

“巨婴”在我们身边泛滥

现今中国社会，“妈宝男”现象被广泛热议，其实不论男女，生理成熟、心理幼稚的人比比皆是。国内精神分析学家武志红根据自己的理解，提出“巨婴”一词来形容那些身体和年龄上已是成年人，但心理发展水平还停滞在婴儿期的人。

婴儿的心理有什么特点？一是共生，婴儿的一切都依赖于母亲，心理上处于一种和妈妈未分化的状态，不分彼此，还没有自我界限；二是全能自恋，婴儿觉得自己是“全能神”，世界按照他的意愿运转，饿了一哭马上就能吃到奶，便溺了马上有人清理；三是偏执分裂，认为世界非黑即白，我是好的，与我相对的就是坏的，一旦无法掌控局面，就会勃然大怒、失控崩溃。

从这个视角看，中国社会可谓巨婴泛滥。在家庭关系方面表现尤为明显，

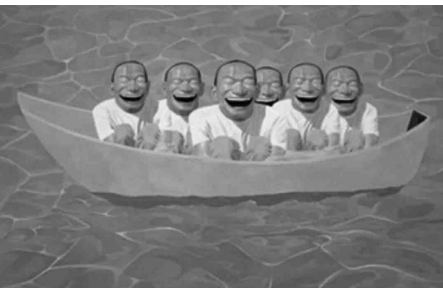
不论孩子年纪多大，父母都得“亲力亲为”地帮忙。

从结婚开始，孩子想不想结，和谁结，什么时候结，都要由父母把关；同时，父母拿着子女的简历在公园“摆摊”，收入、学历、职位、房产、车产等条件明码标价，开始“交易”。在巨婴和父母的合力下，这样的婚姻相对稳定，但缺乏情感，从根基上为未来的生活埋下隐患。婚后，许多妈妈会跟着儿子进入他们小家庭，构建共生关系，从心理上对儿媳妇排斥，这是许多婆媳不和的心理原因。等生了孩子以后，孩子和母亲的关系成为家庭的核心关系，“爱玩”“想逃”的巨婴丈夫正好利用这个时机，把孩子推给妻子，逃避家庭责任。于是，很多家庭就产生了一个焦虑妻子、一个缺席的丈夫，加上一个有问题孩子。这都源于父母不成熟、没责

任感的巨婴心态。

除了家庭问题，全能自恋和偏执分裂的巨婴在生活各个方面都会遇到困难。其中一个表现就是，把一切矛盾、冲突归结为别人和自己作对，从不反思自己，有时问题的根源是客观因素，巨婴们也无法心平气和地接受。极端的情况下，会发展为各种违法暴力行为，比如马加爵事件、杀医、伤医等重大社会事件；飞机延误了，打砸机场设备、伤害工作人员；为了抢占座位大打出手；摔倒的老人讹上施助者；与他人意见不同时，侮辱、攻击对方。

外貌如婴儿招人喜爱，但心理如婴儿幼稚、任性就会惹人烦。如何摆脱巨婴心理？家长方面，应从小就培养孩子的独立性，不要凡事都插手，自己也不要总以孩子为中心，逐渐建立界限。而对刚走入社会的人，和父



母相处时要自己拿得定主意，不要依赖；与他人打交道要尊重、包容，理解和接纳不同的看法、观点；不过分干涉他人，同时对于别人的过分干涉温和而坚定地拒绝。还要学会对自己负责。试着去理解自己的感受，而不是盲目地否定和拒绝。比如在愤怒时，可以停下来感受一下自己愤怒时是什么样的状态，自己想通过愤怒满足什么需要，是被尊重、被理解，还是被关爱？当能够和自己的情绪和解，情绪本身的强度就没有那么大了，也不会贸然做出不计后果的冲动行为。
《生命时报》2017.2.7文/王爽



遇爱五大原则让婚姻更幸福

结婚时间久了，生活难免变得平淡乏味，婚姻关系甚至也会受到威胁。要想拥有良好的夫妻关系，日常生活中点点滴滴的积累最重要。

为了找到良好婚姻的关键因素，遇爱婚恋研究所携手122位婚恋心理研究专家在数年间对自主研发的app开展了60次调查问卷，访问了超过1.2万位在求恋爱app上求婚成功的夫妻，最终总结出了良好夫妻关系的五大关键词，越是幸福的夫妻，这五大关键词就被运用的越充分。

遇爱资深婚恋导师指出五大关键词

1、**忠诚**：信用不仅要给予自己的商业伙伴，更要成为你和伴侣间的不变准则。这不仅体现在对对方的忠诚，也要让他(她)体会到你永远不变的支持和鼓励；信守承诺，不仅包括平时约会的守时，更包括“生死契阔，与子成说”的誓约。

2、**分担**：婚姻属于两个人，其中的大事小事自然不必划分的太清楚，家务、工作、财务、照顾孩子等事情，都可以共同完成。

3、**坦诚**：与伴侣开门见山地交流，谈谈自己的感受，也鼓励对方说出内心的想法。因为互相默不作声，或者单方面喋喋不休，只会让彼此间的理解日渐减少。

4、**积极**：在日常的交流和行为中，拥有积极乐观的心态和态度，彼此都会从这些正面信息中获得能量和快乐。反之，如果伴侣兴致勃勃地向你讲述一件乐事，而你丝毫不为所动，甚至冷漠处之，就会打消对方的积极性，给夫妻间的良性互动大打折扣。

