求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线:18764175582
QQ:541739910
邮箱:qiwan2007@126.com

我做好自己他能不能回心转意

口述:丁香 主持人:舒平

也许是到了更年期吧,我发现越来越控制不了自己,有时候发起脾气来,自己都觉得特别可怕。事后想想,主要是没有安全感,老觉得自己一颗心都在老公身上,往死里对他好,怎么到他那里就无声无息了呢?

哪怕我扔一颗大炸弹,他都没反应。他越是没反应,我就越受不了,是好是歹,他也得给我一句话啊!这么追着,闹着,这不,他突然就来了一句,“还是别在一块过了,离婚吧!”我一听,整个人都傻了,这是我最害怕的结局,没想到,弄到最后,还就是这个结局。

我问他是不是外面有人了,他说没有,再问,就什么也不和你说。已经有好几年都是这样,我满心欢喜地想和他说话,自言自语半天,他一句话都不回答你。遇上他心情好,和我说个什么事,我刚插两句话,他就一脸不耐烦,说,“反应这么慢,谁愿意和你说话!”噎得人半死。

好,我反应慢,我笨,可他在外面,看见谁都笑眯眯的,谁都说他脾气好,不管什么不相干的人,找他问个事,他都耐心地帮人家,怎么就对我一点耐心都没有,横挑鼻子竖挑眼的?想想就特别委屈。

可就这么离婚了,我也不甘心啊!我偷偷在他车上装了个录音器,想知道他为什么要和我离婚,是外面有人了,还是怎么着了?结果没过几天就被他发现了,他要打110,说我侵犯了他的人权。

最后,被一帮亲戚朋友劝住了,他当着家里老人和孩子的面说,“我给你10天时间!不离也得离!”那天,女儿刚好带着小宝回娘家,女儿好几年没生孩子,好不容易添了个宝贝,本来一大家子都很高兴,结果闹成这样,女儿哭,我也哭,觉得心都碎了。他是我的初恋,我这辈子,除了他,眼里从来没有过别的男人,我整个心都在他身上,非常非常在乎他,就像着了魔一样。这难道有错吗?他嫌我反应慢,我也知道,这些年,老公在机关里职务越来越高。我呢,做点小生意,一年没挣多少钱,今年还糟蹋了好几万,我也难过,也怪自己笨,可是,我改还不行吗?

我找老公谈,他也不说什么;我只好给他发微信说,我知道因为我不好,让他对婚姻越来越不满意,我保证改,保证以后不吵不闹,哪怕他要离婚,我也尊重他,如果有一天,他在外面碰得头破血流了,我这里依然欢迎他回来,这里永远是他的家……

就是这样保证,老公也没回复一个字,眼看着10天就到了,老公是一个说到做到的人,我真不知道该怎么办好。我一边是抱着希望,自己好好改正,努力做一个更好的自己,希望他能回心转意;一边又是彻底的绝望,怕自己到时候受不了打击,又失控了,把他推得更远。

情感解析

丁香内心的煎熬跃然纸上。很可惜,我这里并没有灵丹妙药,可以让她的婚姻起死回生。我只能说,冰冻三尺非一日之寒,为什么要等到婚姻已经无路可走了,才想起去拯救呢?

事实上,从缔结婚姻的第一天起,你的婚姻就开始了真正的修炼。很多人把这一点搞反了,恋爱的时候,每天都用心地讨对方欢心,穿的漂亮,说着甜言蜜语,一旦结婚了,就全身心地懈怠下来,自己把自己降级为黄脸婆,这怨谁呢?

要知道,结了婚,两个人360度近距离接触,所有的缺点都会被放大,反而更需要时刻警醒。比如丁香的婚姻,第一,你们要有话可说。一连几年没话可说的夫妻,那该有多可怕!闷也闷死了!能够说到一块去,时不时还能开点玩笑,这样的婚姻,才有可能越来越和谐;

第二,你们的步子要一致。他官升三级,你就算是做个家庭主妇,也得是一个有见识、有头脑、有风采的家庭主妇,不然,你站在他旁边,就相形见绌;

第三,这一点你说得很对。你变得更好,他才有可能重新认识你。只不过,在他努力向上的那些日子,你其实就应该和他一起并肩努力,现在他已经把你甩出了一条街,你在后面追赶,只会倍感辛苦;

最后,如果尽了最大的努力,还是挽回不了,那就顺其自然,不要为难自己。爱他,固然重要,学会爱自己,更重要。把着力点放在自己这里,自己活得精彩,过得舒服,他自然会看到,回不回来,是否珍惜,就看他了。

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。

把坏情绪当成朋友

□安若素(心理咨询师)

坏情绪是每个人生活中的不速之客,学会与坏情绪相处是我们的必修课。

梅梅在一家名校商学院就读。前些天,商学院组织金融咨询师展示大赛。从初赛的一百多个小组,到复赛的前十强,梅梅和她的团队一路过关斩将,付出了艰苦的努力。决赛时,梅梅的团队获得了第四名的成绩,但是这场比赛只设金银铜牌前三名的奖项。

梅梅该怎么处理这种小情绪呢?毕竟“我们都这么努力了,为啥不是我们!明明就差一点点!”

情绪看起来是非常感性的,但是每一个感性的情绪后面都深藏着一个不感性的价值观。比如梅梅,她不甘心背后的价值观就是“努力了就应该获奖!”

