热衷购买山寨货，表示他们核心价值取向上认同以貌取人或者正遭遇以貌取人的情境压力。说明这群人更急迫地以浅显的表面符号点缀他们与“成功”的距离。3.盲目跟风，自我缺乏确定的审美，仿效他人。

冯俊杰：和别的国家相比较，我们国家消费者的消费心理有差别吗？

朱文波：消费行为能折射出国民的文明素质。对A货的态度上实际上存在着道德公益心的考量。假如你问中国人制假贩假是否可以，我相信绝对劣势的比例会反对，但微妙的变化在于个体实施消费行为时，态度和行为差别有了完全利己的转变。

标准的多重性和实用性像买服装买书买碟可以，买药买食品不可以。说明在公共道德层面我们表现出态度和信念的差别。态度具有易变性，而信念才是恒定不变的价值系统。

跟其他国家相比，在自觉性上我不能得出肯定的答案，但在其他方面，比如法律的严密和强制，对制售源头给予真正的监控和打击，对消费者给予恰如其分的引导，品牌内涵和选择的多样性，都能

让A货市场的存在几率大打折扣，这点经济发达国家要做得好很多。

冯俊杰：您会消费这种产品吗？如果朋友买A货呢？

朱文波：身边会有朋友买A货，我能理解，所以通常也不会劝阻，大环境下的个人消费行为并不涉及品行的界定，不可以自我的道德标杆来要求他人。我自己也买过盗版书盗版碟。

冯俊杰：要是钱包太瘦，又狂热爱着精致名牌，这种人该怎么办？

朱文波：荷包不饱又追求奢侈品消费，最大的隐患是个人的财务危机。追求奢侈品本身无可厚非，只是量入为出才可能对有序生活起到锦上添花的愉悦效果。而罔顾经济能力，一味追求奢侈品消费，这种行为特征预示着生活的其他领域存在着同样的隐患——缺乏计划性，易冲动而缺乏自我约束力，更多依赖于感官需要渴求即时满足。如果你想摆脱人性的脆弱，培养自己的意志品质，不妨从有节制地对待奢侈品开始。

冯俊杰：我们国家常常被取笑说是山寨大国，深圳的电子产品，福建的鞋子，还有江浙沪的服装，几乎在淘宝上一统天下，而且销售额庞大。您怎么看这个事啊？

朱文波：凭媒体报道和观察的现象来看，我认为大陆是A货生产销售的主要区域，原因在于庞大的消费人群和似是而非的市场监管，有的政府职能部门考虑本地区的经济发展和税收，存在着地方保护主义或睁一眼闭一眼的柔性执法。

冯俊杰：喜欢A货的人那么多，但毕竟这样不对。如果咱们国家要治理，会遇到什么问题呢？

朱文波：以最小代价获得最大收益本来就是资本投机的秉性，藐视道德甚至法规不足为奇，本不该报以奢望以求自律，所以教育功能在成效上是极其有限的。这需要政府在源头制造上切实监管和打击，巨大的违法成本作为惩罚性后果，一定能让制造者收敛直至转向，风险和收益评估是简单的道理。

对民众以道德教育也需要辅助条件，追求高品质的生活是人之共愿。当大众的价值取向转变为被人发现使用A货是件丢脸和羞耻的事情，那么A货生存的土壤会快速枯竭。

冯俊杰：其实还有一种说法，“有文化但没钱”的人买A货，“没文化但有钱”的人买正品。在我们媒体界还流传着一个笑话，那些天天报道明星大腕巴黎走秀的编辑记者，月薪才几千。他们对名牌了如指掌，但消费不起，都靠赞助或买瑕疵

品，甚至也偷偷用仿品。这很好玩。而那些一掷千金的富豪，才不管什么品牌故事，什么文化传承，看见就买。您怎么看呢？

朱文波：要讽刺的是这类标榜有文化的人，空读了多年书，也不可能真正理解所谓的品牌内涵。其行为正好说明了他追求的仅是牌子，所以才不论真假。不论文化程度的高低，只要是通过辛勤劳动创造了财富，即便是“土豪”，去享受正品也是天经地义的，任何品牌无论其内涵如何，都不可能超越其商品属性和被消费属性，除非有的商品具有特别属性，也只是存在得体与否的差异。

催眠真有那么神奇强大吗 ——别让你的意志被他人取代

核心认识：被催眠者越相信催眠，越希望能够证明催眠行为，就越容易被催眠。被催眠者排斥“轻信”之后，没有了被催眠的动机，就不再对催眠产生反应。简单点说，被催眠者是有想象力的角色扮演者，他们让催眠者的意志取代自己的意志。

典型事件：新浪博客上出现了一篇“催眠一亿人，挑战吉尼斯”的帖子。一位自称是文利的催眠师，决定在2012年1月13日，通过网络、电视及现场参与的方式，为一亿中国人来一次催眠体验，并注明此次活动完全免费，自愿参加。

冯俊杰：这个催眠一亿人，您怎么看？我小时候看过一部日本电影《催眠》，当时就震惊了。非常诡异，悬念迭出。我很好奇这到底是怎么回事。但那个时候还没有专门接触心理学，一直以为真的有这么神奇。

朱文波：同时对一亿人实施催眠，绝对是不可能的事！虽然现在网友众多，但是面对“1亿人”这个天文数字，文利的想法只是个美好的愿望而已。

相信很多人对心理学的好奇都源于这个学科的神秘感，催眠是特别引人注目的部分之一。尤其经过文学、影视作品的演绎，催眠师犹如法力附身，似乎能在亦真亦幻中改变人的行为，然后心理咨询

师几乎等于催眠师，犹如魔法师。但作为人本身的安全感考虑，你身怀这一绝技，彼此的交往变得不太对称，于是有些人跟心理咨询师打交道，会虚虚地问一句：“哎，你不会给我催眠了吧？”

不少催眠大师出来行走江湖，很多所谓的心理网站开办专门的学习班，以神秘作为噱头，有人声称催眠可以作为心理治疗的手段，天涯社区曾经也有人鼓噪将你催眠，可以知晓你前世今生，引来几万点击和不少附和。也有人开设专门的博客据以惑众。有多少人假科学之名？当有人鼓吹催眠可以帮你孩子戒除网瘾，当有人告诉你接受催眠可以解除你心灵之痛，你需要保持一份戒心，小心被别有用心的人利用。

