



## 女人:把爱和幸福弄丢了

◆曾经有一位女老师在电话里讲:“我的一个同事,为家付出了那么多,孩子也很优秀,最后老公竟起诉和她离婚。我真搞不懂!都说她是过多地关注了孩子,忽略了老公。这难道是她的错吗?”

◆一位妈妈在咨询时哭哭啼啼地说:“我自从嫁给他,从来不舍得吃不舍得穿,好吃的都给他吃,总是给他买名牌,让他在外很光鲜,可是他却嫌弃我,经常数落我没品位。两个人的感情越来越紧张,我真担心哪一天他把我抛弃了,您说我该怎么办呢?”

无论是接听电话,还是当面咨询,了解到太多女人的困惑和烦恼,她们不知道从什么时候开始,把爱和幸福给弄丢了……

## 案例现场

## 我总怀疑他外面有女人

求助者:刚才我给老公打电话,他还很不耐烦,说自己忙着,就把电话给我挂断了。烦死我了!您说他是不是外面有女人了?

孔屏:您一般多长时间给老公打一次电话?

求助者:长的时候有两个小时,短的时候,几分钟就打一个。

孔屏:他上班的时候,您也是这样打电话吗?

求助者:是啊!怎么了?

孔屏:没怎么,我想知道,您需要这么频繁地给老公打电话吗?

求助者:是啊,我很想知道他在哪里,正在做什么。

孔屏:是不是他什么事也没有,随时听您电话?

求助者:不是,他有工作,而且挺忙的。

孔屏:您刚才说,老公的工作挺忙,可他每隔一两个小时甚至几分钟就接到老婆的一个电话,他还怎么工作呢?

求助者:我不知道,但我就是想给他打电话,想知道他在哪里,在做什么。

孔屏:您想,他一般会在哪里,在做什么?

求助者:他一般会在单位上,处理他的业务。

孔屏:您并不是不知道他在哪里,在做什么,可频繁地给他打电话,是在担心什么吧?

求助者:我担心他有外遇吧,他长得很英俊,工作又好,还特别有人缘。

孔屏:听您这么说,您老公确实很有吸引力,难怪您这么担心呢!

求助者:您也这么认为,那可怎么办呢?

孔屏:拿把锁把他锁在家里肯定是让您放心的。

求助者:孔老师您开玩笑。其实,我就是担心他有外遇,不过,我也经常告诉自己,他不可能背叛我的。

孔屏:恕我直言,您越是担心他,管控他,他外遇的几率就越大。

求助者:道理我都懂,可我管不住自己呢!

孔屏:恐怕不是管不住,您可能根本就没有管控过自己。建议您设法给自己找事情做,多帮助身边的人,让自己忙碌起来,您就没有那么多空闲时间去想老公有没有外遇的问题了。

求助者:好,我努力吧!还有吗?

孔屏:女人一定要像养花一样来养自己,先把自己养滋润了,还怕男人有外遇?

求助者:恋爱的时候,我俩一周见一面,但每天要打好多电话,我都习惯了。结婚后他打电话少了,我不习惯。

孔屏:过去一周见一次面,现在天天见面,就没有打那么多电话的必要了呀。您似乎还没有从恋爱期走出来。

求助者:难怪有人说,婚姻是爱情的坟墓。

孔屏:如果一个男人天天像过情人节一样对老婆,天天无数个电话,这个男人肯定没出息。一个女人如果不知道好好爱惜自己,把疼爱自己的权力交给别人,不懂得爱也不会爱,这个女人也是不值得男人去爱的。

求助者:和您谈了这么多,虽然一时还无法释怀,但至少我心情平静下来了,谢谢您!

孔屏:不管老公怎么样,您先做好您自己。衷心希望您幸福!

