



热线: 18764175582

QQ: 541739910

邮箱: qjwan2007@126.com



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至: aicjiao3209@qq.com

前段时间,有人老给我发短信,指名道姓威胁我说,赶快离婚,家早晚是她的,他早晚会和她结婚。一开始,我没搭理她,她就天天发,我一气之下打了110报警,派出所的人说,这一类的信息太多了,让我不要理。

我也是为了息事宁人,就换了个新号码,谁知道,那个人太嚣张了,她又往我新手机上发信息,我这心脏都要被她气爆了!这世上,谁都不是傻子,她再匿名,我也多少猜到她是她。

这些年,我和老公林斌的关系时好时坏,我也怀疑过,林斌在外面会不会真的有了别的女人?可想来想去,我们到底结婚20多年了,孩子也上大学了,不可能有个风吹草动就不过了。

我和林斌年轻时一起做生意,好不容易有了今天的安稳日子,我肯定不会拱手相让,我们吵架归吵架,他也不再说过,不会离婚。我这次忍无可忍,就把这些信息拿给林斌看,问他怎么处理?

一开始,我也没说破,林斌还装糊涂,说,“别理她!”我说,“她要继续骚扰我呢?”林斌还是不承认,说,“你不要没事惹事!”我听了,火又噌噌上来了,就说了那个女人的名字,我说,“干脆,我们一起见个面,有话当面说,不要背后搞阴谋诡计!”

林斌这个人太自私了,竟然恼羞成怒,和我大吵了一架,说我不应该胡乱怀疑别人,肯定不是那个女人,还说那个女人是个挺好的女人!又说,他也是头有脸的人,我这么闹下去只会让他面上无光!

“到底是谁在闹事?”我气不打一处来,从春节开始,这么长时间,

一直是那个女人在暗处骚扰我,林斌怎么能这样糊涂,这样偏袒那个女人?我说,“好,我用手机定位,我就不相信找不出这个人!”

林斌这才说,“我去她家里,找找她手机看看!”我冷笑,“你还真是诚实,你在人家家里比在自己家里还熟悉!”林斌说,“要真是她,从今往后我就不和她来往了!”我说,“你们俩什么事,我不管,我也管不了,你叫她别骚扰我!”

那天以后,骚扰短信是没有了,但是林斌下了班,人也不见了,我白天忙,顾不上找他,晚上忙完生意,我就直接去那个叫婧婧的女人开的美容店找林斌。果然,林斌下了班,就去了那儿。

这个叫婧婧的女人是个外地人,原先也有家庭。有一次,林斌喝酒喝多了,说那个女人开店,还借了他几万块钱,到现在也没还上。那时候,我就奇怪,他们俩什么关系?一不沾亲,二不带故,林斌是钱多了,烧得慌,要借钱给她?

那天,我和那个女人倒没有正面接触,平常倒是见过,飞扬跋扈的,在我们那一片,也是出了名的。她躲着不见我,我猜,她是要在林斌面前继续装好女人,反倒是林斌,竟然还相信她,还处处维护她!我那个气啊!

回到家里,我和林斌又大吵了一架,我说,我们今天一定得拉拉,这事到底怎么办?林斌他还不同意我拉,还一口否认,说我“没事惹事!”气死我了!我现在该怎么办呢?要真撕破脸皮,遂了那个女人的心愿,我也不甘心啊;可是,就这么忍下去,这分羞辱我又难以忍受,我该怎么办呢?

## 老公处处偏袒另一个女人怎么办

口述: 晓风 (化名) 主持人: 舒平



→ 主持人的话 →

对匿名短信,你可以拉黑,可以设“勿扰模式”;对你老公和某个女人的暧昧关系,你最好交给你老公自己去处理,他既然是个自私的人,就一定权衡利弊。20多年的婚姻,盘根错节,恐怕也不是那么好舍弃的。

当下,你更需要做的是,如何化解你自己内心的愤怒和不甘,尤其是不要在愤怒的时候出昏招。对方越是处心积虑,你越是要冷静从容。你首先要承认,苍蝇不叮无缝的蛋,你和你老公,你们的婚姻多少是有问题的。

接下来,你可能要作一个两难的选择,一是继续维持现状,你对老公没有过高的要求,不管他,他来去自由,保持表面的婚姻完整,这里,没有应不应该,只有愿不愿意;二是选择离婚,保留你对婚姻对情感的忠诚,这也是你的权利。

不难看出,你更倾向于维持婚姻的完整,那么,恐怕你只有接纳婚姻的不圆满,才有可能放下心头的愤怒、不甘、焦虑、紧张,也只有这样,你们的夫妻关系才会慢慢缓和,你老公也才有可能迷途知返!天下没有不散的筵席!现在你老公还在享受罪中之乐,有一天,当他厌倦了,或被那个女人逼烦了,他会选择离开,回到家中。

## 幸福密码

追求幸福是人生的目标。但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

我们经常处在“比较”和“被比较”的情境中。别人的孩子,别人的父母,别人的老公老婆,别人的幸福,一旦陷入这样全方位的比较,很难不产生一点不满和失落。

萧树是那种各方面都不错“别人的孩子”,也一直有着积极向上进的个性,但是大一暑假回来,萧树变得消极沉默,对什么都提不起精神。萧树认为,“周围比你聪明、比你厉害的人比比皆是,人家比你还努力,我看不到自己的优势和超越别人的希望。”

