

## 如何面对婚姻中的“孝心外包”现象?



最近听到一个很火的词——“孝心外包”。顾名思义,就是把自己本应尽的孝心,完全移交到另一半身上:要求伴侣伺候自己的爸妈,自己却在家当甩手掌柜;指责伴侣不够体谅老人,自己却每天抱怨自己的爸妈;PUA伴侣“我爸妈就是你爸妈”,自己却把伴侣的爸妈当外人防着……

无论男女,都对伴侣的“孝心外包”行为,感到非常无奈。如何解决,成了婚姻关系里的一大难题。

### “孝心外包”的实质是责任转移

你是不是对这些话感到耳熟:“我妈养我这么大不容易。”“我爸说什么你都要听着。”“你不伺候我爸妈就是不孝。”“那可是我亲妈”。……这些话听起来像乌鸦反哺,实际上却隐含着“孝心外包”的意味。

一位网友吐槽:“前女友平时跟我挺好,可她爸妈一来,不停地说:‘对我妈好点儿。’‘对我爸好点儿。’……但凡我哪里怠慢了一丁点儿,她马上就冲我一顿‘汪汪汪’。后来我实在受不了,分手了。”

还有一位网友说:“结婚后丈夫整天张口闭口他妈妈太累了,要我伺候婆婆,他自己却不停地打游戏。”

当然,另一半也有孝敬公婆或岳父岳母的责任,但孝敬老人,应该是夫妻二人共同的责任。“孝心外包”的本质,是一种责任转移:自己被爸妈辛苦养大,却要另一半替自己尽孝。

更扎心的真相是,一个人的“孝心外包”,往往是一家人的共谋。网友总结的“孝心外包食物链”显示,公公把自己应做的家务外包给婆婆;婆婆把关心自己的任务外包给儿子;儿子把孝顺妈妈的任务外包给妻子……这样不停地踢皮球,最终产生了“踢猫效应”:大家都把本该自己完成的任务,丢给弱于自己或地位低于自己的人,让对方“无辜躺枪”成为最终的受害者。

### 为什么会出现“孝心外包”现象

进化心理学经典《欲望的演化》认为,人类适应问题,可以由两种方法解决——通过自己的劳动或者获取别人的劳动。比如,丈夫把家务活全丢给妻子,扩展自己的享乐空间;妻子把带娃的任务丢给丈夫和家人,自己在外逍遥。《欲望的演化》还探讨了一个更残酷的现实:两性关系里获益最大的人,能更好地适应大自然的优胜劣汰;而不断被剥削的人,慢慢会被大自然淘汰,就像一些妻子辞职带娃,多年后想重回职场,发现自己已经找不到工作了;一些丈夫全身心顾家,多年后发现自己的事业发展,落后别人一大截。为了让自己获益最大化,在社会竞争中脱颖而出,一些人早早学会了“窃取、压榨别人的劳动”。

“孝心外包”还可能是特定文化情境下的“边界不清”。就像一些人理所当然地认为:“结了婚,你就应该孝敬我爸妈。”这本没有错,但问题在于:你把因此得到的夸奖和赞誉,视为自己的价值感来源。当我们审判“孝心外包”这个词背后的自私与不平等,其实就是在审判过去那些侵犯个人边界的错误认知。

“孝心外包”出现的另一个原因是,一些人为了缓解对不孝的恐惧感。很多人虽然情感上并不亲近父母,却很害怕被指责“不孝”。指挥另一半代劳,能让这些人觉得:我虽然不能伺候父母,但我找了一个能伺候父母的配偶,等同于我的任务已经完成了。

这种想法,能缓解他们心底对不孝的恐惧与内疚,但对他们的配偶却不公平。

衡”,变成了“双方平衡”。比如:你对我父母好,我也对你父母好;我可以照顾老人,但你也得出力。平等、合作,才能实现彼此的利益最大化。

#### C. 表达真实需求

想要关系守恒,你不妨主动提供更多的资源,同时表达自己需要回报,要求另一半有所回馈。比如:我愿意照顾生病住院的老人,但你得给我们做饭。请记住:一定不要在关系里做“圣人”,因为人的能力是有限的。只有个人的合理需求得到满足,内在得到滋养,经营起关系来才会更加得心应手,这也是为什么有的人能真心实意地孝顺另一半的父母。

《亲密关系》一书中提到:“亲密伴侣的生活是交织在一起的,一方的行为会影响另一方的行为目标和行动能力。”你内心强大,有充足的动力适应社会竞争,也有余力为家庭付出,这些积极的因素会影响到伴侣,使之与你共同成长。

