

现代人为什么这么容易分手？

我国目前的离婚率大概在 40% 左右，相当于每 100 个家庭，就有 40 个家庭会瓦解。现代人 为什么这么容易分手？我们从社会观念以及心理的角度来分析下。

1，婚姻观念改变。以前的婚姻观是“车马很远，书信很慢，一生只够爱一个人”，而现在的婚姻观是“不是没你不行，而是没你更好”。虽然都挺唯美，但是差别很大。以前的婚姻观，很多是建立在道德约束之上的， 现在则很不相同，大部分人 更倾向于找到一个完美的“The one”（唯一真爱）才愿意谈婚论嫁，否则，孤独终老又何妨？反正总是那句话：要找一个对的人。

2，社交渠道多元化。以前的人们，最多也就是走过大街小巷，认识些远房的亲戚，和周边的邻居打打交道。 现在社会在进步，科技在发展。我们的生活以互联网为载体，急速向外

圈延伸。我们认识的人群以及朋友圈，不再局限于同事和朋友，我们有数不尽的方式可以和外界互联。 当我们认识接触了更多的人的时候，我们对于传统的择偶标准开始变得多样起来。我们会从自己所认识的人群中，开始形成自己一套新的择偶标准，并且，这个标准随着社交的深入，开始变得更加理想化。

3，爱情观的颠覆。由于现在人们的社交变得广泛，爱情观念也变得更加开放。我觉得你不错，你也觉得我还可以，两个人就可以在一起尝试接触了，甚至很多人都直接跳过了“朋友期”，直接进入了“恋爱期”。由于在一开始没有很深入的了解，导致了在后面作为情侣相处的期间，会很容易从大大小小的事情上面，发现对方的缺点和不足。然后，就是简单的一句话“我们不合适”，开始分道扬镳。

以前的人们，认为好不容易确立了关系，现在遇到矛盾了，要去解决，要

去沟通，要去磨合双方改变自己。而现在的爱情观就是，我就是我，我不需要为任何人做出妥协，这是我的原则，你受不了我，那就分手好了。现在的爱情观更倾向于替换，而不是修复。

4，欲望越来越多。现在的婚姻，都在要求对方的经济能力，家庭条件，思想观念，脾气秉性等等都处在一个不错的水平。 结果就是这么矛盾，往往很多人自己没有达到那样的水平，却不会适当选择降低自己的要求和欲望。人的欲望增多，眼光就会挑剔。人们所期望的婚姻附加值，已经高于正常的生活需求。所以，人们会选择一种逃避现实的最罪恶的做法：出轨。

5，多元的价值观。由于现在的信息传播范围广， 很多人的价值观开始变得多元化，并且更加多变和矛盾。如今，我们的很多价值观都是依附于网络平台来建立的。我们会看韩剧，会看美剧，会从世界的各个角落可以汲取到



信息。然而不利的一面就是，我们在很多时候，都会被一些表面的事物所误导，我们的价值观有些时候甚至是病态的。这就直接导致了现在的两个人相处在一起，会出现很多关于价值观的分歧和矛盾。由于两个人了解的价值观的渠道不同，关于事物的看法和角度不同，也就导致了，从根本上来说，现代人之间的矛盾更多。 这就是信息时代的负面影响。

其实，感情没有那么多解法，当你突然某天理解了“柴米油盐，婚姻如此”的人生形态时，才是真正成熟的婚姻观。
百度知道日报 2017.3.21

别把心理早熟当作“情商高”

父母都希望宝宝快快长大。但如今，孩子的生理和心理早熟问题却让家长头疼，特别是心理早熟常被忽视，个别家长甚至自以为是孩子聪明、情商高的表现。

日常新闻中不乏“5岁男孩自称有3个老婆”“12岁小情侣开房”的案例。中小学生的QQ空间、百度贴吧等社交平台中，常能看到“哭了，痛了，懂了”“不会爱了”“心好累”等成人化言论；还有的孩子，在父母参加的聚会上大讲似懂非懂的黄段子。