冯俊杰：您学过催眠吗？在心理咨询中，使用过没？催眠究竟是怎么一回事？为什么屡屡有那么多人对此大做文章，大肆渲染？

朱文波：我告诉你真实的催眠在科学上如何被严密验证的，以及专业领域如何看待、如何解释这一心理现象。我和大众一样，早期处于对心理学的粗浅认识阶段，也出于对催眠的严重好奇，去学过的。

当年读心理学研究生课程时，老师对催眠一副轻描淡写的模样曾让我备感失落，跟原先强烈好奇

的预期严重不符。难道是老师本身技术不行？可他们都是当今国内这门学科的泰斗级人物啊。于是我本人决定另辟蹊径，专门自费学习这门手艺。我投到当时的台湾“高人”名下，进班学习。

要知道2000年初台湾已经有催眠术高人抢滩大陆了，只是价格昂贵。那个班我至今记忆犹新，也许我是唯一一个高学历的心理学科班出身的人，催眠大师显然打起了精神，特别关注。也许是我的加入，这个班的气场真的就比较衰了，这点我不是故意捣乱，因为我本身关注的是心理现象本身，自我的心理体验以及操作过程是否自然。从老师的教授过程到学员间的互相催眠实践，我毫无感觉。

老师专门跟我谈话，他看到我的状态明显影响到周围若干兄弟姐妹的感应，我也强迫自己试着找点感觉，避免被偏见所限，但是结果还是赤裸裸地呈现在我面前，让我对催眠有了真切的了解。那套经典的催眠程序我烂熟于胸，但在今后的心理研究和心理咨询治疗过程中，我绝对拒绝使用。即使有来访者要求做催眠，我宁愿传授放松技巧、冥想，并且直白地告诉他们催眠没那么神奇，甚至无效。

冯俊杰：搞催眠的最爱提的就是潜意识了，其实催眠不就是心理暗示嘛！我当时也参加过一位国际知名的老师的现场活动。有一两个人似乎有点反

应。我看也不像真的，像是客套礼貌性的表现，给那个老师面子而已。有的人接受他人意见，容易被暗示，有的人没什么反应，根本不理睬。

朱文波：早期的催眠使用者最著名的当属弗洛伊德，他借鉴这门技术用以自由联想，试图在深度放松状态更多发现有价值的心理线索，不过他也很快放弃了这方面的努力。已知的催眠涉及的心理机制研究大抵有三种态度：早期认为催眠让人进入恍惚状态，与清醒意识很不相同；后来有研究认为催眠增强了人的动机；再后来有研究认为这是一种角色扮演，试图取悦催眠师的安慰剂反应。

让我们看看菲利普·津巴多这位当代心理科学大师委婉而客观的评价：“催眠涉及两个重要概念，一是催眠感应，一是可催眠性。催眠感应是可以通过不断的感应程序重复，使人进入催眠状态。你所看见过的是催眠师对被催眠者的催眠力量，这令人印象深刻，然而被催眠者自身的可催眠性，才决定催眠的反应程度。受暗示性上的个体差异，决定了从根本没有反应到完全反应”。“催眠只有一个确定无疑的价值就是可以减少疼痛（催眠性痛觉缺失），对催眠需要说明的是，催眠者作为教练，可以训练被试，成为表演者去扮演角色。”被催眠者，你可能是无意的，舞台上的催眠师之所以能在

催眠状态下，让被催眠者完成奇异行为，包括身躯如钢板后身上站人，无非就是一个痛觉缺失，再没有其他玄妙。

冯俊杰：那现代科学对此是什么解释？催眠可以帮助回忆吗？

朱文波：结合心理学试验和PET核磁共振脑部扫描，对催眠澄清一些事实。精神分析家们似乎以深度放松可以得到记忆。普通的科学常识告诉我们，记忆力恢复无异于心智的返老还童，这是不可能的，试验确定催眠唤起的记忆大多把事实和幻想掺杂在一起。研究证明大多数UFO报告者都是较强可催眠能力，并且曾经被催眠过。

冯俊杰：催眠在心理咨询当中，到底有没有医疗作用？

朱文波：催眠没有任何魔力，只不过诱发患者自我治疗能力，催眠和正面的积极建议都可以改变人们的预期指望，两者效果相仿。

冯俊杰：催眠可以改变人的行为意愿吗？民间传说里，据说有种“拍花子”，把人弄晕了，让他怎么做都行，包括去银行取钱了给骗子。

朱文波：社会心理学家以试验证明只要有权威感，在特定情境下，不论催眠与否，都可以诱使人们做出平常不敢做的事情。

被催眠者越相信催眠，越希望能够证明催眠行为，就越容易被催眠。被催眠者排斥“轻信”之后，没有了被催眠的动机，就不再对催眠产生反应。简单点说，被催眠者是有想象力的角色扮演者，他们让催眠者的意志取代自己的意志。多看看身边那些成功的人们，有谁是容易被催眠的？

超值赠阅：快问快答

【心理有什么能量？】

问：有些搞心理的，常把“能量”挂在嘴边，心理有什么能量？也按虚实盈亏盛衰这些套路？现在还有什么正能量、负能量之说，您怎么看？

答：心理现象和精神活动规律其实并不模糊，其他动物也有心理活动，它能量从哪来？这是文化杂拌，心理学是不玩能量的。动机、情绪反应强弱、具体能力大小还靠点谱。

正能量负能量的误解在于，认为“负面”心理就是非正常心理。正确的理念是负面心理都是正常心理，是人所必需，具有重要的适应性价值，没有负面心理的比对，所有“正面”不复存在。只有在调节功能失常的情况下，失去平衡的心理过度表达，这才构成病态一说，但主体的认知功能是完整的。

【婚后完全不浪漫？】

问：很多女性抱怨另一半不懂浪漫，婚前婚后判若两人。

答：这是典型的两性差异，追求的时候取悦是必要策略，婚后男性将自觉降低你对浪漫的预期，浪漫的核心元素的新奇、刺激对配偶的稳定性来说构成威胁，对浪漫的期待即是对诱惑的期待，所以男人本能地不再跟你玩什么浪漫了。

