

## 一个“频繁出轨”男人的烦恼

□杨素华

32岁的王刚(化名),文质彬彬,一表人才,是一名国家公务员。妻子是一名大学教师,温柔贤惠,漂亮可爱的4岁女儿是他的掌上明珠。从他的陈述里,可以看出他对这个家庭很满意,也很看重妻女。但是王刚认为自己对待恋爱婚姻的态度一定有问题。他在高中时就开始谈恋爱,在大学和读研期间因频繁地更换女友而被同学们称为“情圣”。参加工作后遇到了现在的妻子,他很满意,也想停止自己用情不专的坏习惯,所以谈了半年恋爱就步入了婚姻的殿堂。但是好景不长,在妻子怀孕3个多月后,他又不能自控地出轨了,并且在4年的时间内换了4名女性。而且他发现有的女孩儿很痴情,分手时很麻烦。他觉得活得太累了,他想活得单纯些,专心地呵护自己的小家庭,无愧于妻女,但是,他做不到。

“老师,我说的都是心里话,我真的想痛改前非,希望您能帮到我。”说到最后,他突然加重语气,提高声音,似乎想表明自己的真诚和改正的决心。

“我能理解你的矛盾心理,也能感受到你想回归家庭的决心。”我热情地回应道,又接着提出了我的疑问,“我在想出现这个问题的原因,你这么渴望与女性建立关系,为什么又很快地逃掉,你在担心什么?又害怕什么?”他陷入沉思,过了许久,对我的疑问进行了分析,“我很渴望、享受她们对我的喜欢和关心,但当出现矛盾的时候,我就怀疑她们的动机,认为可能是想利用我或者是心血来潮,然后有可能会很快抛弃我。与其这样,还不如我先跑掉。”

“和妻子的关系也是这样的吗?”“尽管我的妻子经常说她很爱我,我是她娘俩的靠山,但当我们争吵时,我也认为她不是真心爱我。”

“你认为父母爱你吗?”“看起来很爱我,但是不是发自内心的,我无法确定。”他心情似乎很沉重。“也就是说,你对父母之爱

也怀疑?你是一直在父母身边长大的吗?”

“奶奶告诉我,在我出生3个月以后,妈妈就上班了,由于爷爷奶奶、姥姥姥爷家都在外地,所以首先由保姆看护,到2岁时换过3个保姆。爸爸妈妈发现走马灯似的更换保姆让我比较敏感焦虑,体弱多病,就狠下心来把我送到爷爷家,由于爷爷生病,1年后又被送到姥姥家,在我4岁时又回到了爷爷家,一直到上学时才回到父母的身边。”

“你和父母的关系怎么样?”他犹豫了一会儿,叹了一口气,放低声音说:“一般吧。对他们我感到很矛盾,又爱又恨。应该说父母都很爱我,而且有时还有点讨好和溺爱,我经常告诫自己要好好地关爱他们,但是又会突然出现不可名状的愤怒。”

“你认为那些女人、包括你的妻子都和你的父母一样,让你感觉不安全,他们会随时离开你,所以你怀疑他们是否真的爱你?”王刚吃了一惊,若有所思地点了点头。

至此,我比较清楚地理解了王刚的行为:由于从小不断变换看护者,导致他没有与任何人建立起安全的依恋关系,以致成年后因怀疑所有人的爱而丧失了建立亲密感的能力,但是又特别害怕被抛弃,渴望爱和关心。对此,我对王刚提出了如下建议:一、多理解父母当时的无奈之举;二、不断回忆父母关爱自己的经历,确认父母是发自内心的爱他的;三、用心体验妻子对他的言行之爱,并给予积极的回馈;四、不断自我暗示:自己已为人夫为人父,作为成年男人,一定能够自我控制,为心爱的妻子和女儿负责。

本案例给我们的启示:生育和养育同样重要,我们既然把孩子带到世界上,就要亲自把他养大成人。

(杨素华,山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任,国家注册心理咨询师培训师)

