

“穿衣服要爱人同意,就怕做错事”

高知也难逃“啥也不是”式打压

# 孙俪新剧《危险关系》戳中痛点 冰城专家拆解亲密关系PUA套路

生活报记者 吴海鸥 王晓晨

### “穿什么都要爱人同意” 婚恋咨询中,夫妻间PUA案例占比高达10%

徐磊分享了一个典型的PUA咨询案例:32岁的国企职工李丽(化名),结婚三年长期失眠、自我怀疑,深陷抑郁情绪。根据她的描述,恋爱时丈夫百般体贴,婚后却总以“开玩笑”的名义贬低她,否定她的工作与情商。李丽稍有反驳,就被指责“太敏感”,老公经常说的话是“我是为你好”“只有我是真的爱你”“你工作能力不行、情商低,只有我不嫌弃你”……

李丽说,丈夫还会刻意阻拦她和闺蜜往来,娘家人又远在他乡,渐渐地,她觉得自己失去了自我判断力,接着崩溃大哭:“我现在穿什么都要问他同不同意,就怕做错事,我以前不是这样的。”

直到婚恋专家帮她梳理过往经历,她说出“他好像在改造我,而不是爱我”,她才真正意识到对方的“爱”实则是控制。据徐磊介绍,婚恋咨询中,夫妻间PUA案例占比高达10%,夫妻感情里,往往藏着不为人知的精神操控。

### 限制社交圈 精神控制 驯化与体贴并行 PUA有自己的话术和套路

《危险关系》中,PUA有着完整的产业链:供料组筛选目标、话务组精准洗脑、技术组打造完美人设,所有温柔体贴的背后,全是精心设计的骗局。

采访中,两位专家表示,在现实生活中,PUA的表现形式也是花样百出,但仔细观察总能找到端倪。首先会限制配偶社交圈,禁止对方和其他异性正常来往,然后要求离朋友也远一点、限制和家人联系,逐渐剥夺配偶和社会的联系,让对方的世界只能围绕他(她)一人而存在。

其次就是精神控制。言语侮辱、贬低,会摧毁对方的自尊心、自信心,在生活中的各种细节都必须服从他(她)的意思。专家指出,PUA的主体可能是男女任何一方,一些女性的“公主病”、要求对方完全服从,也是PUA的情感控制术。

接下来就是驯化与体贴并行。对于“PUA式婚恋关系”,当事人反抗时,对方会突然变得温柔体贴,让当事人心软、对未来报以期待,然而对方根本不会改变,只会在下一个周期变本加厉。常用的话术有“我都是为了你好”“我只对我亲近的人发脾气”等,并且把所有过错都归因于对方,让配偶感到内疚、不安和恐惧。

刘京燕提到,《危险关系》剧中反复出现的章鱼形象,正是操控者罗梁的隐喻,形态柔软无孔不入,却能绞杀所有猎物。

### 相比家暴多发生于低学历人群 高知人群更是PUA的“重灾区”

很多人觉得,高知人群理性清醒,不会被PUA,实则恰恰相反。剧中孙俪饰演的大学讲师,便是高知群体,却依旧深陷操控陷阱。徐磊表示,在农村、低学历家庭,出现家庭矛盾往往伴随着家暴、家庭暴力,高知人群大多慕强,容易对强势、有主见的人产生盲从;加之习惯自我反思,社交与情感经验单一,情感层面更脆弱,更容易被心理学套路拿捏。

刘京燕曾接待过一位70后高知女性,丈夫是大学同学,在事业上两人都取得了不错的成绩。婚姻关系中两人却并不对等,夫妻间交流,男方的口头禅通常是:“你说这个话,有意义吗?”“啥也不是那伙的!你就是愚蠢。”“就你那脑子,能弄明白啥?”男方总是一副高高在上的样子,不断PUA妻子,让她深深信奉他永远正确。

丈夫掌管家中财政,让妻子包揽所有家务。男方炒股赚了近百万,说自己的问题时轻描淡写,说女方的问题却无限放大和贬损。甚至在女儿的教育上,男方常说的一句是“你这笨样是随你妈了,没救了。”妻子常年忍受丈夫的语言暴力,可连娘家人还劝她忍:“他就是脾气差了点”“两口子哪有不吵架的”,这让她十分痛苦。

法律撑腰+自我觉醒 遭遇PUA请勇敢地离开



剧中吴慷仁饰演的罗梁被抓后,他的徒弟徐枫将他那个记录着精神操控“成功案例”的“游乐园”网站重新上线,暗示着现实生活中的PUA远没有终结。两位专家提醒,“精神控制”也是犯罪,并且给出了明确的自救方案。

首先,一定要警惕“完美救赎者”的人设。尤其那些对外人谦和温顺,唯独对你飞扬跋扈、控制欲满满的伴侣,必须保持警惕。

其次,给自己做个“危险关系评估”。如果对方持续贬低你,让你陷入自我怀疑;或者切断你与亲友的联系,让你孤立无援;又或者让你觉得自己一无是处,你就要警觉了。

最后,重建你的自尊边界。明确自己的底线与价值,绝不被“为你好”的幌子绑架。

专家提醒,根据《反家庭暴力法》,经常性以谩骂、恐吓等方式实施的精神侵害行为,将受法律规制。2023年修订的《妇女权益保障法》更是专门加入“禁止精神控制”条款,法律为受害者提供坚实的后盾。

“遇到严重的PUA,最好的办法就是及时离开。”徐磊强调,PUA操控者往往极度自我、自私,极难改造。她提到李丽离婚后,整个人的精神状态焕然一新。

专家想对你说:别让虚假的爱意,消耗你的人生。遭遇情感操控,勇敢说不,果断抽身,你值得被好好善待。真正的爱,从来不是控制、贬低与勒索,而是尊重、包容与平等。

“我都是为你好” “你啥也不是”“嫁(娶)你,我真是瞎了眼”……是不是似曾听过?有的是夫妻间日常拌嘴、随口抱怨,但说多了就可能是悄无声息的精神PUA!在电视剧《危险关系》中,顾聆(孙俪饰)的遭遇更吓人:在她处于低谷时,精神科医生男主罗梁以“救世主”的姿态接近她,在两人结婚后,屋里装了八个摄像头对她进行全方位监控,用贬低、孤立、态度忽冷忽热等方式,一点点把她的自信磨没,让她陷入“甜蜜—痛苦—无法自拔”的循环。

如果你以为这只是剧情,那你就错了,近日,记者采访了冰城婚恋专家徐磊与心理咨询师刘京燕两位业内人士,发现在现实中情感操控的阴影无处不在。



电视剧《危险关系》视频截图



## 哈市供热期即将结束 盘点生活报供热帮办暖心时刻

# 我们温暖您的整个冬天

**多渠道受理诉求 解决难题近千件**

**热企服务不到位 舆论监督促整改**

**广泛收集市民意见 建言供热政策优化**

**扎根一线深入现场 讲好供热管家故事**



### 3对新人在松花江索道定格爱情

## 冰城浪漫让爱更有仪式感

07

哈尔滨天气预报	11日	日夜	多云	11℃	西北风4-5级
	12日	日夜	多云	-2℃	偏西风2-3级
	13日	日夜	晴	0℃	偏西风3-4级
	13日	日夜	多云	10℃	西北风3-4级
			晴	-3℃	偏西风2-3级



更亲 更近 更懂你



报料热线

4种/报料方式/

本报官微 本报官博  
龙头新闻APP 生活报网

