



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: qiya3988@163.com



### 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至: aiqiao3209@qq.com

**清幽碧空:**我和老公感情非常好,他对家庭也负责,我甚至坚信天下男人都出轨,他也不会。可现实狠狠抽了我一巴掌,老公竟然有了外遇,他说就是一时糊涂,让我给他一次机会。我不理解被众人称为好男人的老公怎么会出轨?

**艾乔:**第一,你过于自信,和谐的表象并没你想象中的完美。第二,人性的复杂不是非黑即白那么简单,个人操守不端,好男人面对诱惑也会控制不住恶的念头。第三,动了真情,身心都离你而去,它能彻底瓦解婚姻的牢固。先不要急着做决断,也不要听他说什么,看他的态度,真诚的悔过态度是最好的赎罪。

**秋水伊人:**我未婚先孕,男友的家人说等孩子满月时连婚礼一起办。现在孩子两岁了,我和孩子他爸仍是同居关系,分歧就在于我要一个隆重的婚礼,他家人却认为孩子都有了,补办婚礼多此一举。我和男友经常为此吵闹,难道我要一个婚礼有错吗?

**艾乔:**你的思维好奇葩,分不清哪头大哪头小。婚礼不过是个形式,你应该先去领结婚证,情感若有不测,你什么保障都没有,然后好好经营感情,用心培养孩子,把生活放在正确的轨道上。观念不转变,以后的日子永远是混乱颠倒的惨状。

**轩墨烟:**你好,我好对妻子动手,动手之后又愧疚,妻子掉泪我也心疼,然而脾气一上来就刹不住车。前几天儿子调皮,我朝他屁股上踹了一脚,妻子骂我是没人性的魔鬼。我知道自己有问题,该如何改正?

**艾乔:**你的原生家庭或许暴力根由,所以你相信暴力解决问题,而你的孩子将来也有可能以暴制暴,这是一个恶性循环。抓紧去求助心理老师的帮助,直面内心深处的恶源,学会自我完善,控制情绪。

**四月芳菲:**我和男友相处三个月,我发现他很会溜须拍马。为了恭维女上司,他每天都要给人家发一些嘘寒问暖的信息,在我看来都有挑逗的意味了。而且,他和前女友分手的原因就是对对方父亲生意赔本,欠了不少外债。男友对我特别好,只是觉得他很现实,也看不惯他的某些行为。

**艾乔:**现实不过是个人的生存方式,我们无可指责。但过于现实就会趋炎附势,也会为达到目的而不择手段。男友对你好是热恋中再正常不过的表现,或许你很适合结婚而已,女人恋爱时更要客观理性,眼睛睁大一些。再相处看看,毕竟三个月的时间你又能了解对方多少。

## 八年全职主妇,我变成了罗子君

口述:蔡娜(化名)

女

35岁

主持人:小雅



付出,你就得在猪窝里生活。”有一天晚上,老公洗澡,我在卫生间帮他整理换下来的衣服,突然,我看见他贴身的背心穿反了。顿时脑洞大开,说出一连串的疑问:背心为什么会穿反?莫非一天中间还要更换衣服?老公很是莫名其妙,说我没事找事,“你每天清早都检查我衣服的正反吗,如果我真做了坏事,把背心只要穿正就没事了?”

我无法辩驳,心想自己也过于浮想联翩了,但仍然拿话敲打他,“没有最好,不要让我发现任何端倪,别以为我在家就是个傻子,什么也不懂!”这些话看似强硬,其实内心很虚,害怕现有的宁静被打破。我甚至会胡思乱想,假如有一天老公真的翻脸,掐断我的经济来源,我能养活自己吗?

前几天,小姑子来家找我玩,顺便从包里拿出一千元钱,“嫂子还你钱。”我有点蒙,她说,“那天路过我哥公司,向他借了一千元钱,他没跟你说?”“说了说了,我都忘了。”我赶紧用“忘记”来搪塞不知情的尴尬。老公一进门我就和他闹,说他不尊重我。老公一再解释的确是忘了,可我不依不饶,他也火了,“我什么时候对你有半点不尊重,要是想瞒你,能让妹妹把钱给你吗?成天疑神疑鬼的。”我觉得自己也很作,但就是没有安全感,似乎我不挣钱就会被欺负。

儿子上小学后,我曾想过出去工作,可总有借口挡住我的决心。其实,更多的是害怕,我做了8年全职主妇,对职场环境早已陌生胆怯,我没有信心冲出家门,更没有底气去面对职场的竞争。出去工作我害怕,做全职主妇又缺乏安全感,我好像站在岔路口,无论走哪条路仿佛都暗藏危机。