其实浪漫的真相是，女性爱浪漫，喜欢感动浪漫。事实上真正懂得浪漫、会制造浪漫的只有男性，证据是几乎所有的文学艺术领域、感知觉的创造领域，男性以不可比拟的优势搭建了可资浪漫的环境平台。女性热爱浪漫的心理动机在于择偶竞争中的可炫耀和优越感。如果你没有满足这份需要，肯定会被定义为不懂浪漫。

【精神障碍和心理障碍怎么区分？】

问：很多人分不清精神障碍和心理障碍，有通俗的讲解吗？

答：这是两个不同的范畴。拿计算机做比喻，精神障碍属于机器设备有了问题，即大脑本身的病变引起认知的混乱；心理障碍属于运转程序有了问题。所以要先保证机器是完好的，才有可能得到心理的正常或矫正。

在生活中，精神错乱和人格障碍也不能混淆，其差别巨大，前者在法律上免责，后者须受到制裁。精神错乱属于自发而无意志控制，其行为不可预测。

【相由心生，能读懂表情？】

问：因为美剧《别对我撒谎》的缘故，微表情分析很流行。这到底怎么回事？日常怎样才能读懂表情？还有，这和看相有什么联系？

答：和你交流时他（她）额头正对的方向，代表着他（她）的整个世界，眼球的运动意味着视觉参与了思维加工，要么向左，要么向右。75%始终维持着同一个方向。向右瞟，左脑在加工，侧重理性分析；向左瞟，右脑多参与创意，有很多的联想。

至于看相，其实脸部肌肉运动方向和心情基调是有关系的，所以相由心生。眼睛会透露既往的情感历史，人没法控制，下巴和唇线与激素有关联，虽是娱乐，也和科学沾点边。

【老做噩梦，心理有病？】

问：很多人不解为何老做噩梦。是因为心理创伤？

答：噩梦并不意味着一定有创伤性的经历。我们睡眠分快速眼动和慢波睡眠两部分，前者在做梦，后者是真正放松的舒适状态。慢波时间90分钟，做梦10分钟。噩梦告知了你的睡眠质量不好，两种睡眠节律失衡，即慢波睡眠减短，做梦睡眠变长了。做噩梦意味着有消极情绪干扰你的日常生活。所以，休息好噩梦少。

【伪剧透最可怕】

问：在电影电视剧上映之前，导演们很怕内容被剧透，影响票房收视率，观众也特别讨厌剧透，怕预先知道了不该看的故事情节，正式观看的时候不爽。像豆瓣上，专门设置了评论要求，提醒评论内有剧透。您怎么看剧透？

答：客观的、必要的剧透并不可怕，可怕的是那些加入了一些商业功利性质的剧透和影评。国人为什么反感剧透？一定程度上来说是怕自己的观点被左右。在观影前如果被剧透，多多少少会被影响，尤其是这些剧透如果带有某种操纵性。

【海明威家族的自杀诅咒之谜】

问：海明威29岁时，其父就因严重抑郁症自杀身亡。之后，海明威赢得了诺贝尔奖和普利策奖，但这些都无法阻止他在62岁时开枪自杀。之后，海明威的妹妹厄休拉身患癌症和抑郁症，自杀身亡。又过了十几年，海明威唯一的弟弟莱斯特和他的孙女玛尔戈也相继自杀身亡。作家们似乎特别容易有心理问题，比如闹得人尽皆知的南派三叔。估计很多人不知道，抑郁症是有家族遗传的。我也是看到《科学美国人》上一篇论文，大吃一惊，而且家族遗传和自杀几率显著挂钩。

答：是的。在抑郁症标签下，多种类型形成机制并不相同。具有明显遗传倾向的抑郁症，必须通过药物治疗。类似海明威一类的作家或艺术家，更多是躁狂抑郁双向障碍，创作时期激情澎湃，然后深陷抑郁黑洞，且自杀几率高。

【性格色彩是忽悠吗？】

问：朋友说性格色彩培训在成都很火，据说有的城市还开了性格色彩的培训班。还有乐嘉也推出类似的书了。这些东西靠谱吗？

答：别花这冤枉钱。不会有一个心理学家用这种方式解读和归纳人的性格。每个人具备5000种以上的性格，你会智能化地结合情境自动搭配组合，如果你不具备他人性格，人际间的分享和理解是件灾难性的结果，你的应变和适应也存在巨大隐患。而性格的各种差异决定因素是体内的生化递质。江湖从来骗子多，被骗的人更多。要小心了。

【假日旅行怎么变成购物了？】

问：很多人一放假，就安排去旅游，几天几地，到处跑，咱们中国人又多，到哪都人山人海。而且旅游基本上都变成了购物。您怎么看？

答：假日基本上就是消费。一宗大额消费即使偶一为之，也比不了一组小规模零碎购买行为带来的快乐。小额购买行为会更频繁重复，原因在于购买完成后的经验分享会延续购买愉悦，还有人际关系的收益。豪华消费让人不得不关注价格本身，经验愉悦跟所花费的金钱相比，或许变得微不足道。这么赶着游，能不能放松还真是个悬念。最好的旅游状态一定得表现出游手好闲的一面，而不是清单列表的执行。奔波季和闲散季心理状态上没转换，还不是突出一个“忙”字？

【为熊捐款的北欧男孩】

问：芬兰一个12岁的小男孩，用了一夏天在森林里采集小浆果，并在祖母的帮助下做了400瓶果汁，共卖掉200欧元。初衷是因为他一年前在动物园里看到一只情绪低落的熊，现在他把这200欧元捐给动物园，希望给熊买一棵可以爬的树。虽然说事后有调查，动物园的熊其实是因为气候原因才不爽的。男孩给熊捐款的故事，温暖了无数人的心。我当时看了一眼也被感动了，立刻加入转发。

我就琢磨，那种打动人的东西，是不是有关乎“人性”的理解呢？最早是一个叫“北欧小熊”的女生在微博上发了一条挺温暖的新闻，不到两天，获得接近十万的转发。这次我们就来聊聊人的同情心吧。尤其是，人对动物都如此关爱。“熊与男孩”为什么获得超人气关注？

