



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：18678781327  
QQ：2446681891  
邮箱：2446681891@qq.com



### 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答  
邮件发至：aipo3209@qq.com

**在水一方：**丈夫患尿毒症有半年，在等肾源，现靠透析维持。当初我俩感情基础差，怀孕后无奈奉子成婚，婚后一直不幸福。丈夫的公司有40多万的外债，儿子刚上幼儿园，我压力巨大，不知道前面的路该怎么选择？

**艾乔：**夫妻本是同林鸟，你做任何选择别人都无权用道德绑架你。但婚姻多年，再拿婚前说事找托辞，你就不厚道了。倘若丈夫身体健康，资产上千万，你会强调婚前的细枝末节吗？做人还是坦诚点好。

**嘟嘟萌：**你好，我男友爱说脏话让人难以接受。外出吃饭，服务员拿菜单慢了点，他就骂脏话。前天，我不小心把他手机摔坏了，我答应给他买一个新的，他依然把我家的长辈骂了个遍。我32岁了，也没勇气开始新的恋情，担心晚生孩子对身体不好，他这个毛病能改掉吗？

**艾乔：**这不是毛病，是素质低，是致命的缺点，也反映出他人品中恶的一面。年龄再大也得擦亮眼，素质修养高的男人不仅是好丈夫，他还决定着孩子成长教育的好坏。

**月晴朗：**爸爸重男轻女很厉害。弟弟结婚买房，我拿的首付，每月房贷2700元，我替弟弟承担2000元。可丈夫不高兴，说我是“败家媳妇”，多次闹得要离婚。即便如此，父亲还是说儿子好，认为我给弟弟出钱出力是天经地义的。我好伤心，付出那么多都得不到爸爸的另眼相看。

**艾乔：**父辈的某些思想已根深蒂固，你无法改变，更不需要用极端的付出去证明什么。你已经有自己的家庭，你首先要尊重丈夫，拿出家中的钱来帮助弟弟，要征得丈夫的同意。你为了得到父亲所谓的认可，不惜伤害夫妻关系，你的婚姻也会因此坍塌。你犯了婚姻中致命的错误——把亲情关系凌驾于婚姻关系之上。换位思考，你丈夫拿着夫妻共同财产去资助他父母家，你有什么感想？亲情的索取也得合情合理，并不是毫无底线的付出。

**三叶草：**你好，我结婚一年。老公的前女友经常骚扰我，还发一些他俩暧昧的微信聊天记录刺激我。我和老公恋爱时他们已经分手了，我又没做错什么，我可以找那个女的理论吗？

**艾乔：**前女友敢上房揭瓦，任性妄为，你老公必定是那个扛梯子的纵容之人。攘外安内，内部安定了，外患才能根除。找对方去理论，你不仅掉价而且还无能，管好你老公才是重中之重。

## 经历亲友病故，我陷入对死亡的恐惧中

口述：林华化名 女 34岁 设计师 主持人：静女天天



曾经，我在朋友眼里一直是个大大咧咧的女汉子，喜欢在微博微信分享生活中的趣事，喜欢热闹。可是自从两年前家里发生了变故，我变得沉默寡言，周围朋友都说我像变了一个人。

两年前的中秋节前后，72岁的奶奶查出了肝癌晚期，一家人慌了神，把奶奶从老家送到济南治疗。每天下了班我就去医院，给奶奶送饭，陪护着她。看着奶奶日渐消瘦，我心如刀绞。小时候，我几乎是在奶奶怀里长大的，奶奶陪伴了我小学前的整个童年。

我知道奶奶爱听戏、唱戏。我曾经想着有机会带奶奶来济南看一场现场版的戏曲表演，带着她去广场和那帮爱好戏曲的大爷大妈一起唱一唱感受一下气氛……可是，我也仅仅是想想而已。刚毕业时自己租房子，我想着等买了房子，再把奶奶接来。有了房子结了婚有了孩子，我又忙于自己的小家，接奶奶来的事一拖再拖。我一直觉得奶奶永远像以前一样，不曾老去。我从来没有想到，她会有一天突然就躺在病床上，再也起不来了。

奶奶在医院里经历了疾病折磨的各种痛苦。那一年的大年三十，她没能跨过年关，永远地闭上了眼睛。那是我们一家人最难过的一个年。

从那以后，我很长时间走不出伤痛。我知道人终有一死，可就是无法接受身边亲人突然就这么离开了。我变得不爱说话，总觉得心里像被压了一块石头。

如果说奶奶的病故让我第一次经历了身边亲人的离去，去年经历的事情则让我再一次陷入了对死亡的恐惧中。去年夏天，我最好的闺蜜重病去世，从发病到最后仅仅两个多月而已，她才33岁啊！我们高中和大学都是同班同学，毕业后一起来济南打拼，我们一起租房子搭伙做饭，互相见证了彼此的青春。后来，我们各自结婚成家，虽然不经常见面但却永远是心里温暖的存在。