# 做一个懂爱会爱的幸福女人

□孔屏(山东青年政治学院应用心理学教授,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

## 爱和幸福的真正含义

什么是爱?有人把爱的英文Love拆分成了Listen+ Obligate +Value+Excuse,也就是说,爱=聆听+感恩+尊重+接纳。著名心理专家李子勋说“爱是心里满出来的那一部分”;我国性学专家胡萍认为“爱是两个人一起成长”;山东行知青少年发展研究中心特聘督导师、中科院心理援助专家滕晖研究员说“爱是一壶陈年老酒,不是一口就能品味出来的,爱不是占有,是一个共同创造的过程”。

其实,不同的人对爱的定义往往是不同的。

经常听到身边的朋友说“我这么爱他,他为什么不爱我呢”,这里有一个问题,是许多姐妹们没有去考虑的——你的爱,是对方高兴接受的吗?如果对方对你的爱不高兴接受,甚至你的爱成了对对方的控制和折磨,那怎么会有爱的回报呢?所以,我认为——爱就是一个人高兴地付出,另一个人愉快地接受。

那么,什么是幸福呢?

中央党校刘余莉教授认为,“家庭圆满,每一个人都能充满喜悦地生活就是幸福。”滕晖研究员则认为,“幸福来自于细节的觉察,当你关注幸福的细节时,你便能觉察到幸福;幸福是一种互动,你给对方幸福的时候,你才能得到幸福;幸福在于不断地创造和挖掘。”

其实,一千个人就有一千个幸福的定义。有些人,在别人眼里看上去很幸福,但他们内

心却痛苦万分;有些人,在别人眼里看上去很不幸福,但他们却自得其乐,每天都美滋滋的。说到底,幸福就是自我的一种主观体验,自己感觉到幸福便是幸福。那些“身在福中不知福”的人,其实并不是他们的要求高,而是外在再优越的条件也无法使他们从内心里感觉到幸福。

爱和幸福,是一个人毕生要追求的。那么,如何让自己充满爱地生活呢?

## 让自己充满爱地生活

有一句话说得非常非常好——“把自己点亮了,周围就全亮了。”这句话用在女人身上是再恰当不过了。在咨询中,经常有女人哭着地跟我说:“我这么操持家务,侍奉公婆,教育孩子,全家老小的事情我都干了,他倒好,什么都不管,不但不知道心疼我,还不愿意回家,世界上没一个好男人!”试想,这样能干的女人把自己陷入日常的事务中,不仅自己难得偷闲打扮自己,娱乐自己,而且剥夺了男人在家庭的责任和地位,男人有几个是喜欢和这样无趣的女人过日子的?不是世界上的男人没一个好东西,而是世界上的女人太不懂得关爱自己,无法让自己充满爱地生活!那么,女人如何让自己充满爱地生活呢?

### 第一、关爱自己的身体

对男人而言,女人的身体是至关重要的。女人要学会规律地生活,不暴饮暴食,再忙也不要超过夜里12点休息,再闲也不能超过早上8点起床;每天都把自己打扮得整洁光鲜;男人喜欢美丽的妻子,孩子喜欢漂亮的妈妈,每个月都从自己的薪水里拿出一部分来犒劳自己——为自己买一款化妆品,或者买一条喜欢的丝巾……把自己打扮得精精致致的;另外,每天坚持一项有氧运动,比如早上的爬山,晚饭后的散步,周末的郊游。生命在于运动,运动中的女人不仅是健康的,而且是美丽的。

### 第二、关爱自己的心灵

一个女人真正的美丽不在于穿什么衣服开什么车住什么房子,而在于她内在的涵养。首先,女人要做最真实的自己。能够陪伴自己一生的人只有自己,所以,不要经常强迫

自己,压抑自己做一些自己并不开心的事情。别人的开心并不重要,重要的是让自己开心,只要我们不违背原则不伤害他人就好。

其次呢,女人要把自己像花一样来养。女人一生如花,要像养花一样照料自己。因此,我们要学会正确认识自己,善待自己,自觉养成爱护自己的习惯,给自己充足的养分与阳光,静静地绽放自己的美丽。

前面案例中我的同事,会有很多人同情她,但是真正的错误在于她自己,她错就错在忽视了自己,却用爱绑架了老公和孩子!

