



安洁

国家二级心理咨询师
国家婚姻家庭咨询师
《相伴到黎明》心理嘉宾

Q&A

我想逃婚

我和男朋友恋爱谈了三年，在我孤身一人来到这个城市时遇到他，他对我很好，温柔体贴。今年，他29岁了，我24岁，他父母已经提结婚提了好几次，家里房子也装修好了，他也希望能早点结婚。我感觉得出来，他是真心爱我。但是，不知道为什么，只要一提结婚我就有种想逃的感觉，想到结婚后就是两人绑在一起过柴米油盐的日子，这种生活真不是我想要的。但是，如果不结婚，我也真找不出拒绝他的理由。我该怎么办？

Amy

什么都想要，最后可能什么都得不到。两性关系，有另外一个名称，叫亲密关系。顾名思义，在维系两性关系之间，最重要的是亲密感。从情感自然发展的角度，两个相爱的人，从恋爱走进婚姻，彼此分享自己的生命经历共同创造生命，是件自然的事情。而你，并不愿意这样做。那么，对自己多一点好奇，是什么原因让我抗拒与男友的婚姻？他很爱你，你是否也同样爱着他这个人，而不是爱上的是他给你的温暖与呵护？再或者，当你要承担婚姻这种形式带给你的责任时，你要逃避的是什么呢？如果是责任，那么这是不是你平时在压力下的互动模式？

在亲密关系里，真正的亲密是两个人之间彼此有呼应，情感能量可以自然流动。两个人在家庭中能创造幸福快乐的体验。如果你只是在单方面接收着男友对你的生活呵护，那么对于你，可能爱情还没有到来。

两个人的互动关系，一个人分别可以呈现出不同的状态，对于女性，可能呈现的角色有女孩、女人或妈妈。你在最孤独的时候遇见你的男友，也许这个阶段的你女孩的角色并没有长大，需要“父亲”来呵护，而男友的暖正好满足了你的需求。如果你抱持着这样的感觉走进婚姻，等到你长大回归女人的角色时，终归会发现穿了双不合脚的鞋。

所以，这段关系里，本质的问题不是男友提结婚，而是你要对自己有更多的觉察和看见。看见自己的内心想要什么，在害怕什么，是什么原因造成的，然后再来想能做出什么改变。

安洁

最可靠的感情，是他习惯了你的陪伴？



在一期《非诚勿扰》的节目中，主持人孟非的一个观点很有意思。他认为，我们太容易喜欢上一个异性了，但是当我和TA相处时，我已经离不开这种习惯了，那么这时进入婚姻是最安全和最长久的。在婚姻的最初，天长地久几乎是每一对新人共同期盼的；但是常常沧海桑田，世事难料。在婚姻里，爱和习惯，哪一样会更可靠呢？

想象爱的最初，是一座美丽的冰雕，纯洁、无暇。靠着两个原本不识的陌生人用各自的体温温暖它，改变着它的形状。比如他睡着了会打鼾，她起初会失眠厌烦渐渐习惯成相安无事；她喜欢在床上看电视时吃零食，看着屑屑掉下来他就担心招蟑螂但还是不吭默默帮她收拾，后来还给她买了个床上折叠桌……

爱的最高境界其实就是冰雕融化成涓涓细流，温润地流进两个人的日常生活细节，流进餐厅厨房卧室，把因为两个人之间天然差异造成的空隙全部填满。

所以，爱的最高境界，其实就是习惯。

习惯是什么？是长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果，是条件反射的建

立、巩固并臻至自动化的结果。让一个女人习惯一个男人的鼾声，让一个男人习惯一个女人的任性，这是情感的习惯，没有爱，就不会有容忍，就不可能稳定成下意识的接受。而这些不起眼的生活小习惯，慢慢地却可以改变两个人的性格和生活。习惯本身就具有相对的稳定性，这些稳定性，都有助于两人的合拍与默契。但是，就像覆水难收一样，没有强大的《泰坦尼克号》那样选择情境的外力作用下，水是不可能被强力塑型成一座美丽的冰雕的。