究其原因，一方面是网络普及带来的影响。据调查，我国10岁以下小网民比例达到0.9%，大约300万人左右，而且还在不断增加。现在的孩子缺乏同伴，孩子只能从网络等途径寻求交流。网络社交具有“短平快”的特点，加之孩子的自控能力和辨别能力差，好奇心强，

很容易受网络信息影响。还有很多电视节目中充斥着不良信息，加速了孩子的心理早熟。

另一方面是家庭教育缺失。过去家长能管孩子吃饱穿暖就不错了，但管教孩子的时间更多，也更严厉。现在家长重视家庭教育，舍得花钱，但恰恰最重要的陪伴却减少了，很多家长对孩子疏于管教，不了解他们平时的心理变化。

孩子心理早熟有喜有忧。喜的是，智力发展依靠大量的信息刺激，现代孩子的平均智力水平远超上一代人，大脑潜能的激发水平也更高，早点接触大千世界对孩子的成长有利。忧的是，早熟让孩子失去应有的童真和童趣，过早失去了以孩童视角观察世界的机会，丧失了对新事物的好奇心和探求欲望。有些孩子单纯模仿大人语言，却不知其中意思，长久下去有损语言理解能力。早熟

还会造成孩子行为和情感控制不良，可能会带来交往能力下降、人格与行为障碍等，甚至有些孩子因此误入歧途。

呼吁广大家长，要用爱去关心孩子的心理动态。爱是孩子健康成长最重要的营养素，能帮助他们获得安全感，进而更好成长；家长对孩子的成长不要急于求成，要顺其自然。更不要为了炫耀而强迫孩子学习各种“本领”。

给孩子选择书籍时，应考虑到孩子的年龄特点，选择一些适合孩子心理特点的儿童读物；对孩子看电视和上网要有一定监督，一般可将时间控制在1小时以内，让其浏览有益的网站，防止孩子沉迷于色情、暴力等不良内容中；不要随便把夫妻之间的感情问题、冲突矛盾跟孩子说，更不能把孩子当成“出气筒”和“垃圾箱”。

《中国妇女报》2016.12.5

老人带小孩要过心理关

69岁的沈女士的小孙子今年4岁，孩子由双方老人轮流照看，每家带一周。后来，渐渐地孩子基本上生活在姥姥家了，来她家越来越少，连儿子、儿媳周末也很少来，让她伤心不已。“我对孩子、儿媳那么好，可现在这么受冷落，我能不伤心吗？”沈女士说。

65岁的王女士心理不平衡的原因是她对孩子付出的很多，却明显感到孩子和爷爷奶奶奶更亲近，让她很不是滋味。“伺候一日三餐，买这买那，但看到外孙跟不常见面的爷爷奶奶奶比跟我还亲热，我就很失落。”还有的老人因为教育观念、生活习惯的不同，或

与亲家闹矛盾，迈不过心里那道“坎”。

高级家庭教育指导师、心理咨询师黄利英认为，因孩子问题老人心理失衡，其根由有老人自身的问题，但更多的“病根”出在年轻父母身上。她建议，老人帮忙照看孩子，并非仅仅做饭、接送上下学那么简单，心态一定要好，“得失心”不要太重；而作为年轻父母，也一定要注意老人的心理感受，平衡各方面的关系，不要顾此失彼，对老人的心理慰藉，哪怕是一句安慰的话，也远比物质享受重要。

