

两性和谐相处的基础是什么

□knowyourself

在大众心中,男性和女性的心理有着很大差异,两性间的许多冲突和矛盾由此而起,“男人来自金星,女人来自火星”这句话有着一大批信众,然而这些经验之谈真的可信吗?两性相处时最基本的状态应该是怎样的呢?一些心理学研究可以帮助我们进一步思考这一问题。



男女思维方式真的有别吗

关于脑机制的研究发现,男女真的有着不一样的“脑回路”,这造成了男女在生活中对同一事物的理解和反应方式会有不同。

1. 女性天生比男性更善于感知和表达情绪

在一项研究中,研究者让男性和女性在做脑部核磁共振的同时想一件悲伤的事。结果发现,这件悲伤的事激活了女性的大面积脑区,而男性的脑区只有几处被点亮。这告诉我们,很小的事件也可以迅速激活女性的强烈情绪反应。

如何求同存异,让关系更美好?另一项研究发现,女性大脑的胼胝体厚于男性的胼胝体。胼胝体是语言脑区和情绪脑区之间的桥梁,胼胝体更厚意味着,女性的大脑在语

言和情绪之间转换的能力更强。这就解释了为什么两性吵架时,女性常使用语言“宣泄情绪”。

2. 女性和男性擅长的信息加工方式不同

研究脑的视觉皮质发现,女性用于处理颜色和地标的脑区更大,而男性用于处理距离和方位的脑区更大。在生活中,女性有时会反感男性的指路,例如“某某路口向北300米”,因为她们更习惯于通过建筑物来识别道路。

研究还发现女性的“第六感”可能确实存在,因为较之于男性,女性的左右脑联系更紧密,接受信息的范围更广,那些没能进到意识的信息进入了潜意识,左脑前区便可以利用这些信息解释事物,而男性通常更加信赖意识中的客观事实。

男女差别,其实没想象中那么大

尽管上述的一系列研究证实了两性之间确实存在一些差异,另一些研究也告诉我们:男女差异并没有想象中的那么大。

1. 个体都有男性化和女性化的一部分

双性化理论及相关研究告诉我们,男性气质和女性气质并不是一根轴上的两个极端,而是相互独立的两根轴,每个人不论生理性别是男是女,都拥有一定比例的男性化特征和女性化特征。

2. 一些男女差异并非天生固有的

在许多人的观念中,男性天生擅长理科,而女性天生擅长文科,研究告诉我们并非如此。以数学成绩为例,大量研究证明男女的数学能力没有差异,但在同一所学校,一组被提前告知数学不好的女性比对照组女性的数学成绩低了33%。这些研究表明,许多男女能力之间的差异来自后天环境影响。

3. 男女在态度和行为上的差异被大众放大了

心理学家米勒在研究中发现,男女差异确实存在,但并没有我们想象中的大,用统计学的话来说,大部分的两性差异都是较小或中度的差异。举个例子,在大众的观念里,男性比女性在性事上更加放任。然而研究发现,在对待性生活的态度上,最放任的男人与最保守的男人之间的差异,要

远大于男女放任水平的平均值之差。

除此之外,当我们放大两性差异的同时,往往弱化了两性之间的共同点。事实上,男女两性在关系中有着许多相似的需求:

1. 被尊重和被理解的需求

被尊重和被理解是我们在关系中的基本需求,也是两性关系得以维系和发展的必要条件,这一点无关性别。两性关系中许多由差异产生的冲突和矛盾,往往来自一些偏见和刻板印象。这些以偏概全的既定观点易使我们对异性产生错误的认知,带有负面评价的错误认知很容易中伤关系中的另一方,进而破坏关系。

2. 彼此忠诚的需求

对忠诚的需求来源于我们对安全感的基本需求,不论是在朋友关系中还是恋爱关系中,我们都希望另一方可以对我们保持忠诚。背叛会使两性关系质量下降,这是男性和女性都认同的观点。

3. 个人空间的需求

有人说“女性比男性更粘人”,然而这一说法尚未得到实证研究的支持。事实上,即使是亲密关系中的恋人,仍有彼此独立和保持个人边界的需求。不论男女,当个人边界受到威胁时都会感到不自在和有压力。

如何求同存异,让关系更美好

既然两性之间除了差异还有相似之处,那么我们便可以用求同存异的态度去处理两性关系,这有利于减少两性关系中的冲突和矛盾,提升关系质量。具体来说,我们在与异性相处时可以多做这些事:

1. 换位思考

换位思考的基础是对两性的特征有科学的认识。

基于前文举例来说,如果你是男性,当女性迷路时,你可以选择帮助她识别附近的地标,而不是以抽象的方式指路,或是嘲笑她没有方向感;如果你是女性,当你与男性争吵时,你可以选择给予对方表达情绪的机会,而不是埋怨他只会讲道理。

