



# 感情需要“慢火细炖”

在入行婚介的5年半时间里，安徽相亲网情感导师陈艺听说过的、接触过的遭遇过婚骗的男孩和女孩，不在少数。

“从小到大被保护得很好的孩子，单纯，没有戒备心，容易轻信别人；对另一半总有不切实际的幻想，在看似‘完美’的对方面前，昏了头脑，坠入陷阱；着急寻找另一半，自己无法拓展交友圈，却没有找到正规的婚介机构，盲目中成了骗子的‘目标’；到了适婚年龄，禁不住家人的催促，着急跟被介绍的对象结婚，却在婚后发现对方的‘缺陷’；也有一些人本身交友目的不纯，结果‘偷鸡不成蚀把米’，反而被骗子给骗了。”细数几类遭遇婚骗的人群，陈艺不乏担忧，“很多人忘记了，感情和婚姻其实是件需要真心投入、‘慢火细炖’的事。”

陈艺认为，要想防婚骗，首先就得了解自己，客观了解自己的优点、缺点，明确自己想要的和怎样的是适合自己的。遇到心仪的对象后，还得审慎了解对方，切忌头脑发热，被看似完美的条件迷惑。正规的婚介机构、情感导师和相应服务，会协助大家更好地认识自己、了解别人，事半功倍。

## 当心那些切中被骗者软肋和需求的婚骗“陷阱”

“其实很多的骗局都是一个套路，为什么还有这么多人往里钻？”陈艺认为，还是因为他们切中了被骗者的软肋和需求。

3年前，一个到陈艺的婚介机构征婚的“80后”女孩晓琳(化名)，就曾是婚骗的受害者。

30岁的女孩，本科毕业，高校工作，单纯内向，但一直遇不到心仪的对象。父母着急，一直催促。陈艺说：“后来女孩告诉我，自己心里



幻想的白马王子形象，与现实中的遇到的男性相差太远。她想要的是外形风度翩翩和儒雅有内涵的男性”。一次偶然的的机会，晓琳在某婚恋网站注册成为会员，价格不菲，网站也不断推送相亲对象给晓琳。其中，一位自称外企高管的男性，以彬彬有礼的谈吐和一张有型又儒雅的照片，赢得了女孩的喜爱。

从彬彬有礼到关怀备至再到甜言蜜语，单纯的晓琳迅速跌入“恋爱陷阱”。一个月后，对方消失了几天，晓琳焦灼不已，等对方再上线时，告诉晓琳自己的投资出了问题，需要大笔资金填补。晓琳二话不说，转给对方1万元，之后又分几次转了两万元。后来，在闺蜜的反复

提醒下，她惊觉可能是遇到了婚骗。等对方再向她开口需要资金周转时，她推说父母生病需要用钱，希望对方把之前的钱还给自己时，对方不再回复，自此和晓琳断了联系。“这种听起来俗套的骗局，即便是骗术升级，故事再曲折，到最后梳理起来，也都是这些套路，归根结底还是骗子抓住了对方急于寻找理想的另一半的心理”。幸好晓琳在更大的损失发生前及时醒悟了，还有一些被骗财、骗色，甚至是到结婚后才发现对方的“缺陷”。

### 保持头脑清醒，防止被骗

“婚骗”在现实生活中使用的手段并不高明，受骗者却总是“后知后

觉”。那么，该如何识别骗术，防止被骗？

陈艺认为，想要找寻真爱和合适的另一半，首先要调整心态。“病急乱投医”很容易成为骗子的“猎物”。其次，要客观认识自己，从外形、性格、工作、家庭等多方面全方位评估自己，了解“自己喜欢的”和“适合自己的”是否有差距，从而确定更客观且易于实现的目标。

如果是通过网络相亲，更不要轻易相信。最好是选择一些比较大型的、有较好口碑的网站，可靠性更高一些；相亲时，不要轻易相信对方的话语，要多方考证，不要总是想着对方的一些吸引人的条件。

陈艺提醒大家，如果对方在很短时间内就有如下反应，就要提高警惕了：对方在对你还不是很了解的前提下，很快就表示对你满意，要跟你建立关系，甚至非常急切地要拉你进入婚姻；虽然表示要结婚，但是不太理你，一两周只见一次，中间没有那么多想约你的情况；对方在婚姻市场上的条件比你好得多，但是急着跟你步入婚姻；如果对方在很短时间内提出一些非分的要求，尤其是钱财和性方面的要求，就更更要谨慎。

陈艺认为，谈恋爱时最好多融入对方的朋友圈，认识对方身边的朋友。可以从其朋友口中得知大家对他(她)的评价，多方了解，避免自己被第三者、被欺骗，如果对方刻意不带你融入他(她)的朋友圈，要多加小心；谈及结婚后，一定要去对方的家里拜访，对方父母住的地方、家庭的氛围、父母对他(她)的看法，家庭真实情况等往往能反映他(她)的真实性；多了解对方的工作，聊天中留意他(她)对待工作的看法是积极还是消极，是有长远计划还是混日子；建议在做好安全措施的情况下，婚前有身体接触，这可避免某些生理问题婚后才发现。