## 寻常日子里的幸福不在LV

□知 尘

樱子对米莉的嫉妒深深挫伤了生活的幸福感,并严重影响了她的心情,的确是需要引起樱子的重视了。

幸福其实是无法拿来比较的,你有你的幸福,我有我的幸福,互不抵触。樱子一定要拿米莉的幸福和自己的做比较,烦恼自然升起。樱子当初如果像米莉一样嫁个比自己大十六岁的多金男,也未必就比现在幸福,米莉能适应的诸多,能忍耐的诸多,能摆平的诸多,樱子未必能适应能忍耐能摆平。

“骨子里觉得我们都是一样的人,靠自己的奋斗,一步步改变人生。”这是樱子选择丈夫小魏时的心理动机,她不愿高攀,在“平等”的关系里,樱子会舒展自在开心。同时,在这样一份关系里面,我们能够看到樱子内心深处的自卑和虚荣。为什么没有选择其他追求者?我们无法得知其他追求者的硬件和软件,但我们知道,机灵多才的小魏对樱子一见钟情,锲而不舍地追求,这种深情执着的追求给了樱子极大的满足,除了满足爱的需要,同时满足了虚荣的需要。在还不那么拜金的时代,小魏这样一个情深的人,是令女人们羡慕的。

米莉对樱子洗脑的话为什么令樱子如此痛苦?一句话、一个观念,能够影响人的前提是能被接纳。如果米莉的想法樱子根本不以为然,那么她就绝无力影响到樱子。在樱子的叙述中,我们能读出悔的味道,“那时候的想法很简单,觉得每个月挣的工资够花就行。”我很想问问樱子,如果放到今天,还会选择小魏吗?一份关系里,一份生活里,如果没有后悔,就不会患得患失。当初没有选择

上海那位同学,根本的原因是不爱,那么,今天无论他是发达还是落魄,其实与樱子都没有关系。把他拿出来谈事,对小魏对亲密关系就是一种破坏。

每个人的生活都是由观念性格决定的。我的许多大学同学都辞职做了医药代表,赚了银子,但是我不羡慕也不后悔,因为我很清楚,我的观念和性格决定了我最适合有编制有保障的工作。樱子觉得工资够花就行的想法,决定了她今天这样的生活。既然是自己的选择,那就平静接纳,无论别人怎么想怎么看,安心在属于自己的生活里就好。别人的生活再好再幸福,那是属于别人的,和我们一点关系都没有。

这世间没有大一统,没有平均主义,有的人富足,有的人贫穷,历来如此。如何安于清贫而依然快乐,需要境界。我最敬仰的人是杨绛女士,她一生名利如浮云,千万元的稿费不买房产而是成立好读书奖励基金。这种胸襟,我们永远无法企及,但是你要知道世间有这样的胸襟,知道后,你的想法会改变,你的胸襟也会改变。当精神世界足够丰富时,LV是锦上添花的道具,没有,也丝毫不能影响内心的快乐。

伴侣不是用来比较的,伴侣是携手共度人生的。刻薄伤人的话,樱子应克制自己不要再说,多看丈夫的优点,多体谅两个人共同奋斗的温暖和快乐,多关注自己的内在丰盈。真正的幸福是病中他端到唇边的那碗醇香白粥,而不是LV,不然,《北京遇到西雅图》里有很多LV包包的汤唯为什么不快乐?祝福深深。

(知尘:国家二级心理咨询师)

求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qjwan2007@126.com

## 闺蜜的LV让我羡慕嫉妒恨

■口述:樱子  
■记录:舒平



几年前,我从师范类英语专业毕业,几经周折进了一所中学当上了英语老师。那时候,人的想法很简单,觉得每个月挣的工资够花就行,所以,当同事小魏向我求婚时,我毫不犹豫地答应了他。小魏是年轻的数学老师,头脑灵活,反应敏锐,乒乓球打得相当好。最主要的是,从我进学校的第一天起,他就喜欢上了我,一直锲而不舍地追求我。当然,还有别的追求者,比如,我大学时的同学,现在上海一家进出口外贸公司当业务经理,他一再和我说:“以你的英语水平,来上海会发展的更好!”但,我还是选择了小魏,骨子里觉得我们都是一样的人,靠自己的奋斗,一步步改变人生。