汽水会随着时间淡成水，但水是无法浓成当初那杯冒着灿烂气泡的汽水的。

能够被慢慢培养的，是习惯，不是爱。

爱会融化成习惯，习惯不会塑成爱

文 | 走走

我习惯坐地铁上班，但显然我并不爱地铁；我习惯请某位发型师为我服务，但我应该没有爱上他；我习惯和TA一起起床，但这却未必一定是因为爱。仅仅从日常的生活经验中，我们就能够产生一个大致感觉，似乎习惯并不一定和爱有关。

什么是习惯另一个TA？通俗说就是两个人待在一起的时候，都不觉得对方讨厌，而分离的时候又都觉得少了些什么。彼此在精神、心灵层面上的一致使得大家能够相互融洽，双方在能力、特长上的互补又使得两个人互相需要。这就是习惯。当然，还有另一种低层次的习惯，比如一直被老板折磨，时间长了你也会习惯的。可这样的故事

如果发生在婚姻中，那就太不幸了，所以我们就不讨论它了。

当我们能够深爱某人，长久不变，那一定伴随着你对TA各方面的习惯。大家相互适应，三观、品味、行为方式等都趋向一致或者互补。所以说，爱必然会产生习惯；可在另一方面，一个和你的三观、品味、行为方式等一致或者互补的人，却不一定被你选择，机缘、直觉、环境等因素都会造成这种情况。所以又说，能够使得你习惯的TA却不一定让你产生爱。由此可见，具体到婚姻中，爱会比习惯更加可靠，前者是本质，后者仅是表象。

先有爱，后有习惯

文 | 程立勋

我们周围有几个是星座党？

文 | 薛政

在现实生活中，之前素不相识的两个人可以通过互相询问对方的星座打开沟通的大门。当然，并不是每个使用星座语汇的人都虔诚地相信这一套理论，但这并不妨碍他们将自己和他人归为十二个种类，并用各种描述性格的形容词当做探索自我和他人的路线图。

这并不是这几年才兴起的新潮做法，事实上，在多年以前，通过属相、生日或者血型来判定一个人的性格特征已经成为某些出版物博取眼球的噱头。另一种人喜欢打着心理学或者人格科学旗号来分析，比如，通过一系列提问揭示有关一个人的真相，过程虽然冗长，但结果依然非常简洁。诸如“完美型人格”或者“INTJ”之类的短语虽然听上去严肃一些，但只要你掌握了这套语言，那么它并不比“双子座”来得复杂。难道每个人不都是独一无二的吗？可为什么还需要仰赖这些词语给出一份有关自己的说明书呢？

心理分析：

按照法国哲学家让-保罗·萨特的说法，人的自我实际上并不像人格科学所认为的那么简单，而是处在不断超越的状态之中……因而，自我成为了一片深不见底的海洋，稳定的表面之下可能隐藏着不断变动的暗流。

恰恰因为每个人对于他人而言都存在如上所述的不确定性，那么这也就给人际交往带来了极大的困难。尤其是对陌生的两个人而言，他们之间存在着非常严重的信息不对称，每个人都知道自己的念头，但不能确定对方的想法。于是，为了解决这个问题，人们便发明了一种工具，用最快捷的方式获得关于对方自我的重要信息，而有关星座、属相或者人格的各种说法，正是为展现自己的自我、或者确定对方的自我提供了一套很容易上手的工具。

简化同时也意味着扭曲，可是，人们在人际交往中同样也遵守商人所熟知的经济原则，那就是用最低的时间成本获得最多的信息。因而，工具不能太复杂，否则使用成本过高，但又不能太简陋，否则不能获得有效的信息。因此我们能够理解为什么人们青睐星座、血型或者各种人格理论，但又不会闲到和每个正在交往的人促膝长谈。