努力了会有成长,会增加经验,但不一定就能获奖,因为比赛奖励的是更加杰出的那个而非努力。

如何才能化解自己的坏情绪呢?美国诗人鲁米的《客栈》给出了一个诗意的答案:每天早晨都有新的来客:喜乐、沮丧、忧愁、自卑……某个瞬间的觉知,像是意外的访客翩然到来,欢迎并热情招待他们每一个!即使是一群悲伤之徒,恣意破坏你的屋舍,搬空所有家具,仍然要待之以礼。因为它可能带来某些崭新的欢悦,洗净你的心灵。无论是灰暗念头、羞愧或恶念,都要在门口笑脸相迎,欢迎它们进入你的内心。不管来者是谁都要心存感激,因为每位访客,都是上天赐给我们的向导。

诚如鲁米所言,接纳情绪是管理情绪的第一步。很多人因为无法接受悲伤或遗憾的感觉,匆匆忙忙用愤怒的武器对付自己的“负面感受”,或用愤怒的武器指向他认为造成这些感受的外界人、事、物。这反而造成了更大的情绪波澜,也错过了与情绪沟通、和谈、和解的最佳窗口。

其实每个情绪都带来心灵深处的一些信息,情绪正是探索自我、了解自我的绝好机会。“自我往往是看不到的,必须要碰到一些更强的东西反射回来,你才能看到自我的模样。”当你愤怒时,你可以去观察到你不能接受什么,你想改变什么;悲伤往往源于“失去”,我们可以更清楚自己最珍惜的是什么;后悔提醒我们,要找出一个更有效的做法,同时让我们更明确内心价值观的排序;当自己觉察到纠结的时候,要么是因为自己“贪婪”到两者的好处都想要,要么就是自己根本不知道自己最想要的是什么,需要付出什么样的代价,左右为难说明内心价值观的排序尚未清晰明确;内疚、惭愧、遗憾,当这类情绪出现的时候,我们一定是知道自己什么地方出现错误了,当我们承认自己做错了什么的时候,我们就会更加清晰地知道“什么是正确的事情”……

以前,梅梅遇到坏情绪总是习惯出去大吃一顿,或看电影或去买买买……她应对坏情绪的策略是“三不政策”——不看不听不想,希望借转移注意力,尽快地忘掉坏情绪。但是这次,梅梅在咨询师的建议下,决定把坏情绪当成自己的朋友,好好倾听一下它的想法。梅梅看到了坏情绪中包含着委屈,委屈是因为这么努力了却没有获奖。梅梅反问“委屈”,难道人生中所有的努力都是为了获奖吗,是为了得到即时功利的回报吗?坏情绪中还包含着不甘心,不甘心是个能量十足的家伙。梅梅问“不甘心”,你只是想做得更好是吧?但是现在我们先要确认我们的位置和进度,这个比赛恰好帮助我们明确了我们的位置和前进的方向。

如果你也遭遇到一团坏情绪的烟雾,不妨静下来倾听一下它的想法,那团烟雾会随着你的倾听慢慢展现出它的真实面目。

[大众讲坛预告]

书画鉴定的依据

书画鉴定是严肃的。书画鉴定要有依据。书画鉴定有主要依据与辅助依据之分。主要依据是对作者及作品的研究。辅助依据是质地、用具、印章等。

本周六上午,大众讲坛之山东省文史研究馆馆员文史讲坛系列讲座,邀请山东博物馆研究馆员,山东省文史研究馆馆员陈梗桥带来《书画鉴定的依据》的专题讲座。

讲座时间:12月23日(周六)上午9:30

讲座地点:山东省图书馆一楼报告厅

有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

小猪佩奇:前段时间公司聚会,席间男同事和我拍了张合影,他发到朋友圈后,被他妻子看见,非得说我俩“有事”。这几天,他妻子经常去公司“监督”,还对我指桑骂槐。我想亲自登门道歉,有这个必要吗?

艾乔:这位妻子或许本身缺乏安全感、心理有障碍,或许你的同事有“前科”,才造成妻子过激的反应。你的确够倒霉,但没必要亲自登门道歉,有些事越描越黑,她若继续骚扰,你必须报警,不能无缘无故地被“泼脏水”。不过,你也要吸取教训,别做瓜田李下的事,以免招惹非议。

暮雪晨阳:我结婚时房子和车都是岳父母家给购置的,因此不愿面对妻子的娘家人,觉得他们处处看不起我,也动过离婚的念头,唯一让我心软的就是幼小的女儿,可压抑的心情快要把我逼疯了。

艾乔:有本事你别接受岳父母的一切恩惠,你看似尊严感极强,骨子里渗透的却是可怜的自卑。岳父母的给予,无非是希望你们把日子过好,而你却看不到美好向善的那一面。把你无聊的压抑化作积极的动力,别和自卑较劲,做一个有担当的大男人,而不是志短的“小男人”。

空碧幽幽:我的宝宝刚满四个月,由于跟婆婆不和,她坚决不看孩子,老公回来不是看手机就是玩游戏,什么也不管。那天上午,我抱着孩子不小心摔了一跤,宝宝哇哇大哭,想起公婆居然有闲情去旅游,我又气又崩溃,不知该如何发泄心中的怒火?

艾乔:你已有产后抑郁症的倾向了,可以理解你的崩溃,但不代表你就是正确的。你不喜欢婆婆,同样她也不喜欢你,婆媳之间自然拧着劲互看不顺眼,再说公婆也没义务给你看孩子。你的焦点应该放在老公身上,得让他承担起父亲和丈夫的角色,否则他永远没有家庭的责任感。父母亲自带大的孩子更有利于孩子的成长,也能凝聚夫妻间的关系,付出养育的辛劳,才能体会到养儿方知父母恩的道理。