



下次再遇到催婚的亲戚，你就这么礼貌而不尴尬地怼回去

图片：《约会～恋爱究竟是什么呢》

## 过年期间，如何礼貌而不尴尬地回绝家里安排的相亲？

 京师心理大学堂，打造最优质的心理科普平台

或许你可以试试看用心理学科普来回绝相亲：

催婚大军火力全开：“结了婚就好了！”“结婚有什么难的！”“两个人不就比一个人多双筷子嘛！”更有甚者，婚姻观不合还非得劝你“从良”：“你那女朋友太强势了还是找个温柔的结婚吧！”“生活就是柴米油盐嘛，结婚也是。”

学堂君教你用心理学知识礼貌回绝各种相亲建议，避免尴尬。

爸妈说：“婚姻就是两个人一起过小日子嘛，多一双筷子而已，有什么难的。”

你说：“哎，还真不是这样，心理学的研究表明了……”

婚姻还真没法是夫妻与世隔绝过小日子。每个人步入婚姻生活时，或多或少都会带有原生家庭的印记。有研究表明，个人生活史是影响婚姻质量的一个重要因素，新婚夫妻的个体差异很有可能会预测十年后的婚姻破裂。此外，个人遭遇的压力事件也会对婚姻产生消极影响，ps：当然，不要绝望！潜在的社会支持（不仅是来自配偶的，也包括来自朋友亲人以及其它社会支持系统）能够缓冲这些压力对婚姻的破坏作用。

已婚哥们儿说：“你现在觉得上学上班难过啊、生活过不好啊，就是因为没结婚嘛；有了媳妇儿什么不能帮你呀。人若单身万事难，结了婚就脱离苦海了。”

你说：“哎，还真不是这样，心理学的研究表明了……”

结婚就能让单身狗脱离苦海吗？最早的婚姻研究中发现，处在婚姻关系里的个体比单身的人有更少的酒精滥用、更高的身心健康水平以及更多的主观幸福感，甚至更为长寿。虽说已婚群体相比于单身个体在整体上更幸福，但实际上，婚姻不幸福的个体的生活要比单身群体更为悲催；婚姻的破裂会带来一系列心理上的困扰以及适应上的困难，所以为了一辈子的辛

福请不要一时“将就”只为加入“结婚大军”。近来的很多研究表明，不幸福的婚姻可以让夫妻从普通样本变成临床样本，**婚姻不幸福的个体更容易产生物质滥用、抑郁等一系列问题**。而幸福的婚姻则能够让临床样本更快地恢复为正常样本。对患有 PTSD（创伤后应激障碍）的妻子来说，配偶提供的支持能有利于正常心理机能的恢复；婚姻治疗也被视为一种辅助性的治疗用于心理咨询的临床实践中。

直男说：“真不明白你们女人怎么想的，不就结个婚嘛，哪儿有那么多顾虑担忧？”

你说：“这是你的想法，不是我的想法，心理学的研究表明了……”

对于婚姻，男女的看法还真有显著不同。大部分研究认为，由于女性在婚姻中的投入更多，妻子更倾向于改变对方；而由于性别角色差异，女性更为关系取向影响，更担心被抛弃，会有更多顾虑；因此在婚姻中，一般来说，**妻子的婚姻满意度更低，消极行为更多，身心健康也更容易受到婚姻中一系列问题的影响**。

“气管炎”说：“跟你讲，赶紧找个温柔可人的姑娘就娶了吧，别到时候剩下都是母老虎，你挑都没得挑，太不幸了。咳，不说了，你嫂子过来了……”

你说：“哎，还真不是这样，心理学的研究表明了……”

权力分配不平等的婚姻就一定不幸福？婚姻中的权力是夫妻在婚姻中对配偶施加影响的能力。按照夫妻的权力分配类型，可以把夫妻分为平等型、丈夫主导型、妻子主导型。平等型夫妻的婚姻质量最高，妻子主导型的婚姻质量最低。但实际上，重要的不是权力到底怎么分配，而是**权力是否受到夫妻认可在影响婚姻质量**，说白了就是周瑜打黄盖，只要自己觉得当前的权力分配没问题，“妻管严”家庭照样甜甜蜜蜜和谐无比。

三天一小吵五天一大吵的夫妻说：“我俩就是相亲认识的，你看我们虽然天天吵，日子还不是照样过得下去？”

你说：“哎，天天吵可还行，心理学的研究表明了……”

在婚姻冲突中存在着四种最能预测离婚的行为，也就是传说中的四匹“害群之马”——**批评、防御、鄙视、冷若冰霜**。一般认为，发生冲突越多的夫妻婚姻越不幸福。引发冲突的话题是影响冲突与婚姻质量的因素之一，由丈夫酗酒引发的冲突能够预测离婚，由 **money** 引发的冲突可能从婚姻的初始阶段一直持续到婚姻破裂。婚姻中也难免会出现一系列伤害性事件。按照行为比例，当出现 1 次消极互动时，需要有 5 次积极行为才能抵消；而实际上，夫妻在婚姻中的积极互动与消极互动的比例约为 2:1。

但实际上，冲突并不一定会对婚姻产生破坏性作用，如果夫妻能够以合作的方式应对，婚姻冲突可能是促进婚姻关系的一个重要契机。而**承诺、牺牲、宽恕和支持等因素可以成为幸福婚姻的保护伞**，帮助夫妻克服消极互动可能带来的影响。（这部分一定要提，只说上一段小心被这对夫妻追着打）

刚生了二胎的表姐说：“相亲好啊，早点结个婚。就算不太合适，结了婚生了孩子，有孩子在这，再怎么吵也吵不出门、吵不散的。”

你说：“哎，还真不是这样，心理学的研究表明了……”

孩子是一定是拯救婚姻的“神器”么？其实并不然，有研究发现，在第一个孩子出生之后，夫妻的婚姻质量是会下降的；直到孩子离开家庭之后，夫妻的婚姻质量会开始回升。看到这里，我们必须接受一个事实——离开家的我们真是为老爸老妈的婚姻幸福做了莫大的贡献。

下次再遇到催着你去相亲的父母 / 哥们儿 / 表姐 / .....的时候，可以试试看以“哎，还真不是这样，心理学的研究表明了.....”为开头，挂个严肃脸，既科普了心理学又可以达到回绝相亲的目的，岂不美滋滋。

文 / 学堂君

相关链接：[那些结婚也不能解决的问题](#)

---

欢迎关注微信公众号：bnupsychology

任何形式的转载，请与微信公众号后台联系。

[查看知乎原文（87 条讨论）](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App](#) 接着看 (๑•ㅅ•) ✧

再逛逛吧 ‘\_>’

[阅读更多](#)

「舒适区」到底是什么？怎么走出舒适区？



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)