5、**爱屋及乌**：能够做到接纳和尊重对方的亲人、朋友，是幸福婚姻的另一个表现。在活动中，别忘了邀请对方的亲朋好友，你爱屋及乌的真诚表现，无疑会让对方更爱你。而彼此的真诚、信任和关爱，也正守护着你和伴侣间的爱情越久越醇厚，越久越香浓。 光明网

为啥见爸妈三天就不耐烦？

天津读者冯先生问：在外漂泊久了，每逢佳节前夕，我都归心似箭。每次初回家时我都感觉很幸福。可两三天的“甜蜜期”过后，爸妈就开始对我轮番轰炸，说我不修边幅、不交女朋友等。然后我准会跟爸妈闹得不欢而散。我该怎样走出这怪圈？

武警特警学院心理教研室余淑君答：小冯虽已工作，可心态还停留在青春期，仍以叛逆的态度对待父母，把父母的唠叨理解为对自己的管束。他与父母之间有一条割不断的“心理

脐带”，容易被父母的情绪所感染、激怒，没有实现情绪独立。

不妨换个角度，重新解读父母的唠叨。父母年龄大了，对许多事情的控制感减弱了，不能再保护孩子了，会对孩子的未来感到担忧，于是通过叮咛嘱咐的方式来缓解焦虑。若不耐烦地与他们争执顶撞，只能加剧他们的忧虑。真正成熟的子女，情绪应不受外界影响，能以温柔、平静的态度来安抚父母。何况，如果录下父母的唠叨，有一天，它们会成为最温暖的宝贵记忆。



父母也要学会与长大的孩子相处，多给孩子信任，别把自己的经验、意志强加给孩子。从他们的生活中退一步，给他们机会闯荡人生，哪怕走走弯路。

《当代健康报》2017.2.9

节后老人空巢 心理问题高发

亲人的离开会有短暂的丧失感，会产生分离焦虑。这种焦虑会派生出各种躯体不适和心理反应。忧伤即是心理反应之一。忧伤带来的直接后果是植物神经功能紊乱。

首先会表现为睡眠紊乱。其次表现为饮食障碍。另外，失落、焦虑、抑郁等心理问题是老年人春节后心理问题高发的人群。《当代健康报》2017.2.9

没有催婚的别人 只有恐慌的自己

每年春节，我都会封存大部分的自己，只留下小小一部分，来度过这难熬的数天……

不管你平时多么逍遥自在，这时候都不得不接受从头至尾的考验：赚多少钱？结婚与否？何时生小孩？

我自己也曾是个大龄单身女青年，从21岁到29岁，催婚的那些陈词滥调听了整整8年，8年啊，抗战都胜利了。也曾沮丧、愤怒、委屈，痛斥上一代人观念的落后和狭隘。可是如今跳出当事人的角色，反观催婚这件事，我有了不同的感受：

在小城镇和乡村生活过的人应该会懂，别人问你“有对象没”，“怎么还不生小孩”，其涵义和问你“吃饭了吗”没有什么本质的区别——没有多少人真正关心你的生活，这些看似亲密的追问，仅仅是一种寒暄的方式。

别谈什么隐私权，用都市人的观念去指责小城镇人的生活方式，是件非常不聪明、两败俱伤的事。

那我们害怕的是什么？不是别人的催催催，而是自己内心的恐慌——我是不是真的是个失败者？会不会真

的遇不到那个对的人了？我会孤独终老成为一个笑柄吗？

这些恐慌，在大城市里容易找到同境遇人的安慰，以及大城市给了你充分的自由和可能性，因此只有当你回到家乡，面对亲戚直言不讳的追问时，才发现自己无处遁形。

2016年，心理学家武志红出版了一本书《巨婴国》，引发广泛的讨论。我忽然觉得很多剪不断理还乱的情绪，都有了较为清晰的答案。

比如，春节面对亲朋好友催婚这件事，过去的我，会本能地觉得很烦躁、很抗拒，内心有这样的声音在呼喊——你们为什么要这样对我？

我们容易被别人的语言所伤，因为我们接受了他们投射过来的讯息：

你怎么还没结婚？女孩子年纪大了就不好嫁人了。

我们愤怒的是，你为什么看不到我的美貌、我的聪明、我的事业、我开阔的眼界、多元有趣的观念，而眼睛只盯着我有没有结婚？

潜意识是，你为什么 not 按照我的意志，说我爱听的话？

而如果你的心理状态，是理性的成年人，你会理解差异，明白世界并不会按照你的意志运行，从而更加包容地对待。

所以你看，哪有催婚的别人？只有恐慌的自己。

这几年，我的另外一个洞察是：真正幸福的人、在婚姻里体验过高质量亲密关系的人，他们不会催婚。

因为他们懂得：催婚催不来好的感情。

结婚并不意味着从此幸福甜蜜，无忧无虑，而是另一个复杂的开始，它真正考验两个人的人品、智慧、情商、心性。婚姻是零和博弈，要么双赢，要么双输，这意味着，一方做到100分，如果另一方是0，那么结果还是0。经营好高质量的婚姻，更加不易。

真正自信、笃定，内心强大，他们也不会害怕被催婚。

因为他们明白：婚姻状态不是价值评价、幸福与否的标准。

所以对待催婚，不妨轻松和宽容一点。

阅读时间 2017.1.31 文/李娜