首先说说我。我爸妈早年从山东临沂参军去支援边疆,在新疆生活了大半辈子,老两口的亲人都都在山东,所以,我高考报志愿时,爸妈坚持让我回了山东。我结婚的第二年,父亲就因病去世了,母亲眼睛不好,做手术后,双视力也近乎失明。这么多年,我很少回娘家,因为孩子小,也因为回一趟娘家花销太大。在电话里,我妈说:“回来一次花那么多钱,还不如把钱攒了买房子!”小魏那边的情况也很艰难,他是家里的长子,长兄如父,弟弟们读书工作结婚生子,他要承担起所有的责任,还有公婆、公公常年

卧病在床,婆婆隔两天就要打电话过来哭一场,要钱,还要向儿子诉诉苦。

到儿子上幼儿园时,我们总算团购了一处学区房,但是,却好像总也攒不够买房的钱。在资金捉襟见肘的情况下,我们必须把有限的工资优先花费在孩子的教育上,还有赡养老人,救济弟妹们,等等。如果单纯是生活上的拮据,我并不觉得苦,让我痛苦的是和周围朋友生活的对比,那才是精神上的折磨。

米莉是我大学同学,我们的孩子一样大小,所以有一阵子,我们经常一起带着孩子出去玩。每次见面,米莉就会对我进行洗脑,说:“你长得也不差,女人的青春就这么几年,现在不穿好一点,等老了想穿也穿不了。”年轻的米莉,没有工作,却嫁给了一位大地16岁,事业有成的老公,她从来不用考虑房价、燃油费,她只需要考虑买个LV包包,更能体现她生活的优越。孩子小的时候,我老担心国产奶粉质量问题,但米莉孩子喝的奶粉都是从香港买的进口奶粉,她时常说:“大人多挣点钱,孩子少遭多少罪!”听了那样的话,我心里就特别不是滋味。

有时候,我也想,干脆以后再也不和米莉来往了,那我就眼不见心不烦,再也不用饱受羡慕嫉妒恨的折磨,但又觉得自己这样也未免太

心胸狭窄了。可是,每次见面,心情都不好,连孩子都要处处让着她的孩子,她家孩子因为家境优越,娇惯得特别厉害,玩玩具一定要她玩了,再给别的小朋友。而且,每次出门,都蹭米莉的车子,连儿子都奇怪,“妈妈,我们家怎么不自己买车?”

这个暑假,毕业多年的大学同学聚会,一大帮老同学,说来说去都是房子车子票子,最后,大家一致认为米莉最幸福。她结婚后,就把爸妈从老家接来一起生活,他们家有专门带孩子的钻石级月嫂,有打扫卫生的钟点工,米莉从来不用操心柴米油盐,却生活滋润。早先,大家经常讨论“嫁得好还是干得好”一类的话题时,我还心高气傲,不以为然,觉得像米莉这样不过是嫁了个多金的老公,比我们衣着光鲜而已,怎么就一定比别人更幸福呢?

可是,现在,生活的煎熬,让我的幸福感一点点动摇,为了一点小事,我和小魏就能吵一架,我甚至过分地嘲笑小魏空长了一个数学家的头脑,却连柴米油盐的账都算不过来!小魏也说我:“你别老看着别人生活得怎么光鲜,你过好你自己的日子!”可是,我已经戴上了一副有色眼镜,我真的觉得自己越来越压抑、忧郁,上班也没有积极性,有时候还会莫名其妙地冲学生发火,这不是一种精神压迫症呢?