答：这条微博被高度关注是由于人们被一种温情打动，造就这番温情的主角是一位半大的孩子，还有配合他完成心愿的祖母。我们赞叹教育的成功，如同现实里重温人性的童话。他的行为表达人性中强烈而持久的同情心，同情心是换位思考的基础，巨大的同情心带来帮助弱者持续的驱动力。

【宇航员情绪更稳定？】

问：宇航员，还有飞机师，是不是情绪都很稳定？

答：宇航员选拔经过特殊的心理素质筛查，他们在生活中要远比常人无趣冷淡，私底下也不会活泼可爱，这种大脑对常态的刺激反应会极其平淡，这才能保证复杂环境下的理智处置。还原到正常人时也许不是幸事，类似的人群如探险家、跳伞运动员、喜欢攀岩或蹦极的人，他们需要惊险刺激方能感受到生命存在。

【嗅觉影响有多大？】

问：温岭杀医事件让人发觉几例类似均在耳鼻喉科，很让人惊讶。我自己也有鼻炎，的确觉得很影响情绪。一方面医患关系恶劣让人担忧，另外一方面，空鼻症对心理的影响真有那么严重吗？

答：器官知觉影响心理这一规律的确遭到了忽略，没能更早警觉，网上其实有了“空鼻症”的详细解读。在心理领域，嗅觉是保护生存最重要的感受器之一，花香愉悦，污秽物或腐物带来厌恶和恐惧。嗅觉和情绪记忆及强烈情感紧密相连。嗅觉损伤其实挺关键的，可能一些医生低估了精神方面的破坏力。

杀人犯的心路历程对深具压力的人来说，都可能重演。先是感觉变形，即使医生确诊妥善处理完后，事情并未结束。累积压力下，现实世界的危机不会轻易消失，这是他不断要求反复重检的原因。

【找工作焦虑症怎么破？】

问：现在大学生就业很困难，国家总理都为之操心。找不到工作心理压力大、焦虑，怎么破解呢？

答：应届毕业生的首要任务是要认识到自身的不足，给自己一个合适的目标，放下身架，学习他人如何在社会上生存。治疗焦虑症的方法主要是两种：

自我疏导。一般来说，急性焦虑在短期内可慢慢恢复。如果症状始终无法缓解，则不妨尝试自我疏导方法调适自己的情绪：当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新体验有可能驱逐和取代焦虑心理。

自我刺激。去想象种种可能的危险情景，让最差的情景首先出现，并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时即可终止刺激。

【贤妻反而被离婚？】

问：看您在成都台做的节目，一位把老公牙膏都伺候周到的贤妻被离婚，她怨恨为何丈夫对她毫无留恋。

答：有种“对你好”是有潜台词的——你不顺我意，想想是否对得起我？这种贤惠变成温柔绳索，是一种隐性的强迫。表面上生活被安排得极有条理，实际另一半是个服从与旁观者。有度才有空间，有空间才有活力。这一种就属于主观的爱，其内核是自私的，为满足自我需要。它侵蚀别人的选择权，常招致对方的愤怒和拒绝。

【对家里人特坏，对外人很好】

问：为什么有一种人会对家里人特坏，稍有不满意就翻天覆地，以至于令自己的配偶、父母、亲戚都心存忌惮。然而这个人，却在面对于所有外人（例如同事等）时却是另一副面孔，以至于让所有人都觉得这个人“特有礼貌”。这种错位是否属于一种心理病？

答：这是亲社会面具，是为获得接纳和认同。但持久维持一个不协调的分裂的人格状态，会很累，很可能压抑着本性上的贪婪。亲人间的关系，代表着人更真实更本质的对外部世界的情感，任性和索取甚至喜欢操纵这些，都和反社会人格有关。

【艾宾浩斯遗忘曲线真的有用吗？】

问：“遗忘曲线”是由德国心理学家艾宾浩斯研究发现的。大脑对新事物遗忘的循序渐进的直观描述，人们可以从遗忘曲线中掌握遗忘规律并加以利用，从而提升自我记忆能力。该曲线常常被商品营销运用，从事微博营销的杜子建认为：“记忆是品牌的根，也是重复购买的支点，是首选效应的基础。”遗忘曲线真的有用吗？

答：艾宾浩斯遗忘曲线是在研究“纯”记忆的表达，主要考察的是死记硬背的本事，跟人类感觉记忆、表征记忆、内隐外显记忆的多种分类有距离。它是记忆研究早期的聪明的实验设置，但整个记忆系统的真正内容要远比这个复杂。

【怎样确定情绪“病了”？】

问：如何判断自己的情绪出问题，严重到需要找心理专家了呢？

答：我曾经给某企业工会系统上解压课，我发现员工普遍抱怨太累太紧张。久居压力之下，人们会对情绪反应是否正当产生疑惑，忙着自我诊断是否病了。实际是情境上的情绪互动哪怕强度不当，也属正常的个性差异，谁都有失控或冲突的机会。当你陷入某种状态难以转换，要警惕情绪有麻烦了。

【失恋了埋头工作，对吗？】

问：失恋了埋头工作，对吗？还有类似的，像出现家庭矛盾或亲人离世，常常有把心思转移到工作的说法和做法。您怎么看？

答：这是不当解压。私域里遭到挫败感，“不去想他”是短期注意力转移策略。所谓全身心扑在工作上，大概是模仿影视剧里英雄超能量的内心世界。现实里它隐患更大，此时要做的是放松并消化悲伤沮丧和愤怒，重新整合你对世界的理解，埋头工作只会更增疲惫，而这是慢性抑郁症的开始。

【十动然拒的真相】

问：在沈阳沈辽中路艳华街一处百货商场门前，一个小伙子在商场门口摆放蜡烛杯，目的是向一个女孩求爱。女主角冲着小伙大喊“真没出息，整这玩意儿干啥呀”，并用蜡烛杯打破小伙子的眼眶。遗憾的是，本以为浪漫的戏码却以闹剧收场。为什么浪漫常常被十动然拒，甚至完全不感动就拒绝了？

