



一呈
专栏作家
Q&A

有时候，不如不见

Q 一呈：你好。几年前我在英国留学，在学校里我认识了一个男孩子。当时，我和他很聊得来，彼此都有种知己的感觉。我在英国学音乐，他会拉小提琴。我喜欢乔伊斯，他恰好在英国学英美文学。我们在一起上学好像有聊不完的话题，所有现实的琐碎都消失了，只剩下精神的乐园让我们恣意遨游。可是，现实却总是残酷的。做了几个月的情侣，之后我才知道，原来他在国内还有一个女朋友，圣诞节的时候他女朋友还特地飞过来看他。我很伤心，主动和他提出了分手，几年也没有相见。两个月前，我在上海又遇到了他。他说他已经分手了，想继续和我交往。虽然依然怀念那些日子，但那种情侣的感觉却一去不复返了。我不知道应该怎么处理这段感情才好。你觉得我应该怎么做呢？

Sherry

A Sherry：
据说世界级导演英格玛·伯格曼和塔可夫斯基彼此都非常欣赏，但有一段时间，他们都在同一所大学里任教，却避免与对方见面。他们担心，与现实中的接触可能会破坏心中所期待的对方的形象。

如果说人类的记忆只是把过去发生的事情记录下来，那可能太低估记忆的功能了。事实上，记忆总是会按照我们的期待对我们所经历的事件做出二次加工。一些令人不快的东西被蒸馏了，一些看似转瞬即逝的东西被析取出来，结晶成某种永久的快乐，它们会在我们的一生中被不断把玩和回味。

但是，既然它们本身是从现实中游离出来的，那么一旦与现实相接触，难免会发生变化、甚至分崩离析。你和这位男主人公在英国经历的一切，即便在我这个旁观者看来，也非常之美好，但同时觉得非常虚幻。甚至可以说，也许正是因为你和他最终的分手，使这段经历反而被升华成了人生中绝无仅有的体验：一段浪漫而悲伤的异国爱情故事。这么说未免太绝对也太绝情，但是，如果是我，我倒是宁愿把这段感情密封起来，像对待一件艺术品一样把它挂在记忆的仓库里，也许它已经足够好了，再在这幅画面上增添任何一笔，都是对它的破坏。物是人非事事休，有时候，不如不见。

一呈



“家暴”新定义

以“不给老婆钱花算家暴”为标签的话题迅速在网上走红，有网友大呼惊讶，有网友提议男性就应该主动上交工资，更有网友呼吁女性支持该项规定。“家暴”有了新定义，你怎么看？

一开始看到这一话题，我的第一反应是：如果夫妻双方都打心眼里认可“不给老婆钱花算家暴”，那一定是一对SM，一个愿打一个愿挨。而且，被钱“家暴”的应该是那名男性。但是本着认真查证话题来源的八卦精神，在一番简单的搜索后得出以下结论：

这个话题来自一个真实的故事。妻子结婚多年，一直没工作过，家里开销都是做生意的丈夫承担。这个丈夫很多年前就规定：买东西超过20元一律不能自作主张，必须要请示他，同意才能买。（看来是严重忽视了物价上涨这一要素）自然，家里一切财产都归丈夫管理支配，稍多问一句，即会遭到丈夫斥责：“钱是你挣的吗？有你说

话的份儿吗？”

不工作的女性和工作的男性，本来就不在一个公平的天平上。我不知道故事女主人公是否尝试工作过，如果连试都没试过，那么那位丈夫吃定她难以离开自己独立生活，也是意料之中。这样看来，这位太太的命运还不如怒沉百宝箱的杜十娘，更不如棒打薄情郎的金玉奴有骨气了。

没有爱，有的只是某种利益的互相权衡、交换。门当户对也好，郎才女貌也罢，归根结底，算计的是对方能给自己什么。信任？宽容？爱？这些好莱坞大片里的陈词滥调，有时居然成了遥不可及的爱的神话。

