

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，不停地她说：‘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，老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。

“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

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，但你也得付出力。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的时候，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

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。尤其在低线级城市中，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

