

# 怎样避免成为生活中的“双面人”？

生活中常常见到这样的人：对越不熟悉的人越礼貌、热心，但对越熟悉的人如亲人，反而越蛮横，甚至伤害他们，这样的人常被大家称为“双面人”。而我们也常常不自觉地成为“双面人”，这到底是怎么回事呢？一起来听听心理专家的分析。

日前，一位妻子在一档情感访谈节目中控诉自己的丈夫，对待外人热情有礼、无微不至；而对待妻子却冷漠暴躁，常常破口大骂。他在亲人面前的这种表现，让他的同事简直不敢相信！因为他在外人眼中是出了名的“热心肠，好脾气”。这种“双面人”到底是怎么回事呢？

**“双面人”常常是用“横”来喊“疼”**

我们对父母或者爱人发火，是不是经常是在内心感到非常焦躁和压抑的时候？这种时候，我们需要将这些“不爽”的感受表达出来，希望得到亲人们

的理解，安慰和支持。“双面人”无法用正常的、适当的方法将自己的情绪表达出来，于是为了掩盖心里的痛苦，便用愤怒来释放内心压抑的情绪。

所以，“双面人”其实是假厉害，他们是用愤怒来表达对呵护的需求。谁最能呵护包容他们呢？唯有最亲近的人。对客户会影响业绩，对同事会影响形象，回到家里，卸下了工作的重担，可以放松神经了，不愿抵制自己的情绪，家人就会自然成为了压力释放的最佳对象。

**“双面人”有时候用“横”来唤起重视**

据统计，66%的夫妻之间的争吵都出于“引起对方的注意”这一目的。也就是说，无论争吵的发起者如何大喊大叫，歇斯底里，都是在表达：“我需要你的注意，我需要你的爱。”

我一位朋友的儿子有一回生病住院，让父母很着急，他们都放下手里的

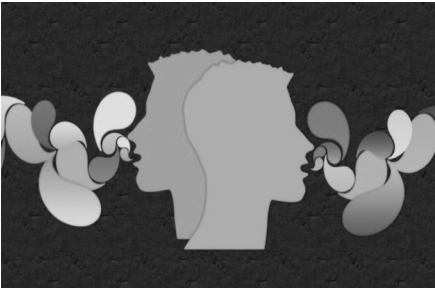
工作来陪护他。他的父母平时工作很忙，陪伴他的时间很少。从那次生病之后，这个孩子经常说自己不舒服，来获得父母的关注和爱。“双面人”的“横”也像这个小孩子的不舒服一样，是希望得到额外的关爱。

试想一下，假如你已经连续做了两个星期的晚饭，而老公却一边玩儿游戏一边向正收拾厨房的你抱怨今天的饭太硬、菜太咸，你心里是不是也很火大呢？

**如何避免成为“双面人”？**

作家亦舒说过：人生日常所犯最大的错误，是对陌生人太客气，而对亲密的人太苛刻。那么，如何避免这样的情况发生呢？

其实，我们可以有很多种方式来释放压力。比如，找好友吃饭吐槽，还可以用自我交谈的方法进行自我反省：准备一张纸，在纸上写下一系列以“我”为主语的问题，如我的理想是什么？我的压力是什么？我对家人的期待是什么



……等等，你可能会意识到许多从前没有重视过的问题，这些问题可以让我们看到自己的压力来源，从而重新调整自我定位。

**碰到“双面”家人怎么办？**

“双面人”的这种行为模式有的是无意识的，初衷并无恶意。既然没有恶意，家人可以对他的蛮横无礼多些包容，多关注他内心真实的想法，多些交流与理解。

但也要注意恶意的“双面人”行为，因为如果“横”到了没有限度的地步，很容易演化成家庭暴力，许多家庭暴力的滋生，都来源于懦弱和无原则的忍让。

科普中国微平台 2017.3.3

## 吃啥都过敏 病因竟然在心理

一位近50岁的陈女士（化名）很长时间以来，无论吃什么东西都感觉自己过敏，很长一段时间，自己吃什么都过敏，口腔都很感觉到很不舒服，想吐，每天只能吃单一的食物，四处求医，非常痛苦，平时外出都是戴口罩。

细心的心理科主任向义安发现，虽然陈女士的丈夫和女儿一同前来，但在陈女士诉说自己病情的过程中，其丈夫一直在看自己的手机。

经过检查，向主任最终诊断为：口腔没有任何问题，过敏是假的，平时夫

妻交流少，加上到了更年期。陈女士身体不舒服的症状是因焦虑引起。

向主任对陈女士进行了专业的心理辅导，花了近一个小时让她明白了焦虑来自于自己的内心，而不是食物，她当时就豁然开朗，下楼就去掉了戴了几个月的口罩。

按照向主任的指导，生活一周后陈女士什么都能吃，困扰已久的口腔“过敏”消失了。

向主任分析，陈女士的“过敏”来自内心的“焦虑”，焦虑的原因是从小的



成长环境给她潜意识里留下的记忆。目前和丈夫及家人的沟通模式、更年期只是产生“焦虑”的诱因。后期陈女士已愉快地接受了定期的集体心理辅导。

《当代健康报》2017.3.9文/楚健

## 女人如何受到所爱之人的影响？

沉入爱河的经历是令人十分愉悦的，可能因为爱能提升一个自我改变的令人惊奇的程度。你从你自己走向一个新的你，一个自我观念包括了你的伴侣的方方面面。你的伴侣的成就或者伤痛像是你自己所经历过的一样，你的偏好变成包括了他的或者她的偏好。你的自我观念整合了你伴侣的各个方面。