没想到，最后一次见面时竟然是她骨瘦如柴地躺在医院里，她握着我的手声音微弱地对我说，自己还有很多梦想没去实现呢，没想到病来如山倒。没过几天，我接到了她家人的电话，她最终还是带着各种眷恋和不舍离开了这个世界。

曾经觉得自己还没长大呢，觉得“死亡”好像还很遥远呢，没想到身边的同龄人竟然就这样说没就没了！那段时间，我的心情压抑到了极点，只想把自己裹到一个谁也看不到的壳里，不想和外界联系。我把微博微信全部清空，再也不在网络里发布新的信息，觉得生命太脆弱了，人在疾病面前太无力了。

而且从那以后，我对生病这件事特别敏感，害怕生病，身体一有点不舒服就会胡思乱想。前段时间右肩膀有些酸疼，我自己从网上一搜，竟然有说是肝区有问题的，我搜索了下症状，觉得好几条都挺符合，心里害怕极了，奶奶就是肝癌，我不是肝有啥问题吧？去医院的前一天晚上，我搂着孩子久久睡不着，生怕自己得了什么重病。没想到去了两家医院都说没啥大问题，甚至连用仪器检查也没检查，有家医院的医生只是简单问了我的职业和作息，就说我应该是伏案工作时间太久，注意休息就好，连药都没给开。实在不放心的我又去了第三家大医院，坚持让医生做了全面检查没查出问题来才放心，家人说我疑心太重，简直就是没病“想”病。

其实，我不仅对自己这样，对家人也一样，一听说家人谁哪里有点不舒服，我就想着让他们赶紧去做全面检查，生怕有什么大问题发生。我甚至不敢看微信里转发的有些人人生重病后的捐款求助信息，更不敢轻易去医院。因为我真的害怕呀，我害怕生病，害怕再经历生死离别，觉得自己再也无法接受死亡。有时候，自己内心深处会有种孤独感、无力感，觉得生命太脆弱了……

### 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。

生活中绝对不会缺少各种意外和沮丧。

大三女生笑笑，前段时间一直备考GRE考试，学校有个机房，供学生自习使用。同学们都把厚重的学习资料、笔记本电脑放在机房，笑笑也一直把GRE考试的辅导书和学习笔记放在那里。离考试还有两周，复习正是最紧张的时候，笑笑早上到机房学习，却发现考试资料和笔记都不见了。笑笑去找机房老师询问，并求助保安调取监控。机房老师说，没有收拾过机房的任何物品，保安说机房监控平时不开，走廊上的倒是开了，但是出出进进的人大多背着书包，什么也发现不了。

本·沙哈尔是哈佛很受学生欢迎的幸福心理学导师，他来北大演讲时讲了这样一个故事：有一天，他和一个学生一起午餐。这个学生并不是沙哈尔幸福心理课上的学生，但是他的室友选修了沙哈尔的课程。这个学生一坐下来就跟沙哈尔说，既然你现在开始教这门课了，所以你要格外当心，如果我发现你有一点点不开心、不幸福的话，我就要

跟我的室友告密。所以，沙哈尔博士第二天上课时，跟学生说的第一句话就是，“我认为这个世界上不可能的事情就是，我会一直感到幸福，而你们在学习结束后也会一直保持情绪高涨。”

可是，我们很多人都期待这个不可能的事情，期望会一直感觉幸福，生活永远洒满阳光。60后都熟悉一首歌——《我们的生活充满阳光》，这首歌是1979年拍摄的电影《甜蜜的事业》主题曲，还登上了1984年央视春晚的舞台。这首歌如此受欢迎，因为它表达了很多人对生活的期待——事业是甜蜜的，生活总是阳光的。

“新年快乐，万事如意”这是一句最常见的新年祝福语。如意是什么意思，《葫芦兄弟》里的蛇精说过，如意如意，随我心意……

如意是很难的，因为败事容易成事难。要做成一件事，需要在N多个因素上都成功。比如，要成功发射一颗卫星，就要求所有相关零件的材料供应、机械加工、相关测试全部到位。其中的一点疏忽，结果都可能

## 想要幸福首先接纳不如意

□下午茶（心理咨询师）

是灾难性的。投射到人生里，也一样。要达成愿望，除了主观努力，还有很多超出个人控制范围的因素。有时候这些因素被称为命运，因缘、天时地利、机遇、关系……

南宋诗人方岳说，“不如意事常八九，可与言无二三。”林清玄根据此诗以一篇文章阐述了自己的看法——常想一二。如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事。

注意力在哪里，结果就在哪里。真正决定生命品质的是那些“一二”，那些你能发现美好的事物，平凡中积极的力量。所以，用平常心去看待那些无法使你满意的事情，不要纠结在那些既成事实的“不如意”上，不要花很多力气去做“无用功”，不要想用愤怒和不满的情绪把既成的现实改写成自己期待的样子。

最后再回到笑笑的故事，在花费了一天时间寻书无果之后，笑笑决定果断止损，不让丢书的事继续浪费时间、情绪和精力，她上网下载了一套电子书，没有了笔记就脑补加回忆，全力以赴投入到复习考试之中。十天之后顺利通过了GRE考试。