最后呢,女人要有勇气面对和处理自己的心理创伤。每

个人都有心理创伤,女人处理自己心理创伤最惯常的手段是替代补偿,比如过多地去关爱自己的男人和孩子,给他们无微不至的照顾,致使男人和孩子仿佛被爱捆绑了,感受到极大的束缚和压抑;而女人呢,因为得不到男人和孩子爱的回报而唠叨抱怨甚至伤心落泪,最终引起男人和孩子的对抗或者逃离。其实,自己的心理创伤还得自己去处理。

有一个妈妈,当年自己想学钢琴,但因为家庭条件不允许,一直没有学成,所以当有了女儿后,不顾家庭经济困难,在第一时间买了一架昂贵的钢琴,从女儿4岁开始天天强迫女儿学钢琴,最终以女儿狠命砸钢琴并离家出走为代价。其实,这位妈妈仅仅是因为当年自己学钢琴的愿望没有实现,让女儿来帮自己圆梦罢了。

还有一个妈妈,因为当年自己出身卑微衣着寒酸而深深自卑,所以,当自己有了儿子后,总是不顾家庭现实,在物质上高度满足儿子,导致孩子一味追求享受,一旦得不到满足,甚至逼迫妈妈去卖血……

### 第三、关爱自己的家庭

在家里尽一个女人的本分,无论女人的社会地位如何,在家里都要示弱,尤其是家里有两个男人的女人(老公和儿子)。家从来就不是一个讲理的地方,而是讲情的地方。女人要心疼身边的人:老公、孩子、父母。

女人要会关爱自己的男人。男人面前要崇拜男人,男人背后要赞美男人;陪伴男人出门,要做男人的配角;心甘情愿地承担家庭小事,让男人无忧无虑地在外面闯荡;要像母亲一样包容男人的错误;在孩子面前树立父亲的形象;关爱他的家人,把功劳记在男人的功劳簿上;在他的同事和领导面前提升他的身份;在他的朋友面前给他留足面子……

女人要会关爱自己的孩子。女人要无条件接纳孩子,不管孩子目前的状况如何,孩子都是上帝送给自己的天使,是自己最亲爱的宝贝。不管多忙,每天都要拿出时间来陪伴孩子,和孩子共处一段时间。特别提醒的是,能够陪伴自己一生的是自己的男人而不是孩子,所以关爱孩子永远不要超过关爱自己的男人。要给孩子一定的空间和自由,不要代替孩子做他能够做的事情。不让孩子做的事情,自己要坚决不做,永远给孩子的人生树立一面旗帜,以此来引领孩子的成长。

### 第四、关爱周围的人

力所能及地帮助别人,比如,顺手带走邻居门前的垃圾;悦纳并真心祝贺周围人的成功;如果与人发生冲突,学会主动向对方道歉。不管错是谁的,把自己的姿态先放低了,姿态低了,品格就高了。

### 原则四:知足常乐

很多女人的不幸福与自己不懂得知足,欲望太高有关。凡事不苛求,凡事多知足,女人才能从内心里感到快乐和幸福。

## 幸福女人的四大原则

### 原则一:悦纳自我

自我悦纳的女人才可能感受到幸福。曾有一个女教师,长得比较丑,有一次她经过教室门口,听到一群男学生正在议论自己,有一个男生说:我看到某老师,我就想呕;另一个男生说,老师提问我问题,我本来会,可一看她那脸,就吓得什么也记不得了。这个女老师一度非常自卑,后来就找我咨询。我跟她交流后,给了她一些建

议,让她接受自己丑的现实,然后强化自己强的一面,好的一面,比如:我长得很丑,但我很温柔;我长得很丑,但我讲课很好;我长得很丑,但我很喜欢你!后来这个老师就这么做了,结果,她不仅讲课讲得一流好,不仅对学生的脾气一流好,而且她越来越漂亮了——女人自信了,也就美丽了。

### 原则二:包容他人

这个世界上,没有人不犯

错误,也没有人不会给别人带来伤害,我们在犯错误和伤害别人的时候,特别期待别人的原谅。自然,当别人犯了错误,伤害了我们时,我们也应该包容他人。懂得包容他人错误、原谅他人伤害的人,内心是平和的,情绪是稳定的,更容易体验到幸福。

### 原则三:处事随和

人都喜欢和随和的人打交道,因为随和的人有一种发自

内心的温和与诚恳,不会给人带来心理压力,与这样的人交往会让人感到轻松自在、幸福快乐。平静的湖水能映出群山的倒影,平和的心境方悟出世间的真伪,女人的随和是最大的魅力所在。

### 原则四:知足常乐

很多女人的不幸福与自己不懂得知足,欲望太高有关。凡事不苛求,凡事多知足,女人才能从内心里感到快乐和幸福。

