

# 男友把我的泳装照发朋友圈， 接下来的事扎心了

倾诉/子琪 文/章清清

国庆长假那几天，我跟男友一起去海南玩了一趟，拍了许多美美的照片回来。我是学舞蹈的，身高1.70米，体重55公斤，身材苗条窈窕，朋友都说我拍照很好看，我也喜欢自拍。这次，我特意带了好几套不同风格的泳装，在酒店泳池、海边都拍了很多漂亮的照片。

手机里存着这么多好看的照片，当然想发在朋友圈炫耀一下，但我知道，我男友是个保守的人，为了尊重他的感受，我还特意问了他的意见。果然不出所料，他不同意我把泳装发到朋友圈。

说实话，曾经关于穿衣、发照片的事我们闹过好几次矛盾了。夏天不让我穿膝盖以上的衣服，领口稍微大点就大喊大叫。基本不让我化妆打扮，说只有和他在一起才可以化妆，而且还信誓旦旦地说：现在社会很危险，穿得少容易出事。因此，他也总叫我穿宽松、不显身材的T恤。即使是我和他两个人在家，也不能穿有点露的衣服走来走去，更不能在他面前换衣服。有次我和我妈去泡温泉，拍了几张穿泳衣的照片发到朋友圈，刚发出10秒钟，就收到他“立刻删除”的短信，我不干，他还和我吵了一架，最后还是我先道歉才讲和的。

虽然，他的这些禁忌让我难免有些郁闷，不过好在他还算贴心，人又长得又高又帅。朋友们也说，这都是我男朋友太在乎我了，而且保守的男人更靠得住……想到这些，我又默默地咽下心里的“不平”。

这次从海南旅游回来几天后，我翻朋友圈时，意外发现男友把我们海南旅游的照片发了9宫格，最后一张还是我穿着一只只露了点肚皮和手臂的泳衣照，很多朋友看到后都给我们点了赞。我看到他居然“破戒”发了我的泳装照，心里暗暗高兴了一把，看来，他也不是那么铁板一块的人嘛，于是，我也把那张泳衣照随手发了微博。

当天晚上，他就看到后很生气地指责我说话不算话，明明说好不会把泳装公开，却把它公开在了微博，一点都不尊重他。

我反驳他说，你都发了，我为什么不能发。他说：“我发和你发的意义不一样。”

我就问他，哪里不一样了，我们发的都是同一张照片，为什么要区别对待？他回答不了我，但就是坚持我不应该发。为此，我们大吵了一架。

我现在很迷惑，我自认并不是作风很开放的女孩，但为什么在男友眼中，我好像就是个“豪放”的女子，究竟是我做得不对，还是他太计较？



## 丹妮：了解男人在爱情中的安全感

子琪，你好！

你很疑惑，同一张你的泳装照，为何男朋友自己可以发朋友圈？而他却不允许你发朋友圈？

区别何在？男朋友将你的泳装照发到朋友圈，可能想要表达的是：“瞧！这是我的女朋友！多漂亮！身材多棒！”这样的潜台词能满足他的虚荣心。而你把自己的泳装照发到朋友圈，男友可能就会感觉，你有暴露自己性感身材之嫌，会让他感到忧虑和不安。

男友的这种忧虑与不安，一方面是由于现实的原因，确实为你的安全着想，而另一方面，发照片、穿衣打扮，这些男友对你种种管束的背后，是他占有欲的表现，隐藏着男人最深层的安全感需求。

占有欲，是人类原始的本能之一，也是一种人人皆有的心理现象，只是轻重程度不同。在爱情中，占有欲表现得尤为明显，如：介意爱人与异性接触、限制恋人的交友等社交活动、不许女友穿得太清凉、不许恋人将泳装照公之于众，甚至检查恋人的手机、翻恋人的包……

占有欲这种本能，不能任由它过度释放。占有欲过强，虽满足了自身的心理需求，但侵害了爱人的自由，抑制了恋人的生命活力。高强度的占有欲，会破坏关系，会压得人喘不过气，令人窒息。

