

爱情需要经营么？可以肯定的是，无论主观上有没有意愿，在一段“关系”中是一定会有经营存在的。今天我们想和大家聊亲密关系中的“经营”行为。

我们每个人在每一段长期的亲密关系中，都会为了维持关系做出一系列的行为决策，其中有一些是经过深思熟虑而做出；而有一些在我们的感受中是出于“本能”做出的；甚至有一些好像是一种破坏行为但实际却也有着维持关系的功效。

维持关系的行为可以分为积极与消极两个大类，我们首先就来分别谈谈为了一段关系的继续发展，人们会做出哪些举动 (Fuerrero & Bachman, 2007; Dindia & Canary, 1993)

5种维持关系的积极行为

(Dainton & Aylor, 2002)

1. 肯定(Assurance)

肯定，指的不仅仅是对于对方所取得的成就的肯定，还包括对对方情绪与感受的肯定。例如，当对方回到家中，抱怨自己在工作中遭遇的困难或不公平待遇，一个积极的维护关系的行为是肯定和接纳ta难过、愤怒的情绪，让ta感受到支持与依靠。

不仅如此，在亲密关系中的肯定，还包含了对于伴侣在关系中的作用与重要性的肯定。我们通过语言和行动持续让对方感受到“你对我来说很重要”，“我感受到你在关系中的付出”等。这种“肯定”，还通过我们向对方作出承诺以及对于两人共同未来的规划来表达和实现。

2. 坦诚(Openness)

与另一半谈论自己的过去以及内心的秘密，需要有足够的勇气。尤其当我们试图谈论的内容，可能涉及我们痛苦的经历与负面的情绪(如羞耻的、内疚的事)时，不仅需要我们有勇气再度回顾这些事，也需要有勇气面对坦诚之后的结果。

坦诚是增进彼此之间的信任与亲密感的重要途径，但是，对于伴侣的坦诚也需要根据双方感情的阶段来决定其程度。有时候我们会陷入一个误区，觉得从对方和自己确立了伴侣关系的那刻起，对方就应该履行我们对于伴侣的所有要求和期待。但其实没有一种关系会是一步到位的。

超越了两个人现有信任关系和感情基础的过度自我暴露会让对方感到不安和尴尬，甚至对方造成一种不必要的压力——你告诉了我一件如此私密的事，我也应该要告诉你一件类似的事吗？这种压力如果是当时的感情无法承担的，就会对关系造成负面影响。

3. 积极(Positivity)

积极，指的是一种积极看待彼此感情的态度，积极对待两个人在一起的生活的态度；并且在与对方相处时，能够表现出自己乐在其中。例如，有些伴侣非常擅长在一起把普通的日子过得趣味盎然，“我和你在一起做普通的事也很愉快”，这是一个非常好的信息传递。而有一些人则有着更不良的情绪习惯，他们会在双方的约会中表现的兴趣索然，或者对活动中种种批评和埋怨。

4. 共享社交(Social Network)

在亲密关系中，有些人也会与伴侣“共享”自己的社交网络(包括线上线下的)，和ta一同参加自己亲人、朋友的聚会。把自己的朋友和



亲密关系中的10种经营策略，你会用哪种？

熟人分享给对方被学者们认为是一种积极的情感维持策略。但值得一提的是，这种社交共享并非强迫式地使自己或对方失去私人空间(例如，要求对方交出你的社交网络账号密码)，而是通过参与彼此的社交圈而建立双方之间更紧密的联结。

5. 共担责任(Shared Tasks)

有些人在亲密关系中，愿意与对方共同分担生活中的责任，也会在对方需要的时候，给予适当的建议与协助。在日常生活中的分工协作，被认为是增进信任、促进感情最实际的方式，Daiton与Aylor(2002)的研究也发现，这种最实际的方式也是最有利于双方关系持久的方式。

这说明，归根结底，只有当你们在生活中有分工合作、彼此需要的时候，最有利于你们关系的维持。

5种维持关系的消极行为

消极行为，主要指那些迫使对方在某些方面做出改变的消极的、强迫性的行为。但人们做出这些消极举动，仍然是希望能够将两人的感情维持在自己想要的状态(desired state)或是试图修复已经破损的感情的(Daiton & Gross, 2008)。

1. 引起妒忌或不忠

(Jealousy induction or infidelity)

有时，人们会通过做一些容易引起对方妒忌的举动，试图引起对方的注意或迫使对方做出改变。

例如，面对伴侣的漠不关心，有些人会通过不断在对方面前提起“某某某很有魅力”、“谁谁谁跟我告白”或者通过肉体出轨，来试图引起对方的醋意，以获得对方对自己哪怕只是一星半点的在乎，甚至幻想对方会因此产生危机感——感觉到可能会失去“我”，而做出一些改变。

