把我的网络私密信息翻了个遍

程序员男友的"搜索"让我无所遁形

倾诉/王平 整理/罗雅洁

有一个"知你、懂你"的男友是 一种怎样的体验?

你十年前说过的一个心愿, 他找 出来满足你;

你在购物网站上翻看次数最多, 最想要的东西,他悄悄买来送你;

你和朋友一起出去玩, 手机没电 了, 他能一个电话精准打给你身边的 朋友, 让她照顾好你……

这种"爱情"可能很多女孩都觉 得很幸福, 让人羡慕, 曾经, 我也这 样以为。

我今年25岁,过年时通过一场朋 友聚会认识了现在的男友。他比我大 3岁, 是一名 IT 男, 也就是人们常说 的程序员。他赚得多,工作忙,也比 较宅,平常没有太多接触女生的机会, 从来没有谈过恋爱。认识的那天我们 就加了微信,后来慢慢地越聊越合拍, 我心里非常开心,感觉自己遇见了-个"宝藏男孩"。

我们第一次单独约会时, 他送了 我一支口红, 刚好是我前几天在微博 上点过赞的, 让我非常惊喜。

后面我发现我们俩有很多的 共同爱好, 他谈起我喜欢的电 影如数家珍,对我最近在追的 明星评价也不错。我当时就觉得, 他简直是我的"灵魂伴侣"。

事实也正是如此, 他在工作上 非常踏实,平时也表现得成熟稳重, 我们感情好得蜜里调油, 他也 带我见了很多朋友。

有一次吃饭时,他 的朋友故意调侃式地 告诉我, 男友为了追

我可花了不少心思,说他为了了解我, 把我的社交账号、微博微信、网盘云 盘什么的翻了个遍……

听到这里,我有点吃惊。但是在 场的朋友起哄说,有一个对你这么上 心的男朋友真是幸福啊! 我当时也觉 得挺甜蜜, 甚至有一点感动。

但渐渐地,随着交往的深入,他 的"无所不知"给我带来了很大的困 扰和压力。

在给我修电脑时, 他恢复了我已 经删除了很久的和前男友出游的照片。 看了之后,他还生气了好久;他找到 了我高中时爆肥的照片, 那时皮肤黑, 穿得又土,照片被他拿来打趣;他翻 出了我十年前写的博客, 那时候幼稚 的话也被他拿来调侃。

而可怕的是,这些东西 我不是删除了就是设置了 "私密",他究竟怎么找 出来的?



冲他发了一顿脾气,告诉他应该给彼 此留有空间,他也保证说不再去翻我 的私密信息。

上个周末, 我和闺密约好了出去 玩。到了下午手机没电了,我也没注 意, 谁知道我闺密接到一个电话居然 是找我的。我接过来一听,果然是他。 男友问, 你手机怎么打不通? 没电了 吗? 怎么不报个平安, 他很担心等等。 我直接问他, 你并不知道我跟谁出去, 也不认识我的闺密, 怎么一个电话找 讨来的?

他说,这不是很简单吗?原来, 他查了我的通话记录, 根据通话频 率和最近联系人的情况简单筛选了 一下就"精准锁定"了我的闺密。

> 闺密在一旁打趣说, 你交的 是男朋友吗? 我看是个侦

这件事第一次让我感 到恐惧,这已经不是"甜蜜 的负担",而是严重的窥私,我 在他面前可以说无所遁形。

那些我试图藏住的小秘密, 那些 我想一个人栖息的小宇宙,全部都被 他发现了。因为这些事, 我和他再次 发生争吵,他却很不解:"我这是关 心你啊, 我花这么多心思是因为爱你 啊,而且情侣之间不应该这样吗?还 是你真的有什么见不得的事不想让我

爸妈知道了对我说,两人在一起 应该坦诚, 他这样做是在乎我的表 现,是我太敏感了;身边的朋友说, 他的控制欲太强,这样下去我会越来 越受不了。而我迷茫了, 是我太敏感 还是他情商太低? 我该怎么做?

爱情无境, 生活有界



王平: 你好!

年轻人恋爱时最容易以"爱情" 之名做很多事,很多的不合理"因为爱" 变得合理, 很多的危险分子也被爱情 所蒙蔽, 而埋下的隐患则会在爱情渐 渐褪去之后全部显现。

如果你也是一个"受虐型"人格, 愿意男友监控你的社交信息, 并乐在 其中, 这个没什么问题, 这是你们相 处的方式, 你们舒服就行。但是, 你 感到迷茫了, 可见你并不太适应这样的 "爱情", 甚至, 你开始怀疑这是不是