职场女性也好,全职主妇也罢,只是社会身份而已,在不同的领域中创造不同的经济价值。婚姻危机处处都有,纵使职场女性也会面临这样的问题,所以,不要将全职主妇过于脸谱化。一个成熟女性如果选择做全职主妇,首先要明白,身边的丈夫是否认可主妇付出的劳动价值,否则你在他眼中就是一个“靠我养”的保姆形象。其次,要深知居安思危之道,当丈夫在工作或经济上受挫,自己是否有能力和丈夫共同应对危机。

蔡娜是一个没有“断奶”的女性,这个“断”是指独立,尤其是精神的独立,就好比孩子长大,再爱父母也要“断奶”,不可能依赖他们一生,正如婚姻,即便固若金汤,也得懂得“断奶”的智慧。精神独立的女性自然明白审时度势,完善自我,而不是看一部电视剧就被吓倒。要知道,《我的前半生》有一个核心点在于不念过去,不畏将来,女人面对挫折,不念过往的繁花似锦,也不畏惧将来的山崩地裂。因此,女性无论身在职场还是家庭,都要有自己独特的格局和眼界,永远不要失去自我。

情感解析

### 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,与大家一起来解读幸福密码。

“愿你半生出走,归来仍是少年”,“人生若只如初见”,朋友圈里很多类似的热文,所说所呼唤的无不是鲜活的生命感觉。人们呼唤“鲜活”,正因为缺少鲜活,现代人体验更多的是倦怠,职业倦怠或是生活倦怠;是枯竭,是工作热情枯竭或生命活力枯竭。

李先生最近工作没劲,每天起床一想到有一整天的工作要做,就感觉心累心有余而力不足。张老师干教师工作15年了,最近她总是有意无意地避免与学生近距离接触,学生们凑在一起说话,她听见就心烦,也不愿主动和同事聊天,每天只想坐在自己的办公桌前,希望谁都不要来打扰自己。

李先生和张老师的这种状态叫作职业枯竭。染上职业枯竭的人犹如失去水的鱼,备受窒息的痛苦。他们感到明显的空虚感,热情与活力与日剧减。可以重新生长出“热情”、“活力”的根系和触须就是——“专念力”。

美国心理学教授埃伦·兰格的《专念》一书指出,没有什么东西本身就是有趣或无聊的。我们的想法导致事情变得无聊,可怕、焦躁,但同时,改变思考问题的方式可以使同样的

事情变得有趣。我们越有专念力,就越能控制周围的世界。周围的世界看似稳固不变,其实每天都在发生着细微或显著的变化,身处其中的个人也在不断发生着变化,凝固不变的不是环境,而是看待环境的人。

人类的大脑有一种“自动选择归类”的偏好,处理一个问题前,会自动搜索类似的经验,然后照章办理;大脑的这种机制,有优点也有缺点。优点是极大简化处理问题的思维过程,节省时间和精力;缺点是容易忽略已经变化的因素,造成经验的“生搬硬套”,另一个副作用就是删繁就简“套用公式”的解决模式削减了过程的丰富性和生动性,很多的细节被忽略,很多的感受被剔除。在《专念》这本书中,这种解决问题的方式被称为“潜念”。

潜念的三大特征是:盲目归类的思维定势,无意识行为和视角单一。对抗潜念的另一种思维模式就是专念——创造新的类别,接受新信息,从不同的视角看问题。

对于感觉无聊单薄的人生,需

## 乐由『新』生

安若素(心理咨询师)

要不断增添新鲜感受来活化生命的源泉。

每天上下班的路线对每个上班族都是熟悉的,甚至熟悉到熟视无睹,熟悉的路上没有风景,不管走路、骑车还是开车上班,都是不需经过大脑的程序化的运作,通常状态是无意识的。这就是“潜念”主导的思维模式。

切换到“专念”的频道,就会发现熟悉的地方也可以改造成“创新梦工厂”。有人把上班途中作为“第三空间”,这个时间专门进行专题性的学习和思考,有人用“第三空间”学外语,练摄影,构思文章,进行专题式学习;有人把选择不同的上下班路径,采用不同的交通方式作为获取新鲜感的方法;有人在地铁上认识了新朋友,甚至邂逅了美好的恋情;有人在上下班路上跟自己独处,跟自己交流,想明白很多事,对自己有了更好的接纳和陪伴;有人用相机记录上下班路上一年四季的变化,有人爱拍狗狗,有人抓住美丽……

每个时空,每项工作其实意蕴无穷,而这些趣味需要一颗喜欢创造的心才能觅得。