然而，大量临床个案表明，这种做法在多数情况下都仅仅是徒劳。它非但不能改变或修复既有的感情，还会让对方感到大量的负面情绪，也使得双方陷入无休止的拉锯和相互指责之中。

2. 逃避(Avoidance)

有些人在关系中习惯性逃避——意见不合时逃避、对于可能引起争议的话题也逃避等等。这种逃避可能是一种自我保护的途径，避免在争吵过程中受到羞辱；同时

也是因为他们认为，逃避能够减少两个人的分歧，从而避免对感情造成的伤害。

只不过，往往这种回避却更容易引起对方的不满，认为逃避的一方不但不愿努力，甚至连沟通的勇气都丧失了——这种指责令选择逃避的一方内心也满腹委屈。

从以上两点我们已经可以看到，消极维持关系的方式有一个显著的共同后果，就是让两个人陷入对方不满的恶性循环里，如果没有一方愿意首先跳出这个循环，这种消极的模式可能彼此激发，愈演愈烈。

3. 监视(Spying)

也有一些人希望自己能掌握与对方有关的一切信息，对ta的电子邮件、手机短信、社交账号等都进行了严格的监控，认为这样才能增进对对方的了解(并且往往他们不允许伴侣对自己进行同等的监视)。

4. 破坏性冲突(Destructive conflict)

人们也会通过主动挑起双方的冲突来引起对方的注意，或者通过贬损对方以获得为对方提供建议的机会。通常在亲密关系中，制造“破坏性冲突”的人，通常希望自己在关系中获得更多的控制权。例如，贬损伴侣工作能力差的人，有可能是希望自己能借机给予对方职业发展方面的建议。

5. 允许被控制(Allowing control)

有些时候，人们也会通过将自己生活的选择权与决定权交给对方的方式，试图换取对方的信任与关心。我们让对方决定我们的穿着、交友、甚至人生大方向，只为了对方能够满意。然而，这种行为不但有可能使人产生一种自我的剥夺感，也有可能使两人的关系最终陷入“依赖共生”的深渊。

什么影响了我们选择维持关系的方式？

1. 自身及对方的依恋类型

众所周知，自身的依恋类型影响我们在感情中所做的行为。总体而言，安全型依恋的人比非安全型依恋的人，在亲密关系中更能做出积极的维持关系的行为(Guerrero & Bachman, 2007)，他们更愿意肯定他人、自我袒露。相比之下，不安全依恋类型的人担心对方可能伤害自己或抛弃自己。

但值得注意的是，对方的依恋类型也对我们的行为有影响。例

如，Guerrero和Bachman(2007)就发现，人们更不愿意给予痴迷型的伴侣以肯定，因为担心对方会因此而变得更加依赖自己。有时候我们在关系中的不良行为，是被对方的不安全依恋方式唤起的，是一种回应式的行为。但这并不表示你能做的就是指责对方，你可以选择主动用安全的方式对待对方，逆转唤起感的方式。

2. 感情的投入与产出

根据亲密关系中的公平理论(equity theory)，人们会不断衡量自己在一段关系中的付出与收获。不论是认为自己是正收益的人(收获大于付出)，还是负收益的人(付出大于收益)，都很难在关系中感到快乐(Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne, & Hay, 1985)。前者可能产生亏欠感，而后者则可能感到不公。

当一个人感到自己处于负收益的位置时，人们不仅会少做出维持关系的积极行为(Stafford & Stafford, 2001)，还会使用更多的消极行为(Daiton, 2003)，以降低自己的付出感，渴望获得内心的平衡。对于在感情中负收益的人而言，做出一些消极的行为，如与第三者暧昧等，是帮助他们在感情中平衡得失的方式。

3. 感情状态

Stafford与Canary(1991)将人们的感情状态分为刚开始约会、频繁约会、订婚、结婚四种类型。

他们发现，进入频繁约会或订婚阶段的人，会更多向对方袒露自己，也更愿意表达自己的幸福感。这可能因为双方在感情中的信任与了解都比刚开始约会时更高了。而婚后的人们则截然相反，这有可能因为婚姻让幸福感在更多现实问题面前变得微不足道了，并且越多的自我袒露可能暴露的问题越多。

一些关于经营关系的tips

想要更好地维持一段关系，你可能需要：

1. 了解自己与对方的表达爱的方式

婚姻咨询师Gary Chapman博士(1995)在他的《爱的五种语言》(The Five Love Languages)一书中提出了他认为的五种表达爱的方式：

肯定的言词：通过言语表达对对方的肯定，这同时也是维护关系的积极行为之一，也足见其重要

性。“谢谢你，今天的晚饭真好吃”