“当然，这个世界上并没有一劳永逸的方法，保证绝对不被欺骗。爱情、婚姻本来就存在一定的风险，谁都不能保证你今天觉得值得爱的人以后会不会改变，会不会给你带来伤害。”陈艺同时提醒大家，美满的婚姻家庭依然让人向往，不必因为可能出现的“危险”，丧失掉追寻幸福的勇气。“当你清楚了解自己、了解对方情况属实、动机真诚后，勇敢地投入和付出，同时保持一定的理智和清醒即可。”

(王蓓)

# 初见恋人父母，小心别“踩雷”

恋爱中的男女走向婚姻，一般先要过双方父母这一关，中外都是如此。大部分人第一次见恋人父母都有点恐惧，生怕做错什么给人留下不好的印象。为此，有心理学家和婚姻家庭治疗师根据经验总结了一些初次见家长时容易犯的“错”，恋爱男女不妨看一看，避免“踩雷”。

## 错误1:与恋人间的动作过分亲密

在公开场合谈情说爱、耳鬓厮磨并不“伤风败俗”，但在家长面前，最好不要太过亲密。这并不是说，当着家长的面，彼此要态度冷漠、保持距离，甚至手足无措，而是不要过度腻在一起。牵牵手、轻触对方身体或将手搭在恋人的肩上，这些“小而亲”的动作既能展现双方的亲密，也能表现出对恋人家长的尊重。

## 错误2:伪装，让自己看起来更好

婚姻治疗师克特·史密斯说：“进行矫饰以显得更好，而不是展示真实的自我，是一些年轻人常犯的

错误，最终会令爱人失望。”因为到最后，你的“真面目”终将被揭穿，被发现，进而可能伤害到两人的关系。如果恋人已经完全接纳了自己，那么其父母也会接受的。所以去见恋人父母时，千万不要“娇柔粉饰”，自然大方就好。

## 错误3:手机离不开手

心理学家、性治疗师珍妮特说：“要避免埋头看手机、发短信、查看邮件或浏览社交媒体。这会令恋人的父母感觉不受尊重，觉得你对他们不感兴趣。”

## 错误4:开不得体的玩笑

第一次见对方父母时，要克制自己讲不得体笑话的冲动，包括黄段子、羞辱取笑他人等。父母都希望自己的孩子找的是一个富有同情心的人，开不得体的玩笑会显得你不尊重他人且品位不高。

## 错误5:固执己见

恋人的家庭背景与自己肯定有所不同，各方面观点也会有差异。因此和爱人父母交谈时，尽量保持

开放的心态，不要期盼他们与自己各方面都意见一致、观念相近，更不要对他们不同的观点表现出固执的不认可、不耐烦，这会危及关系的建立和亲近。

## 错误6:让他们“收拾残局”

吃完饭后不要呆坐在那里，而要主动帮忙收拾，比如搬桌椅、洗碗打扫等。如果第一次见对方父母，却心安理得地坐着，会让对方觉得你没有礼貌。

## 错误7:大聊金钱话题

第一次见恋人父母就提起金钱的话题，通常会被认为品位不高、势利，甚至粗鲁无礼。所以第一次见家长，要把金钱话题作为一个禁忌。

## 错误8:沉默不语

虽然见对方的父母令人生畏，但决不能因此而沉默不语。不妨将他们看作是自己尊重的其他人，比如老板、朋友或自己的父母。保持礼貌尊重，然后顺着他们的话题讲下去。(李伟)

# 为有效减轻痛苦，走出情殇 失恋后，数落一下前任

恋爱是美好的，但失恋令人心碎，失恋导致的心伤是一种强烈的悲痛和缺失感。发表于美国《实验心理学》期刊上的一项研究认为，为了从失恋中恢复过来，我们应该减少对前任的爱，对他们的负面评价能有效减少对前任的留恋。换句话说，数落前任的缺点和不足，有助于从失恋的阴影中走出来。这看起来简单，实际上做起来很难。许多失恋者对前任的关爱体贴、两人的美好时光难以忘怀，甚至还经常翻看以前的照片影像、情书短信等，结果又是强化了对前任的思念。

研究人员对三种失恋后情绪调节策略进行了对比分析。第一种策略是，受试者将注意力集中在对前任的负面评价中，例如回忆起前任令人讨厌的习惯。第二种策略是，不把“旧情难忘”看得那么糟糕，例如对自己说“依然爱着已经和我分手的人也没关系”。最后一种策略是将注意力转移到失恋之外的事情上，比如谈论最喜欢的食物。

结果发现，只有负面评价能显著、有效地减少受试者对前任的爱恋感受，但这么做也令不愉悦的感觉增强。

该研究的作者、美国纽约大学临床心理学博士盖伊·温奇认为，正是这些“不愉悦”使得失恋者很多时候不愿意采用这个方法来治情殇。有两个技巧可以帮助减轻这种不适感：1.换一个角度来看待这个策略，这并非要你过分贬低自己曾经的恋人，而是要纠正自己此前不客观的看法，例如一直认为前任是完美的这种看法就不准确；2.不仅要对象前任的感觉进行负面评价，还要对这段关系的回忆进行反省，它并没有你想象中那么美好。

因此，为了更好更快地忘掉前任，开始一段新感情，不妨在手机里列一个清单，写下前任犯过的错和恋情本身的弊端。当你脑海再次出现前任很完美、旧情很甜蜜的想法时，掏出手机，提醒自己他的缺点，从而清醒过来。

(楼林娜)