答：这么多年轻人喜欢这调调，简单形式模仿，不懂女人爱什么，以为花样新奇就叫浪漫。女人哪有那么好骗的？女人喜欢的是既有仪式感，精髓演示的是征服欲，一种告示天下的宣言和承诺。别看那些现场隆重的只是感动，未必心动。这等气势，她那心境就是你真没出息。

（注：“十动然拒”为网络用语，意思是十分感动然后拒绝。）

【人为什么喜欢“自拍”？】

问：好多人痴迷自拍，修图美颜。这不是自欺欺人，忽悠自己嘛？

答：有了手机，迷恋自拍的人多了，再有“自拍神器”助威。自拍是一种不错的解压方式，它满足了对自我积极幻想的需要。当你经历着厌恶的、不如意的、难胜任的压力环境，专挑令自己满意的照片，这对恢复自我意识、重新判断和应对无助感，有积极的自我增强作用。适度的自我美化称为正向错觉，有益于心理健康。

【一夫一妻制无关爱情？】

问：最新研究表明，一夫一妻制起源无关爱情。害怕幼儿被没有血缘关系的雄性杀死，是人类和其他灵长类形成一夫一妻制的关键原因。幼儿在完全依赖母亲时最易受到伤害，朱老师怎么看？

答：一夫一妻的进化轨迹在于男性也有两类繁殖策略，一类保留着多播多种以量取胜，但可能遭遇女性弃婴或新人杀婴。另一类以固定伴侣形式量少质高，生存几率胜出，加上人类固有的依恋情感，配对策略是通过竞争慢慢固定下来的。

这个结论本不是什么新发现，爱情出现的历史短到只有几百年。而人类婚姻关系模式，包括一夫一妻制的成型与利弊演化以万年为单位。所以很多时候你参考所谓爱情专家的建言需要谨慎，很多是想当然的经验，而不是真正的男女婚姻的适应策略。浪漫的高调抵不了利益博弈、性别博弈，且不符合社会的本色。

【找心理医生的人里女人更多？】

问：找心理医生的女比男多，所以女性更加脆弱吗？

答：这和雌激素有关。尽管愿意找心理医生的男女比例女性远超过男性，但要认为女性真脆弱才是大错特错。在艰苦环境或突发灾难下，女性特别耐熬是可观察到的现象。在压力研究中，不管是白鼠还是人群，女性的整体抗压优势要远超男性。同模型下，一周男性的短期记忆决策注意力开始受损，女性具有更好的弹性。

【男人晨勃有什么意义？】

问：从生物进化和心理机制看，男人晨勃有什么意义？

答：晨勃的机制是，男人出去打猎有可能回不来。在极端灾难面前，保留基因。

【女人为什么口是心非？】

问：生活中会发现，女人很容易口是心非，看起来点头同意，但结果不乐意。说不要的时候，其实又想要。为什么呢？

答：男女间沟通，有一个细节男人常常误判。当你试着说服眼前的女性，她目不转睛地看着你不断点头，首肯你的高谈阔论，男性受到这般鼓励，相信一切取得进展。别高兴太早，女人点头只是传递着理解和思考，但不表示她的同意。这个典型动作是女性特别的移情姿态，让别人舒服，鼓励开放性。

【文身有什么心理影响？】

问：传统观念常常反对文身，但年轻人特别热衷。文身有什么心理影响？

答：潮人们不少喜欢在身上打洞刻画。有年轻人来咨询，举例电影演员的文身照片，我存疑更像广告诱导，这显然将影响角色塑造。文身心理在人脑中有进化的遗迹，它关乎对地位的表达。早期人类要吸引乃至威慑对方，以各种形式修饰到修改身体，用对痛苦的忍耐获得尊崇。如果文身了，有些职业可能会受限，当三思。

【女人天生爱八卦？】

问：只要有女人聚集的地方，必然精彩纷呈，八卦横飞，女人天生就爱八卦？

答：女性是有超强义务感的性别，义务感带来同情和善解人意。爱八卦不过是余热发挥的天性。女性比男性大脑有更多神经元联接感觉与情绪处理中心，所以面对对象，她能监控到呼吸、肌肉、语音、声调的细微变化，然后搜索自己的情感记忆线索来匹配模拟。八卦是在分享细节观察和生活演绎，关乎发展同性友谊的能力。

【测谎这种事靠谱吗？】

问：测谎让大家觉得很神奇，影视剧里也常常有表现，这个靠谱吗？

答：测谎是通过间接的皮电反应。通过训练或者对此“神奇”功能不在乎，效果要大打折扣。有些治疗技术被以讹传讹，吹得太神乎其神了，技术就是技术，就像没有哪种药包治百病一样啊。多数人寻求便捷的认知，试图走捷径。社会心理学里有特别研究，对一个特定行为，人们习惯马上落定在这个人的秉性，而基本忽略起强大作用的恰恰是情境。是环境在左右当时的决定。多数人靠常识判断，但这个常识判断一到现实里经常失效。因为我们缺少追问，起作用的原理是什么？现实中，测谎只是一种辅助手段。

【什么是晕血恐惧？】

问：现实中有一些人晕血恐惧，遇见血或者打针之类的情形，会有相当程度的恐惧体验，并呈现独特的生理反应。为什么？

答：这是特点对象恐惧症的一种，在人群中大约有3%~4%的比例。当患有恐惧症的人面对他们恐惧的物体时，他们并非单纯地心跳加速与血压上升，因为这些人最初呈现心跳与血压上升之后却戏剧性地下降，且通常伴随着呕吐、头昏眼花与晕倒。的确，晕血受伤型恐惧症的人有75%在这些情境中有昏倒的病史。

有趣的是，晕血受伤型恐惧症在面对血液和受伤刺激时，只呈现它特有的生理反应形态，而在对其他物体的害怕上，却呈现较多典型的“战斗与逃跑”生理反应特征。晕血受伤恐惧症有很强的家庭因素，有三分之二的患者直系亲属也患有同样的恐惧症。这一因素是否反映遗传因素影响相同家庭成员分享共同的环境经验，结果尚不明确。但是从这个独特的生理反应形态可能发展出的特定目的就是：由晕血昏倒的发作机制，来抑制未来的发作或警戒。