《当代健康报》2017.4.6 文/吴月

一个小伙子大声说：“相亲不丢人” 拒绝相亲的人有几种心态

TA想，我没那么差啊，轮到让人家挑挑拣拣。

我说，是怕别人真没挑拣上，伤自尊吧？

TA想，相亲如商品待价而沽，哪能有真感情？

我说，爱情本来就是交换。多数人都认可的标准一是生物性交换——年貌相当；二是社会性交换——门当户对。

TA想，和一个陌生人在一起吃饭、喝茶，多尴尬。

我说，衡量人际交往能力高低的标准是看和陌生人是否能快速熟络并相处不拘谨。就当上课吧，学费也不贵。

TA想，我还是觉得自己认识的好，实在不行再去相亲。

我说，你不是不宅的人吗？同事中有心仪的人不便表白吗？若偶遇心动的人会主动搭讪吗？若回答都是NO，你已经到实在不行的时候了。

一次培训结束前，我请每人说一句感受。一个小伙子大声说：“相亲不丢人。”瞬间，响起热烈的掌声和欢笑声。

我可是讲的《目标管理》和《时间管理》啊，他受的啥启发？！

青春不常在——时间管理。
抓紧谈恋爱——目标管理。

《中国妇女报》2017.3.28 文/梁朝晖

近日，美国普林斯顿大学的心理学家发现，被社会排斥的人更容易相信夸大事实和带有误导性的新闻报道，因为这些不实的故事能证明他们的信念是有道理的。

被排斥者为什么更相信“阴谋论”

研究者召集了119名参与者，让他们写下最近一次与朋友闹得不愉快的经历，然后在情绪问卷中评估自己对这件事的态度、感觉，其中就包括“被排斥”这一项。下一阶段，研究人员向参与者展示了三个充满“阴谋论”的说法：“制药公司因为经济原因而隐瞒治愈方法”“政府用低于意识水平的信息影响人们的决定”和“百慕大三角区发生的事件证明那里存在超自然活动”，并询问参与者的相信程度。结果发现，那些感觉被他人排斥的人更愿意相信负面、厚黑的说法。

发表在美国《实验与社会心理学杂志》上的这项研究认为，被排斥所带来的绝望会造成人们在日常生活中寻求意味深长的信念，导致其更赞同“阴谋论”，而这又会形成一种恶性循环：当他们分享这些阴谋想法时，会把亲朋好友赶走，又使自己更被边缘化。

《生命时报》2017.2.28 文/昔夕

心理小常识

关心不要这样说

生活中我们经常会听到嘱咐亲友注意安全的话。切菜时，我们会说小心切到手，开车时，我们会说小心别撞车，喝水时，我们会说小心别呛到。可是心理学告诉我们，这样提醒往往适得其反，还不如不说的好。

心理学告诉我们，提醒别人注意安全时要尽可能少说这种危险词汇，因为这样往往会对对方的潜意识产生影响，起到的不是提醒安全的作用，反而是提示有可能发生的危险，增加了发生意外的可能性。
文/周林

保守孩子的小秘密

一些父母出于对孩子的爱，想要完全掌控孩子的生活，包括孩子的小秘密。可是这样做反而拉开了自己和孩子之间的距离。

秘密是童年必不可少的一部分，正是那些小秘密逐渐成就了孩子世界的立体性，并独立于大人的意志世界。

当孩子主动分享秘密，并要求你为他们保密时，爸爸妈妈们应该真正做到信守诺言，甚至可以和孩子以“拉钩”的形式进行承诺。有形式感的许诺更能赢得孩子的信赖。

《大河健康报》2017.4.4 文/付蕾

想有好人缘 记住三句话

看人长处 人无完人，每个人都有缺点，如果你总是盯着别人的缺点不放，你们的关系肯定好不了。反之，学会换位思考，多看别人的优点，你就会发现，越看别人就越顺眼，就能与人处好关系，就懂得用人所长，你也就拥有了领袖的素质。

帮人难处 可能是举手之劳，也可能需要一定的付出，只要力所能及就好，锦上添花，不如雪中送炭。

记人好处 常怀感恩之心。永远记得别人的好，才能每天拥有阳光，每天都有朋友相伴，终生都有幸福相随。相反，总是记得别人的不是，只会苦了自己。
文/中理