安全感，也是人与生俱来的基本需求。恋爱中的安全感，多来自情感和精神层面。和女性一样，男人也需要安全感！

而女友的忠诚，是男人在爱情中安全感的最基本的保障。进化心理学认为：男性比较注重女性的外貌，为保证基因的复制，也就更会注重配偶的行事风格。

了解这些，对人性就多了一些理解。接下来，如何调整你们的关系呢？

首先，我们都要清楚：每个人都是一个独立的个体。爱情的前提是相互尊重、彼此信任。因为自身占有欲过强、安全感不足，而来控制对方，只会破坏亲密关系。

其次，你们不妨找个合适的时间，心平气和、敞开心扉地沟通，了解彼此的想法和需求，告诉对方：你的哪些言行，让我感觉到不舒服？这其中，哪些是我自己的责任？哪些需要你的理解、接纳、鼓励和支持？双方适当地做出妥协和改进，协商找出彼此都满意的方案。

提升安全感，除了从外部获取之外，还应通过学习、成长，给予自己足够的内在能量。安全感较低的一方，有意识地去察觉自己的情绪和行为，学会对自己的情绪负责，认同自我价值、提高自我价值感，相信自己有智慧、有能力经营感情。最后，如果你们依靠自我调整难以到位，可以寻求专业心理咨询师寻求帮助。



丹妮

长沙秋实教育咨询工作室主任，  
多家省内外媒体特邀心理专家

爱情小说

## 婆媳相处“一碗汤的距离”

文/徐俊霞

周一那天，张姐一到办公室就坐在椅子上擦眼抹泪，同事们三言两语地安慰她。原来，张姐的儿子、儿媳和她闹别扭，她觉得心里憋屈。

张姐的儿子是独子，年近三十才结婚，婚后小夫妻俩与张姐夫妇住在一起。张姐一如既往地照料儿子的生活起居，连对儿媳的吃喝拉撒也大包大揽，给小夫妻打扫房间，给他们洗衣服、换床单。

儿子委婉地提出，他和老婆已经是成年人，不需要母亲事无巨细地照顾他们。张姐却觉得这是当妈的应该做的，年轻人工作繁忙，她工作清闲，多做些家务好减轻他们的负担。

儿子的工资卡从上班第一天起就交给张姐保管，儿子成家后，却三番五次向她索要工资卡。张姐说：“妈都替你管了这些年了，你还信不过妈？世上有谁比妈对你好呢！”张姐心里明白，这肯定是儿媳的主意，想掌管儿子的财政大权，自己的傻儿子才不会和她这当妈的耍心眼。

张姐的老伴劝她：儿孙自有儿孙福，孩子们要工资卡，就还给他们，咱们还能管他们一辈子？张姐则认为儿子儿媳不会持家理财，工资卡在手会乱花钱，他们以后还要生孩子、养孩子，她不替他们打算，谁替他们打算。

习惯了当家作主，说一不二的张姐不但掌管着儿子的工资卡，还掌管着老伴的工资卡，要不是儿媳和她隔了一层肚皮，她还想管人家的工资卡呢！

张姐过日子精打细算，最见不得儿媳成天买买买。儿媳的思想前卫时尚，坏了破了的长筒袜、内衣就往垃圾桶里扔。张姐看得直摇头。

那天，儿媳扔掉了一条脱线的羊毛裤，张姐从垃圾桶里捡回来仔细修补，又悄悄放回了他们的衣橱。儿媳不知情穿着就去上班了，在公司里闹了很大的笑话。老板觉得这个职员着装不尊重公司和客户，狠狠地批评了她。

儿媳下班后回到家里，隐忍很久的情绪终于爆发，冲老公大哭大闹。张姐上前劝架，自然遭到儿媳的抱怨。儿子也责怪母亲过于干涉他们的生活，影响了他们夫妻的感情，嚷嚷着要搬出去租房住。张姐错愕不已，自己成天像个老妈子似地上赶着伺候他们，怎么还落得一身不是？

可见“远香近臭”是亘古不变的道理，“距离产生美”不仅仅适用于爱情，也适用于亲情。父母之爱，不是对儿女恒久的占有，而是一场得体的退出。拉开一点距离，保持一点距离，父母轻松，儿女也轻松。

儿子结婚成家了就是成年人，不管是饮食起居还是持家理财，理由由小两口自己打理。张姐没分寸的爱过多地侵入了儿子和儿媳的两人世界，自然招致儿子儿媳的反感、反抗。

日本人提倡“一碗汤距离”，不是没有道理的。两代人不但在空间上需要一碗汤的距离，在心理上同样需要一碗汤的距离。电视剧《小别离》中有一句经典台词：世间所有的爱都是为了团聚，唯有父母的爱指向别离。

在父母眼里，儿女多大多老都是长不大的孩子，但人与人之间，不管是婆媳之间还是母子之间都要亲密有“间”，把握好一定的尺度和距离，才能和平相处。



扫一扫，  
看精彩评论