**一些人们比起他人对自我改变更加脆弱**

我们都受到影响，但是我们中的一些人受到我们所爱的人的影响。证据显示那些十分依附加了率的个人（例如，他们害怕抛弃和质疑他们拥有的自我价值）倾向于在关系中有高度适应性的自我观念。

**健康的关系需要自我发展**

如果你曾经想过和别人一起让你变

成一个更好的人，那么你就接近了自我发展了。自我发展指的是积极的自我成长；比起你遇见的“更好的另一半”之前，今天的你是一个有着更多积极方面的更富有的人。

**不健康的情侣关系可能使你变成一个更糟糕的人**

自我成长不是一直都意味着在积极性格中的获益或者行为。有时候自我成长会把你拉向不健康的习惯或者行为中，使你更加焦虑，爱抱怨的，粗糙的或者受伤的。在情侣关系中潜在的消极改变揭示了你的伴侣选择的重要性。在进入一段情侣关系中，你将冒着成为你可能不希望变成的那种人的危险。

**健康的情侣关系能减少坏习惯**

除了自我观念成长之外，自我能够

经历“修剪”或者令人不快的品质的减少。你可能曾经是一个大声说话的人，是一个爱咬指甲的人，或者是一个酗酒的人，而和你的伴侣在一起改变了那些令人恼怒或者不健康的习惯。这样在约束的基础上的情侣关系被认为是一种改善个人的方法。

**情侣关系能导致自我约束**

和新的恋爱一样，自我约束能够去除坏习惯，也可能会去除一些好的品质。新的研究表明，有时候在一段浪漫的情侣关系中意味着失去自我喜爱的方面。人们可能变得不相信或者不友好：当他们变得与伴侣更加紧密联系时，他们整体的自我观念可能失去积极的品质。

凤凰网 2017.1.23

## 情侣间秘密巧处理 分享与否有讲究

每个人都有自己内心深处的秘密花园，但是面对自己的另一半，到底是需要完全敞开心扉，还是保留自己的小秘密呢？

小齐和微微是无话不谈的情侣，在相恋的前两年，他们亲密得像一个人，分享一切，沉浸在透明、热烈、专一的爱情中。每个愿望、每次恐惧和害怕、过去和现在生活中的每一个片段都必须和对方分享。但是，渐渐地两人都有种要窒息的感觉。

每个人在开始一段新的伴侣关系时，会自然成为印象管理大师。我们所透露的每一件微小事情，都是为我们自己的形象工程添砖加瓦，不论是我们宣称爱看的书、电影，还是我们拣出来讲

的童年故事，莫不如是。我们精挑细选谈话内容，在吐露和保留之间寻找平衡点，好让自己既光彩照人，又神秘莫测（尤其是网络约会中的自我介绍）。假如这个阶段成功了，这时期的选择性分享会给你信心，让你开始袒露真我。于是我们不假思索地相互坦诚，并将它视为爱情的证明。可随着时间的推移，如果它仍是亲密关系的唯一表现，它会逐步使两人的关系趋于瓦解。因为，只有无法靠近、缺失和神秘感才能引发的渴望心理，在这种恋爱关系中已不存在。

所以，我们也必须学会不把自己所有的想法倾吐给我们的另一半。我建议每个人有意识地为自己的表达设立一个“过滤器”。即把个人的想法分成“有意

义的想法”和“无意义的想法”，前者能够帮助双方的关系更深化、持久；后者对夫妻关系没有任何推动力，反而可能带来负面效应。具体来说，就是要和另一半分享有利于关系发展的分析、批评、担心、计划和愿望，这些都是深入思考的产物。相反，过于隐私、混乱的内心想法就不应该全盘托出。

总之，保护自己和伴侣的最好方法，是良好地运用秘密，至少要分清楚“可以分享的秘密”和“需要有所保留的秘密”。说出秘密前先问问自己他是否愿意分享这个秘密，分享后是否会给他带去快乐，这才是情侣间和谐相处的秘密。

《健康报》文/赵敏霞

## 网络爱情骗子泛滥 虚拟世界寻爱要小心

二三十岁的适婚青年乐于通过互联网寻找婚恋对象，几大主流婚恋网站的注册用户动辄数千万上亿，繁荣的网络婚恋需求为网络爱情骗局的滋生提供了沃土。骗子们运用“印象管理策略”，通过刻意修饰或完全虚构的方式在虚拟空间中塑造高富帅、白富美形象，或以真诚、上进和有爱心等好品质博取好感。由于缺乏真实互动，人们很容易被虚拟世界营造的美好幻想诱惑。同时，网络骗子深谙恋爱心理，嘘寒问暖、倾诉衷肠、海誓山盟……为受害者制造出浪漫热恋的感觉。比如，横行亚洲的尼日利亚网络爱情诈骗团伙，他们甚至根据初识、熟络及相恋不同时段的需求分别设计出一套能哄女性开心的经典对白，且屡试不爽。

“情人眼里出西施”，身处热恋中的人会出现“认知窄化”，一味看到对方的好，理性判断力下降，极力维护对方。尤其是一些大龄青年或离异人士，在急于修成爱情正果的压力下，不自觉放松了警惕，给了诈骗分子可乘之机。

网络信息鱼龙混杂，在虚拟世界中寻找真爱，务必小心谨慎。政府部门和互联网婚恋企业需加强监管和行业自律，个人参与其中更要具备安全防范意识。首先，不与“隐形人”谈恋爱，避免日久生情而深受其害。建议在互相了解基本情况后提出见面接触，通过实际观察，增进对对方的了解。其次，在互联网诈骗高发的情况下，不抱侥幸心理，坚守不涉钱财的底线，对于交往不久即以各种理由借钱的行为予以婉转拒绝。还有，约会时尽量选择公共场所或自己熟悉的地方，避免遇到消费陷阱。

《生命时报》2017.3.7文/廖友国