作为恋人, 想要拼命地去了解自己 爱人的各种信息是可以理解的, 但是 如果是懂得尊重恋人的人, 是不会如 此无休止无下限地窥探对方的隐私。

你的程序员男友并没有认识到这一点, 他不仅以"情侣之间不应该有隐私"的 错误观点来掩盖自己的错误, 还反过 来倒打一耙,认为你有隐私就是"有见 不得人的事"。

一个国家因为有了边界线才成其 为国家, 而一个人因为有了心理上的 边界线才成为一个独立的独特的人。 再亲密的恋人也要警惕越过心理上的 边界。

只是,心理边界不像国家间的边 界那样严格和明显, 而是具有一定弹 性,这个界限是你们双方一起来设定 的。比如,像社交账号密码、手机 密码之类的隐私该不该告诉恋人或配 偶? 如果配偶不告诉你他的密码, 你 不生气不动怒, 你就尊重了配偶的边 界;如果配偶告诉你了,你不去刺探 他的隐私, 不去干扰他的生活, 你也 是一个尊重边界的人。

那么, 你们该如何保护爱情的边界

首先, 你们都要做到"以诚相待"。 你可以明确地跟你男友说, 你不喜欢他 这种行为。你告诉他, 他这样做是对你 的不信任。如果你们之间有不信任的 事情发生时,依然需要坦诚。当对方 坦诚内心不好的一面时, 不要给对方做 负面的评价, 更不要对他进行惩罚。当 对方未能完全坦诚相告时, 不要逼迫 对方说出全部真相, 更不能采取偷窥 的方式, 而是应该用一些新颖有趣的方 式, 巧妙地去了解对方。

其次,要让对方在恋爱中感觉到安 全和温暖。在这段感情中, 是否你男友 付出得比较多, 你如果也爱他, 是否给 了他足够的安全感和温暖? 不安全感是 否是他不停地"搜索"你的隐私的起因? 感受到了安全和温暖, 恋爱中的窥视欲 和控制欲一般都会自然消失(变态人格 者除外), 爱情的边界才会得到应有的 尊重。



发表你的观点!

爱帮忙

爱与情,是人生中重要的两大主 题,我们享受其中,也折磨其中。"爱 帮忙"联合国内知名泛心理学互联网 平台丁丁心理,集结近万名心理咨询 师助阵,为你解答爱与情的困惑,让 阳光照进您心里!



扫一扫,心理咨询师 免费帮你解决困惑

我出轨了, 怎么做才能让女友不那么 ∫痛苦?

和女友交往才半个月时我出轨了, 当 时不知道问题的严重性。那时我感觉不 到她对我的喜欢, 因此很痛苦, 而刚好 有一个女生出现并且主动联系我, 对我 来说就像一个情绪的宣泄口。现在我对 女友很好,每天风雨无阻接送她,但她 知道了这件事之后很痛苦, 我也很后悔, 我还值得她继续跟我在一起吗? 她怎么 才能不那么痛苦?

情感咨询师丁思远回复:

A情感谷间则则 」心之一一... 目前看来,出轨不是你们感情出现问 题的原因, 而是你们感情出现问题的结果。 你能做的只有以下几点:1.告诉她,你很想 和她继续相处,并争取她的支持。如果她 决定不在一起,你也只能放手; 2.告诉她 你很难感受到她的爱,以及她如何做可以 让你感受到爱。这个问题如果不解决, 你 们的关系依然很艰难; 3. 信任感修复, 道 歉是没有用的, 你们可以讨论清楚自己怎么 做可以让她安心, 注意是达成共识, 这样 才能成就一个你们两人都觉得舒服的相处 模式。

我和老公恋爱 11 年结婚 7 年了, 可 我不知道他到底爱不爱我?

我的困扰是我们即便相处这么多年, 我也不知道他到底爱不爱我。如果问他, 他会回答:爱。但是他从来不会去证明 他的爱, 他几乎不会做一件在乎我的事, 对家庭也漠不关心, 什么都是我管。我 加班他很少打电话关心, 我妈妈瘫痪住 院他不管不问, 我难过时他也很难有一 句安慰的话……这样的例子太多了, 让 我感到寒心, 我想要离婚。

情感咨询师陈旭龙回复:

你在婚姻中得到的爱似乎不是自己 想要的,导致内心沮丧和无助,甚至于有 些否定你们的关系。我觉得要先弄明白什 么是爱?心理学上把爱情由激情、承诺、 亲密三部分组成的。你的爱情里, 有这三 项内容吗?

韩寒有句话说,爱就是陪伴。你认同吗? 想象一下, 你所要的生活是怎样的?你理想 中的配偶是怎样的?在家庭中, 权利、责 任是相等的, 他给了决定的权利, 同时就 需要你承担决定的责任。另外, 也许他认 为对你的爱就是让你掌控这个家庭。如果 你们两个人为家庭的经济主导权争执,他 要在很多事情上说了算, 你的感受又是什么 呢?仅仅通过这点信息给你婚姻的建议是 不负责任的, 所以我提出了一些问题, 希望 你去思考,如果想明白了,答案就在不远处。