相处的时间：两个人彼此投入的、专注的共同度过的时间

收到的礼物

服务的举动

身体的接触：亲吻、拥抱、性行为等等

更重要的是，他指出，在亲密关系中，因为双方表达爱的方式不同，会导致一方总觉得自己已经尽力了，而另一方却还是不满意。冲突、怨怼是在这种“双方无法沟通爱的语言”的过程中产生的，也最终导致感情的破裂。

ta是一个在乎双方相处时间的人，希望无时无刻陪在你身边，而你却是一个在意肯定言词的人，你觉得给予对方支持和鼓励，哪怕不在身边，只要通过短信、语音的方式就可以了。

他认为，这就好像不同地区的人使用不同的语言，甚至相近地区的人也有可能说着迥异的方言(dialect)。我们都有自己最熟练使用的、也是我们最先习得的语言，它也被称为母语。而两个说着不同方言的人，如果不互相学习对方的语言，就很难进行有效的沟通。很多时候，不是你或者ta做得不够多不够好，而是你或者ta没有理解对方表达爱的方式。

他认为，这些促进感情的行为中，重要的不是你认为是哪一种最重要，而是你要了解对方觉得哪种最重要，对方可能给你的并不是你最想要的，但ta可能给的是在ta的认知体系中最好最珍贵的东西。一方面这需要你们彼此之间坦诚直接的沟通，另一方面也需要长期的相处中你能对对方的价值观有全面的了解。

2. 觉察自己正在使用的消极行为

正如前文所说，我们会通过一些消极行为，如故意引起争端、故意让对方吃醋，来维持关系的继续存在和发展。主动觉察自己在亲密关系中的消极行为，意识到自己在做什么，才有可能停下这些消极行为，转而在积极的方式维持关系。

3. 养成好的“情感维持习惯”

Dainton与Aylor(2002)的研究发现，当人们刻意做出一些维持关系的举动时，对方是很容易觉察到的。他们把维持关系的行为分为了两类：“策略性的”和“日常常规的”。

研究显示，那些策略性的行为，并不能很好地达到维持关系的效果，很容易被对方觉察。而一旦对方觉察到这些行为是刻意为之、怀有目的的，对方就会对这些行为保持距离甚至警惕，而不会产生情绪上的回应。而如果你把维持关系的积极行为作为日常常规的小习惯，结果会不一样。

4. 感激那些笨拙的努力，而不要嘲笑

你可能不相信或者没有注意到，有时候我们会嘲笑另一半在关系中的情感表达。在我们的文化中，很多时候都没有给直接的情绪表达留出空间，因此，我们会在面对别人的情绪表达(尤其是情感性的)时感到不适，而下意识做出一些逃避的举动。嘲笑对方就是其中一种。而这会极大阻碍对方在未来的再次表达。

要记得，对方为增进两人的感情所做的努力和这个意图本身就是爱的表现，并且也值得被肯定。

女人别傻了，看看男人内心潜规则吧！

1. 男人说不在乎女人外表，纯粹的鬼话

男人说白了就是视觉动物，男人们在一起讨论的绝对少不了女人，而且基本是在讨论哪个女人身材好，哪个女人漂亮，哪个女人容易追。男人会说其实外貌是其次关键还是在于内心，这连他自己都

不会相信。

他真心实意地爱着你纯洁美好的心灵，也许他会宣称他对外表不看重，你永远是最美的。鬼话！男人除非瞎了，否则永远爱美女，走在街上他绝对会看长腿美女而非买菜大妈。

2. 男人说他的眼里只有你，除

非世界就你一个女人

男人说的话也许昨天还信誓旦旦，隔了一天自己说的什么自己都不知道了，最可怕的是女人尽然会相信并且放到心上。

在男人的内心他们都是博爱的，他们喜欢的类型很多样，就算你是个百变的女人，他也不会只看到你一个，因为男人都有挑战性喜欢不同的新鲜事物包括女人。

3. 适龄男人说自己不想结婚，只是不想和你结婚而已

如果你和一个男人进入了适婚阶段，而他迟迟不肯表态，千万不要怀疑自己做错了什么。问题在他。

那个男人不想和你结婚，又不肯承认罢了。男人没有不想结婚的，因为对男人来说，成家立业是一套确立社会身份的体系，他没有想好或者说没有能给你个衣食无忧的未来这些都是借口，只说明一点他不够爱你，这就是男人。他如果要你，他要他去干什么都可以。他如果不爱你，你为他去死他都觉得你多余。

4. 他要求你大方，信任，最后

你就是“闲妻凉母”

好女人越对自己催眠要信任他，最后受伤可能越严重。其实真的不用这么伟大。爱不是大方的一定是小气的，小气一点怕什么？

再说，如果他真的爱你，他会先考虑你是不是高兴，他第一个尊重的会是你，他不会心猿意马地去和别的女孩消耗时光，他会时刻想着你。

如果你过度的强迫自己去相信，他会玩得更开心，别一味的委屈自己，要把真实想法告诉他。大度的不是爱，小气才是。