从小学到高中,萧树一直比较自信。上大学后,萧树认识了许多新同学,见识了不少传说中的“狠角色”。萧树提到自己最羡慕的一个师姐,并对师姐作了这样的描述,“长得酷似高圆圆,身边总是陪着一个又高又帅气的男朋友,还有一个又有爱又有钱的老爸,大二上学期就拿到了普华永道总部的暑期实习生名额。”在与他们的比较中,萧树的优越感被击溃,产生了一定的心理失衡。

萧树的困惑,也是很多大一新

生的困惑。当他们作为高中的佼佼者如愿以偿进入到211、985的心仪殿堂,短暂的兴奋过后,往往会面临“尖子生”身份的丢失和优越感的丧失。他们不得不在新的群体中重新审视自己的价值与成绩,这种新的定位不仅是学业成绩,还包括社团活动、人际交往、兴趣特长、家庭背景、个人条件等诸多方面。

有研究证明,社会成员的幸福感受到心理参照系的重大影响。在一个封闭的社会中,社会成员之间缺乏广泛的比照,尽管这个社会的物质发展水平不高,但社会成员却会知足常乐,表现出不低的幸福感;而一个处在开放之初的社会,面对来自外界的各种冲击,开始了外在参照,这时候社会成员的幸福便可能呈现下降的趋势,由于比较,他们原有的自尊受到了创伤。

在社会生活中,比较与竞争是难以避免的,但是萧树把与新同学的比较更多地放在了无法通过自身努力实现或改变的外在因素上,比如相貌,比如父母,比如家庭经济状况,这很容易让人产生愤愤不平又

## 正确『比较』才有幸福感

□ 下午茶(心理咨询师)

无能为力的感觉。

有一位教授,到北欧做访问学者时,曾经历这样一件事情:她到当地一位教授家中做客,当看到教授5岁的小女儿时,不禁夸赞——你长得真漂亮!但是,那位教授却并不领情:“因为漂亮而夸奖她是不对的。漂亮这件事,不是她的功劳,这取决于我和她父亲的遗传基因。孩子还很小,不会分辨,你的夸奖会让她认为这是她的本领。一旦她认为天生的漂亮是值得骄傲的资本,就会看不起长相平平甚至丑陋的孩子,这就给她造成了误区。”

萧树与身边积极乐观的同学进行了一次新的“比较”,这次比较的重点是,是否具有感恩的心态,是否能充分接纳自己,是否设定了符合实际的奋斗目标并能脚踏实地努力。通过这一次的比较,萧树意识到自己的困惑完全是不良心态和不恰当的比较造成的。

“我明白了,要比就与别人比一比个人的努力,比一比每天的成长。比一比谁更能在逆境中不消沉、在顺境里不浮躁。”从正确的比较中,萧树获得了成长的方向和力量。

**红枫叶:** 儿子出生六个月,妻子就和换了个人似的,遇事就发脾气。我和朋友约好自驾游,来回也就十几天时间,她却连哭带闹,说我只想玩,不顾家。我父母帮着带孩子,她还有什么不满意的。感觉妻子不如以前温柔可爱了。

**艾乔:** 你太自私了。女人生产后,身体和心理会发生巨大的变化,还会伴有产后抑郁的困扰。丈夫的呵护与关爱非常重要,父母替代不了你的责任。家庭需要高质量的爱,孩子更需要父亲高质量的陪伴。

**绿茶:** 我离异后,又再婚两年,举行了婚礼,没领证。现在老公出轨,在外和别的女人同居。我怀孕4个月,他提出离婚,坚决不要孩子。我实在没勇气再离婚了。

**艾乔:** 请注意措词,他不是你老公,你俩只是同居关系,所以,他和谁同居与你无关。遭遇人渣,继续纠缠下去,证明自身也很渣。离异不可怕,但不长记性就是情商有问题。

**云端深处:** 艾乔你好,我儿子深信传销能挣大钱。最近几个亲戚上门要债才知道,为了发展下线,儿子骗了他们九万多。老公气得把儿子给揍了,孩子身上多处淤青,嘴角都出血了,孩子的出发点也是为了挣钱,他下手太狠了。我和老公冷战多天,他昨天放话了,我要是再护犊子,就让我们娘俩滚出去,他揍孩子莫非还有理了?

**艾乔:** 糊涂没原则的女人,为了挣钱就可以不择手段?如果想让儿子走正道,你得和老公肩并肩联手管教。惯子如杀子,再不反省自己,到时你哭都找不着调。

**鱼小鱼:** 我初婚,男友短婚未育。父母原本不同意,在我的坚持下他们也认可了,但要十五万的彩礼。男友回没没钱。他二婚,我已经很委屈了,彩礼钱不应该多拿点吗?

**艾乔:** 你只值十五万?男友是自己选的,就不要喊冤。既然觉得委屈,那就换一个没婚史,能拿出高价彩礼的男友。不要把自己放在待价而沽的位置上,爱情不是买卖交易。

**紫色薰衣草:** 你好,我5岁时,父亲因打架致人伤残,被判刑20年,随后妈妈离婚,带我改嫁。继父对我非常好,给了我健康快乐的成长环境。父亲去年出狱,我对他真没什么感情,敬而远之罢了。我今年结婚,父亲提出要登台讲话,不让继父出席婚礼,否则就不认我。我不可能答应他的要求,也不想邀请他参加婚礼,我是否有点心狠?

**艾乔:** 你父亲的要求不近情理,对于旁人的要挟,你更得表明自己的主权,你的婚礼你做主。继父与生父之间,你应该有侧重点,养育之恩大于天。