【赖班族是怎么回事？】

问：最近这几年，越来越多的赖班族冒出来，你看，明明完成了当天的工作，就是不想离开，“赖”在办公室，我觉得就是孤独寂寞。主要是漂泊一族，在大城市工作的年轻人吧？

答：赖班从表面来看是因为孤独、寂寞等原因造成的，深入地看其实是个体归属感的问题。每个人都需要有自己的归属感，而且归属感需要丰富多样，比如家庭的温暖，朋友的友情，自己的爱好，只有这些都有，人才能够正常、快乐地生活。如果一个人的归属感过于单一，那么他就易出现问题。

我研究过一个例子，成都一位集邮的大爷因为邮票被偷，自杀了。这看起来很不可思议。很多人不知道缘由，其实这就是因为集邮是大爷的唯一爱好，在这唯一的归属都被偷后，他感觉自己一无所有。“赖班族”只能在办公室找到自己的归属感，如果这份工作失去了，将是很危险的事情。就如一些疯狂的追星族，当偶像去世后，再也没有了生活的动力。

【眼泪能挽救爱情吗？】

问：男女吵架，女人特别爱哭，是因为眼泪能挽救爱情吗？

答：科学家发现了眼泪的进化意义，女性的眼泪影响男性的性反应。让女大学生观看好莱坞悲剧，用眼泪和生理盐水对照，男性嗅到女性眼泪后对女性吸引力的评价下降，降低了睾丸酮水平。漫长进化中，女性流泪有自我保护功能，使互动中男性降低敌意，干扰到性幻象而免受攻击。但谈不上挽救爱情。

【怕蟑螂是因为胆子小？】

问：有些人在某些方面胆子很大，却对另一些东西非常恐惧。比如我女儿，对于爬高上低的那些拓展类运动完全没有畏惧感，去游乐场玩最惊险的项目，可以从一片尖叫声中听到她的大笑声。但是她却怕蟑螂、蜈蚣以及虚无的“鬼”，不晓得咋回事？

答：胆大或胆小，人的恐惧反应有着巨大的个体差异，这是脑内的细微差别所致。任何一缕情感活动在脑内都是分开处理的，瞬间刺激要分送两个处理中心。一路求快但混乱，杏仁核就像一个中心主任，即刻调动血压、心跳和各激素；另一路送去皮层，速度慢但周全，调动的是记忆、推理、语言和判断。胆小易怕的人因感觉过于活跃，抑制了皮层。怕蟑螂爬虫是遗传的固定反应，有的人容易激活。拓展运动不畏惧是小脑发育完好，平衡协调能力使她能有胜任和掌控感。表面上看都是胆大胆小，其实涉及多个不同范畴。

【为什么喜欢逛购物网站？】

问：常常没事就打开淘宝、当当、京东、易迅，看着便宜打折就忍不住下手，为什么？

答：如果没事就喜欢漫无目的地趴在购物网上，为购物而购物，这就属于强迫性购物。尽管买得起，但逐渐会买回一堆并不需要的商品。这是渐进的失控过程，购买频率、贵重与否都逐渐上升。这种冲动源自生活里“我理当得到什么”没有满足。购物后会自责，但这份焦虑恰恰成为下一次循环的驱动力。

【闯黄灯有什么心理效应？】

问：我们口头上习惯念的“红绿灯”，实际上却是红黄绿三色的。闯黄灯有什么心理效应？

答：黄灯的缓冲提示功能被严重削弱，实际上是对大脑预测能力的剥夺。以黄代红提升了禁止的严格程度，为避免触碰和违规，大脑将对“禁止”投入更多应对权重。当失去了过渡的平稳，路口加大减速或急刹是必然策略。为避免追尾风险，减速会扩散离，路口越来越远。高峰期的通行效率将面临考验。

【看听读障碍，其实各不同】

问：有些人的“看听读”有障碍，比如“语言强迫症”、“失语症”、“读写障碍”，这该怎么区分？

答：语言强迫症要区别语义强迫和言语强迫，两者差别在：语义属于心理确认感的自我暗示，需要产生相对固定的语言，比如口头禅；言语强迫是没有固定词汇，但产生语言冲动，这属于多巴胺分泌失控或脑言语区神经元不当放电所致。前者通过心理咨询可以改善，后者当以药物解决。

读写障碍是个别人脑部的小小遗憾。这些人心智和心理没有任何问题，但是在阅读时我们常人都需要将词汇转化成声音，他们在脑区这个转化地点上出现空白。这是由于文字的产生要远落后于语言的产生，一些人脑部适应性出现的小瑕疵。读写麻烦是视觉无法定点在词汇上造成的。

【企业给员工搞心理筛查有用吗？】

问：因为近些年爆发很多职场心理事件，乃至案件，不少企业开始给员工搞心理筛查，想预防治疗。有用吗？

答：企业关注员工的心理健康是好事，但通过制式化的测评，早期发现并控制不安全因子其实很难实现。测评目的直白，员工会规避风险，产生投其所好的“试验者效应”；再者心理问题不是简单的好坏标签，“好人”在累积的压力下也会在偶然情境中失控。关怀加细致观察加系统培训可能更有效性。

【每个人都有无限的潜力吗？】

问：人的潜力真的是无穷的吗？

答：每个人有无限的潜力，这句耳熟能详的谎言，就是成功学最煽情的地方，常常被人用来给自己打鸡血。过去没有，未来也不可能有！人跟人之间的差异就是性格差异，那些稳定的差异我们称之为个人特质。特质既代表了你与别人最显著的不同，也代表了你的局限性，就是这个道理。

正确认识个人特质，可以把“大五人格理论”找来看看。这是世界上迄今研究方法最科学最经典和准确的，五项对应负五项，每项有六个子系统，有60个维度来对你精确描述。色彩、星象都是逗你玩的。

【小学开的弹弓课，能培养出野性吗？】

问：成都一小学首开弹弓课，校长说是为了培养孩子野性。一群学生正手持弹弓，向三米外的空塑料瓶“开火”。小学开的弹弓课，能培养出野性吗？

答：弹弓这种有破坏性的儿童玩具，别说什么培养野性了。玩弹弓一度曾经被集体倡导，然后又多加限制，看来大人们认识摇摆，都纠结惨了。野性强化的是健康体魄，和复杂环境下的生存技能。应该让孩子多去野外露营，多和农村孩子结对。