#### D. 对伴侣的付出有所回馈

《亲密关系》认为,拥有美满亲密关系的秘诀是:欣赏你的伴侣,表达你的感激,重复上述两步。在另一半为这个家付出比较多时,不妨试试以上技巧,会比你什么都不做效果要好很多。你有义务感谢伴侣为你付出的关爱、仁慈和慷慨,还可以经常分享你最欣赏伴侣的地方,无论巨细。

在成年人的世界里,成熟的亲密关系,首先应该是自己对自己负责,其次才是在彼此帮助下,成就更完整的自己。

来源:新浪网

## 民俗特色游租车业务兴起

近年来,随着旅游热潮的持续升温,文旅经济成为了各地小微商家们追逐的新蓝海。

驻马店的打铁花、泉州的簪花、景德镇的制瓷……面对游客追求更丰富、更深刻旅行体验的需求,文旅小微商家们开始调整策略。

不愿被困在轨道里的年轻顾客,旅游也不愿意遵循“上车睡觉、下车拍照”的套路,而是追求更丰富、更深刻的旅行体验。在这样的需求下,民俗文化主题游,城市漫游、体育运动旅游,成为去年文旅行业火得一塌糊涂的新赛道。

于是,商家们纷纷调整策略,不再开大巴车带客人走马观花。超过6成的小微经营者表示,将针对自己看好的赛道推出新的产品和服务,满足游客们的需要。

游客在旅行中探索当地特色,住宿也不局限于传统的酒店,而是要贴近本地人的生活。在需求推动下,民宿作为独特的住宿业态,吸引了大量游客的目光。数据显示,成都、重庆、广州、上海等地的小微民宿订单量领先全国。

在民宿经济活跃的同时,传统酒店也没有停下脚步,实现了12%的营收同比增长。尤其在低线城市中,酒店住宿像是尚未完全开发的宝藏,展现出巨大潜力。2023年,海南万宁的小微酒店收入同比增长945%,排在全国第一。可以说,无论是充满地方特色的民宿,还是服务周到的酒店,都在这波旅游热潮中找到了新的增长点。

### 深入探索小众目的地租车业务崛起

在强调个性化的旅游风潮下,租车业务正崛起为旅游业的一大亮点。

如今,许多人搭乘高铁或飞机抵达主要城市后,会通过租车自驾等方式,深入探索那些公共交通难以覆盖的小众目的地。或环线自驾,或长途越野,或小众目的地探险,一脚油门说走就走,在驾车中探索未知的惊喜,给当地租车商家带来了可观的收益。

从车型选择来看,2023年的租车订单中,SUV车辆占比25%,成为经济型车辆之外最受欢迎的选择。此外,舒适型、商务型、豪华型以及房车占比也在上升,而跑车占比有所下降,这反映出商家在提供租车自驾车型选择时,要更注重车辆的实用性和舒适性。

来源:北青网



## 有没有两全其美的解决办法

“孝心外包”看似坐享其成,其实暗含着更大的代价。网上对这种现象一面倒的声讨,揭示了人们并不愿意被“外包”,不愿意与转移责任的人相处。在外包与被外包的关系里,没有永远的受益者,最终会两败俱伤。我们需要寻求一种真正互惠互利的相处策略。为此,不妨试试这些做法:

#### A. 划分责任边界

一名网友对“孝心外包”的相亲对象表示:“你妈不容易是因为你爸,你心疼她,现在就可以接她跟你一起住,早点‘让她享福不是更好?何必等到结婚后‘孝心外包’给你媳妇?’寥寥几句,划清边界,摆正立场,让对方无话可说。

有时,我们遭遇“外包”时,虽然心里感觉怪怪的,但碍于情面不知如何应对。其实,直接划清边界是最好的。不管你跟对方是什么关系,一定要分清楚什么事你该负责,什么事该由对方负责。对于他人的课题和责任,不要主动揽过来,也不要被动承担,但可以适当帮忙。这样你既得到了公平,又不失去这段关系,减少内耗;而对方也会思考合理的解决方式,给你更多提高自己的时间和空间。

#### B. 建立平等的关系

博主papi酱在视频中坦言,自己和老公过年“各回各家”。她回家陪伴父母,老公也回家陪伴公婆,确保“两碗水端平”。

《欲望的演化》中有个观点:随着时代发展,人们在关系里越来越追求平等了。当夫妻双方被赋予差不多的权利,两个人的相处方式就从“一方制