换位思考可以使对方感受到被理解和尊重,并且帮助你们避免相互指责和矛盾升级。

2. 及时沟通

在换位思考的基础上,你可以及时把自己的想法和需求告诉对方。具体来说,可以运用三种沟通技巧:精准表达、积极倾听、避免攻击。

■精准表达是指用直接准确的语言告诉对方你的想法,而避免那些试探性的措辞,这可以帮助对方明白你的需求。

■积极倾听是指你主动反馈你从对方的话里听出的意思,这会让对方知道你在尝试理解他。

■避免攻击是指避免那些情绪化的指责和“气话”,因为这些话并不能促进双方彼此理解,反而很容易使对方感到委屈和受伤,并激起对方的自我防御。

总而言之,两性相处之道是求同存异,是“己所不欲,勿施于人”。不过说回来,这也是处理任何一种人际关系的根本所在吧。

三生

男欢女爱

□舒曼

“我不要离婚!求求你,舒怀!”在丈夫出门那一刻,紫惠死命地拽住舒怀的胳膊,死死地,死死地,不肯放开。

“再这样下去,有意思吗?一件残破的玉器,修补过后看上去再精美,可裂痕还在。我放过你,你也放过我。行吗?”舒怀用一种冷冽语气,头也不回地说。

二

当年舒怀在大学校园里“过五关、斩六将”,在一帮学长学弟几乎冒火的羡慕眼光中,抱得美人归。这一校园恋,三年后修成正果。

婚后,舒怀创办一家公司,拼命赚钱。紫惠呢,负责打理家务。舒怀相当忙碌。以贸易经营为主业的公司尚处初创期,虽说在同行中站住脚,可是,激烈的竞争如逆水行舟,岂止是不进则退?一不小心,翻船!最辛苦的是,舒怀经常要带着营销人员天南地北地跑,着实不易。

变故,总是在没有任何苗头和征兆的情况下,悄然发生。太过悠闲的日子,让紫惠内心滋生莫名的、或多或少的空虚和无聊……结果,一个男人趁虚而入。

“美女,你好!你微信上的头像,就是我初恋情人的那张脸!怎么这么巧?天下,居然会有这样的小概率事件?”男子突然给紫惠发来信息,并附上“惊呆”表情。

紫惠半天没接话。对方怎么加上她的她都不知道,不知底细,嗯,不理!

可此后,自称“如风”的男子,每天却都主动在微信上招呼她问候她,锲而不舍。

一来二去,紫惠和如风,居然发现不少共同感兴趣的话题,越聊越投机。甚至,慢慢地,紫惠心中还有些相见恨晚的意思。每天和如风交流,居然成了一桩值得期待的事。

要命的是,因为公司事务太忙太累,舒怀呢,要么在外面出差,要么回到家草草应付一下紫惠,然后蒙头大睡。

紫惠感觉到了失落。慢慢地,心里不知不觉对舒怀有了怨恨:老公呵老公,你光顾着拼命赚钱,可曾像婚前一样,许我以浪漫?给我以温柔?

感情的堤坝一旦出现裂缝,往往就一发不可收拾。数月之后,如风约紫惠在当地一家星级酒店见面一叙。内心挣扎彷徨多时后,紫惠还是去了。这一去,紫惠发现如风不仅人潇洒,还极富魅力,再加上此前好感,紫惠迈出本不该迈出的那一步……

事后,紫惠备感愧疚,对出轨心生强烈不安。如风倒是真喜欢上紫惠。“我娶你!惠惠,离开他,嫁给我,好吗?”如风得寸进尺。

被一直蒙在鼓里的舒怀,直到接到如风的电话,才知晓紫惠出轨。

“你只顾着赚钱,你可曾考虑过紫惠的感受?她生理期来了腹痛难忍你知道不知道?外出购物她遭遇咸猪手时你在哪里?半夜发高热是谁送她去医院你晓得吗?”如风的一连串诘问,如一记记重拳,将舒怀彻底击懵。羞恼之下,舒怀悲愤欲绝。

三

“对不起,我不是个合格丈夫,我承认我忽视了你的内心感受。我们离婚吧!”获知所有真相后,舒怀对曾经深爱的紫惠摊牌,“房子和存款,都归你!”

“老公!是我对不起你!”紫惠哭得昏天黑地。请求,恳求,哀求。可是,舒怀还是坚决推开了她,转让公司后离开这座城市。彻底失去舒怀音讯的紫惠,无奈又无助。整日里,她茶饭不思,以泪洗面。

“哎,女儿呵,舒怀不原谅你,你就放过自己吧!”终究,还是父母万般心疼。

“不,爸,妈,我不相信舒怀是那么绝情的人!他说过和我缘分三生的。我,我,一定要等他回来!”已然憔悴得不成样子的紫惠,愿意至死守候舒怀。

四

一年后,仍在苦苦等候舒怀归来的紫惠,突然从一档电视新闻节目中,看到消失多时的舒怀!满脸是血的他,躺在一副担架上!现场记者面对电视镜头介绍,这个受伤的外地男子经过建筑工地时,为救一个偷偷跑进去玩耍遭遇险情的孩子,自己被砸伤!

被这一意外消息刺激得差点发疯的紫惠,连夜打听到地址,赶去医院抢救室,她看到头部裹着纱布和绷带的舒怀,哭得天昏地暗。

舒怀死里逃生。紫惠寸步不离,一直守护他到出院。看着瘦削得几乎认不出来的紫惠,舒怀疼惜不已,百感交集。经过一年多的冷静期,舒怀终于承认,他一直没忘紫惠。

“老公,你,还愿和我缘分三生吗?”紫惠怯怯而问。

“三生,直至生生世世。”舒怀将紫惠搂在怀中,泪如雨下,哭得像个孩子……