【林志颖和儿子Kimi的互动好不好？】

问：《爸爸去哪儿》里，林志颖和儿子Kimi的关系萌到很多人，但也有家长觉得这种教育模式有问题，你觉得呢？

答：教养模式上，林志颖父爱表达有问题，看他与孩子的嬉戏觉得很有爱，本质是溺爱。在伪正确的前提下，“孩子不可以强迫”，都以取悦和讨好方式寻求孩子的合作，没有管教威严，孩子不会有责任心和义务感的。各种玩具和卡通人物扮演都是典型的即时满足，这是操纵式管教，孩子没自我也没独立性。

后记（一） 讲道理不是“认知”

朱文波

所谓的心理治疗，是以心理学理论为基础的治
疗方法。治疗的目标包括：帮助当事人改变对事物
的观点；感受及情绪反应，提高个人的适应能力及
消除心理困扰。心理治疗的方法有很多种。例如家
庭治疗、小组治疗、游戏治疗、认知治疗、行为治
疗等。

很多心理咨询师热衷于技术，不知道探究大脑
思维的规律，认知的规律，情绪的功能，心理的机
制，心理固定反应模式。短训班模式造就一批人，
其心理学基础知识的理解简单得吓人，习惯于文学
语汇的模糊表达，更有甚者对心理现象的解释满嘴
跑的是“象征什么什么”，科学是不玩“象
征”的，这是超主观的个人见解。

说起认知疗法，这是世界上目前最为科学有效
的心理咨询手段，是指帮助来访者了解自己的大脑
对遭遇的刺激如何加工，改变神经传导的模式，改
变思维的习惯。结果很多咨询师把讲道理理解为认
知，实际上绝大多数来访者道理懂得一点都不比你
少。

积极与消极、好与坏、对与错这些判断都不能

立于僵化和刻板的套用，很多人生理年龄和心理年龄不匹配，原因在于心智发育的不成熟，在成长的过程中他们通常捡拾那些教条来作为行事指南，这样比较省事，但却失去了大脑复杂加工的认知锻炼，以至于后来遭遇更多的不适应和面对复杂现实时就难以应付。

当心理咨询师把自己定位成心灵导师时，你注定在输出你的价值观和道德观，这是可怕的，也注定是无效的咨询过程。你可以拥有这些，但职业却是客观解读心理规律，解读基因的影响、情境的影响、成长的影响，找出心理策略和现实世界冲突的点，由当事人自己做趋利避害的选择，别老想着要帮人重塑人格之类。

还要提到的是，成都及国内众多心理咨询师以弗洛伊德精神分析做心理咨询，这是落后可怕的事实。弗氏作为“思想家”在儿童发展、梦、人格等领域产生过重要影响，但其思想从未被后续任何科学研究所证实，科学清晰的结论，别误导了自己，再误导别人。精神分析“是一个迷恋于人类思想、情感行为的特别活跃的头脑的产物”。

我写过一篇《破解潜意识》的文章，专门谈到这个问题。心理学爱好者都对潜意识很好奇，这个词很酷很富于想象力，当然对全世界的影响力也非

常大。它是一百多年前心理学史上最具有影响力人物之一的弗洛伊德提出的理论，通过他当时的观察，在精神分析领域提出了那段著名的冰山一角说，也就是人的意识分两部分，一部分是你清醒状态下的意识，而真正左右你的是你没有意识到的或者没法意识的冰山下的那部分，这是核心，就冰山体积来比喻，淹没在海平面下的潜意识占90%。你上网络搜索潜意识定义，那些五花八门的定义，你不难发现解释的随意性和多少想象力附着其中。

至今国内精神分析爱好者们依然对潜意识情有独钟，因为已知的描述性定义给了他们巨大的自由发挥的空间，可以装进海量的信息，并且可以将任何陷入认知困境的心理现象附会到这个潜意识标签内。精神分析爱好者告诉人们，这是心理的本质，而很多打着开发潜意识标签的商业活动都没有任何科学依据。事实上，作为科学意义上的心理学不可能停滞在百年以前，以粗糙笼统的概念来揭示各种脑内活动规律，否则不可能以越来越强大的学科魅力被广泛接受和借鉴，作为认识自己、认识世界的工具。

貌似看不见摸不着的各种意识状态如何被发现和确认，这就是心理学的魅力所在。上世纪70年代，国外心理学界已经对“潜意识”有了比较清晰

的认识。潜意识是怎么回事？解决这个问题当然要等待时机，时机最终在我们对大脑的好奇和找到了窥探大脑的途径——对各种脑损伤病人的研究。

裂脑是对严重癫痫病人的一种手术治疗，因为一侧神经元的过度活跃，通过胼胝体传递到脑的另一侧。胼胝体就是连接左右脑的大束神经纤维。裂脑手术就是将胼胝体切断，减少了癫痫病人的发作。

有趣的现象开始发生：在观察那些裂脑手术后的患者时，发现你和裂脑人交流其实是与半球人在说话，左半球负责言语，那么右半球不受牵制，保持着独立。有趣的冲突现象层出不穷，比如病人左手正在饶有兴趣地捧着一本书阅读，但突然会放下手上的书。原因是右脑没有参与阅读，当然觉得这本书很乏味。比如病人绝对无意对谁有伤害，但左手会作出猥亵动作；比如病人在和妻子争吵时企图用一只手打他的妻子，而另一只手却死死保护她，他是真想伤害她吗？

各位看出门道了没有？回归到胼胝体正常的人的大脑，原来所谓的“潜意识”，其实是大脑现象：左右大脑的分工机制不同，造成的信息综合加工后表达的误差，这一点都不神秘。我们通过脑中

风病人，更容易观察到用“潜意识”附会的各种心理活动的表现形式。

左右两半球完全分开的大脑，右脑的功能像并联处理器，左脑的功能像串联处理器。左右脑靠胼胝体来沟通。由数亿神经元突触构成的构架中，对同一个刺激，左右脑各自关注的重心是不同的，处理信息的侧重点和偏好完全不同。右脑永远只关心眼前事物，只关心此时此刻，它用图像的形式来思考，外界资讯仿佛有能量，不断流进感觉神经系统。然后在体内拼凑出当下的模样。左脑它用线性和规律去思考，关心着过去和未来，它从纷繁的世界里捕捉信息，挑选其中的细节，追寻更细的细节，并把细节分类处理，再用它来提取记忆，对照经验，并对演变和可能的变化给予憧憬和评估，并以语言的形式完成加工。