这难道不是对男性的家暴？！

文 | 走走

话说不给老婆零花钱马上就要被视为家暴了。在众人惊讶、议论的同时，我必须保持淡定，因为我是心理咨询师，我需要去体会“来访者”产生“心理障碍”背后的原因，而不是盲目地指责。

一个人的“三观”如何，直接决定了他会如何为人处事。这不是在上政治课，而是心理学，只不过在心理学中，“三观”改了个名字，叫做“同一性”。《霸王别姬》中，当程蝶衣能够正确地背出台词“我本是女娇娥，又不是男儿郎”的时候，他就注定将混乱自己的性别；国庆长假中，因为你认为自己是一个好父亲、好丈夫，所以明知出游也只能看到人山人海，可依然携全家出游；婚姻生活

中，一名女性内心认同自己应该附庸男性而活，不再是一个独立自主的个体，那么便会真心认同，老公不给自己零花钱就算是家暴。

不要大惊小怪，不要责怪任何人，也不应该直斥两性关系的倒退，我们的力量无法改变世界，只有世界能够改变我们。大量的青年人涌入城镇，使得女神成为稀缺品；人际关系的疏远与工作压力的增加，使得女人需要寻找一个支撑自己的人；心灵鸡汤类两性关系指导的推波助澜，使得女性认为自己的需求都应该得到满足。这一切都是观念改变的根源，从男女平等深入人心到表面强势而内在虚弱的女性地位。

家暴又升级了

文 | 心融二姐

糖和小孩

文 | 心融集团心理咨询师 唐琬



负惩罚，即移去某事物、导致行动者痛苦并使行动者特定行为表现消失。

陈MM是一个作家，喜欢深夜熬夜写作，每天下午则在家里午休，可这几天陈MM每天都睡不着。不知怎么的，最近每天下午都有几个小朋友开始在自己门口空地玩耍嬉闹，导致陈MM都不能入睡。开始几天，陈MM觉得好像也没什么关系，刚好放暑假，小朋友们不可能每天都过来玩，自己忍忍就好。很多天后，小朋友们的嬉闹不但没有结束，还变本加厉，直到傍晚也没有要结束的迹象，陈MM渐渐坐不住了，大声让小朋友们离开，并在门口贴上禁止嬉闹标志。

可效果并不好，小朋友们还是照常每天下午过来追追闹闹，并且开始了新游戏——扔沙包，这下陈MM家的玻璃可遭了殃。陈MM将苦恼和丈夫说了后，丈夫给她出了个主意。

从那天开始，陈MM开始给每个来她家门口的小朋友一人一些糖果，小朋友们可开心了，每天来得更早了，这样持续了几天。然后陈MM开始减少给小朋友们糖果的量，小朋友们开始有些不满，怎么糖果减少了呢？不过每天还是准时过来玩，只是没有最开始拿到糖果时那么开心。陈MM仍

然继续减少给小朋友糖果的量，直到最后一颗都没有。小朋友们开始不高兴了，每天来都没有糖果，渐渐地就不愿意再来了。

心理小视角：

是什么在这个故事中起效了呢？这里从心理学角度给大家分析两个可能因素。1. 替换。小朋友们过来玩的目的是被人为替换，这个替换是如何产生的呢？非常简单，条件反射。在到陈MM家门前玩和糖果之间人为地建立起条件反射。糖果就像海洋馆里奖励海狮的小鱼，原本的跳跃只是海狮的本能偶发行为，通过人为建立条件反射让海狮可以受人指挥。2. 负惩罚。绝大多数人都一定知道惩罚，就是呈现某种痛苦或者厌恶的东西使某种特定的行为消失。而负惩罚，则很少有人听说过。文中陈MM减少糖果的量来减少孩子们出现的方法就是比较典型的负惩罚，即移去某事物、导致行动者痛苦并使行动者特定行为表现消失。无论在在工作或者亲子教育中，都可以试试这个方法。