用内心独白把“我”和外界持续联系起来。最终的协调通过信息竞争的形式完成加工处理。至此，所谓潜意识就是左右脑偶尔的不搭调或者排序上犹如高速公路上塞车后的放行，前后次序的短时混乱。

假如像精神分析人士们所说，我们的心理处在那么一种混沌而无力自知的局面，那将是怎样的无序和失控，有趣的是，人们在危机关头或重大决策

计划活动中，从未生活在潜意识的阴影里。坦白说，假设这个脑机制存在，人类生存本身都是个问题，因为它如此不可捉摸，你怎知它们如何干扰着大脑的效率？另外我们是否可以所有的犯错（当然包括各种精神不适心理疾病）都应该检讨潜意识的责任？抑或都可以免责，因为都被无意识所左右着？

在这片土地上心理学很热，但离科学尚远，我们任重而道远。

后记（二） 告别弗洛伊德

冯俊杰

因为思维模式、知识背景、社会影响等等，人存在认知上的问题，也是可以理解的。

就说弗洛伊德，我个人觉得，应该给弗洛伊德先生颁发一个终身成就奖，他改变了世界上很多人的想法，但他的学说，被实践检验，不怎么靠谱。应该让他的学说，早点退出江湖。实在难以退出，也要提醒大众，“事实证明，精神分析具有伪科学的基本特征，即它可以解释一切情况，可以适应一切变化，可以不断证明自己的理论是正确的。”（《科学：那个释梦者的梦》，作者袁晖，《读书》杂志2008年第1期）

“如果从一八九九年发表《释梦》一书算起，弗洛伊德的精神分析学派已经有一百多年的历史了。然而一百多年来，精神分析的上空一直疑云密布，释梦者总让人感到神秘莫测。人们总是禁不住要问：精神分析是一种科学理论吗？精神分析是一种科学的治疗方法吗？弗洛伊德真的可以通过对梦的分析使人摆脱精神疾病的痛苦吗？”

“最后我们还应该承认，弗洛伊德是一位伟大的人类精神的探索者，尽管他作为治疗者是平庸

的。在科学心理学产生之前，心理学是哲学的一部分。但是自二十世纪初，越来越多的心理学家放弃了精神的概念。他们愿意把心理学称之为行为科学，意思是说，心理学是对人类行为进行客观研究的科学，而不是对我们自身某种不可见的实体（如灵魂）进行研究的哲学。”

我个人迷恋过精神分析好一段时间，说实话，对于文学来说，弗洛伊德简直是天上掉下个林妹妹，提供了各种灵感。我自身在写作小说散文，常常借用到。以弗洛伊德为代表的早期心理学，更适合文艺创作和历史研究。我还抱着好玩的心态，写了一些极富精神分析特色的电影评论，给南方周末网刊出后，好评纷纷。这种趣味性的东西，说明吻合大众天性，也吻合传播规律。但对于实实在在的心理咨询而言，误导太多。

早期国内不规范，乱象丛生。比如一些对心理学一窍不通的人，通过不正常的手段买到了资格证书，便开始经营。比如没有处分权的咨询师居然给咨客开药。很多人分不清，心理咨询师并不是精神科医生，是不能随便开药的。比如满口潜意识、力比多的人，其实只上过几天培训班，看了几本弗洛伊德的书，就敢分析这个，分析那个，说得奥妙无比天花乱坠，让求助的人觉得神秘高端大气。种种

混乱，不一而足。

后来随着国家管理严格起来，职业资格变成了统一考试。社会竞争强化了，人们的选择也多了，可以比较辨别了，情况开始扭转了。

甚至是在十几年前，接受心理治疗还是一件尴尬隐晦的事。就连买心理杂志，也会被误会，这个人是不是脑子有病。我们在从事心理刊物工作时，倍感艰辛。有时候也会哭笑不得。大众对心理学和心理治疗，不是很了解，存在各种误解。其实接受心理治疗并不等于精神有问题。

正如朱文波创办心理中心的态度，“我们一生当中总会有时候需要其他人的帮助。有时是身体不适，要见医生；有时是经济困难，要朋友或银行协助。至于在人生之中某阶段遇到情绪困扰也是自然不过的事，在这期间接受心理治疗去解决问题是一个明智的选择。其实在面对心理困扰和生活上的难题时，懂得寻找专业人士的帮助，勇于面对困难才是解决问题之道，也是爱惜自己的表现。”

“心理咨询，是把科学化心理方法和研究结果，应用来评估及治疗心理困扰和其他精神问题。揭示脑内痛苦的成因；精神意志为何变得虚弱；怎么形成了各种精神障碍；各种爱情与婚姻纠葛中行为背后的真正原因。了解大脑的奥秘和神经系统的

工作原理。”

文学是世俗的、敏感的，心理学是系统理论的。我在写小说、做编辑的过程中，看到大众最常见的问题和困惑，向心理学专家提出来，寻求对话交流和解析。当然，我们得采用更加容易传播的方式，也就是尽量让语言轻松点和通俗点。当文学联袂心理学，就有了现在这本书。

我和朱文波先生在两年前展开合作，于杂志开辟了“心理圆桌”专栏，致力于传播科学的心理学，并且有趣点，让读者容易接受，希望能够让大众远离伪科学。

还有一点要说明，心理咨询需要遵守保密原则，如不是涉及法律诉讼程序或者是刑事罪案，你在心理治疗过程中的谈话和所透露的资料，将获得严格保密；除了心理学家及处理个案的专业人士外，若未经当事人的同意，资料不会外泄。所以，在日常出版物上，不管是电话咨询，还是写信求助，都会对当事人的资料加以处理，使用化名。

最后，真心希望我们的读者通过阅读这本书，有所获益，学会判断，寻找合理、科学的心理咨询师。希望我们每一个人，都能够拥有健康的心理，美好的生活。

是为后记。