



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

## 老婆频繁“电话查岗”怎么办

口述:杨光(化名) 记录:舒平

我和妻子海霞是大学同学,那时候年轻嘛,校园恋爱是少不了的。但我和海霞认识,主要是因为我们都喜欢打乒乓球,她又是一个很热情的人,不像别的女生那样扭扭捏捏的,到大学快毕业时,我们很自然地就从球友过渡到了男女朋友。当然,海霞也知道,在她之前,我曾经喜欢过一个师妹,朦朦胧胧的,所以觉得挺美好。海霞有时候也会吃吃醋,但也就是闹着好玩,过后,又一脸阳光地喊我去打球、爬山,这样的感觉也挺温馨的。

之后,我们毕业,找工作、结婚,大概是太忙碌了,也顾不上想那些风花雪月的浪漫。尤其是有了孩子以后,生活突然就进入了快车道,海霞每天忙着照顾孩子,然后又手忙脚乱地忙着去单位,我也辞职开起了公司,每天披星戴月地在公司里处理大事小事,经常是我晚上回到家,老婆孩子已经睡着了,第二天,她们上班上学,我还没睡醒。

这期间,我的生意一天天做大,房子换了更大的,车子换了更好的,有朋友也开我的玩笑:“不会连夫人也想换了吧?”这个,还真不想,我能一步一个台阶地往前走,还得感谢海霞,包括我爸妈,也都夸海霞懂事能干,我呢,也可以后顾无忧地甩开膀子干我自己的事。

但这两年,海霞明显变了。以前,她喜欢穿休闲装、运动服,笑声老远就能听到,现在风格完全变了,喜欢做美容,喜欢穿有亮晶片的裙子和高跟鞋,这些外在的东西,她愿意尝试就尝试一下,无所谓,关键是,她在心底里非要自己和自己闹别扭。

以前,我出去吃饭喝酒,和海霞说一声就行了,但如今海霞会详细地问清楚,问就问吧,最麻烦的是,她还天天搞那一套“电话查岗”。你正忙着工作呢,或者正和客户谈着业务,她一个电话就打来了,一开始,我还以为家里有什么急事,后来才知道,纯粹是“电话查岗”。有时候真不愿接电话,可不接还不行,回到家,海霞肯定会板着脸三天不搭理人,不但生我的气,连带也烦躁地熊儿子,搞得一家人都不开心。

慢慢地,“电话查岗”还不够,海霞还开始搞“突然袭击”,先是在电话里问我在哪里?什么时候回家?然后,等我出门,突然地就看见她开着车子等在门外,还掩饰说是顺路过来捎着我。她这样做,我也能理解,就是现在的社会风气太坏了,她也担心自己的老公有了钱会变坏,可我要真变坏了,她这样“电话查岗”、“突然袭击”有用吗?男人有男人的世界,她这样成天把自己搞得像怨妇似的,烦不烦?

说实话,我是有点烦,这么多年在外面闯荡,什么样的女人没见过?海霞身上的优点缺点,我看得一清二楚,我最喜欢的就是她的豁达和开朗,每天穿过大半个城市,浑身疲惫地回到家里,听到她爽朗的笑声,我会觉得浑身舒坦,有她的笑声,就有儿子的笑声,就有家的味道,我怎么可能不珍惜她和这个家?

朋友圈子里,像海霞这样爱“电话查岗”的也不是一个两个,还有更烦人的,就是老公去哪里老婆就黏着跟到哪里。海霞现在好像已经有这样的苗头了,动不动就和我吵:“你出去吃饭带着我呗!”我说:“你别把人都想得那么无聊!”哪天,真带她一起出去了,她又觉得没意思。我就和她说你找点你自己喜欢做的事干,她以前喜欢打乒乓球,现在也不玩了,要打乒乓球也非得我陪着她,给她办的乒乓球俱乐部的卡也懒得去了。

其实,海霞自己说:“谁稀罕成天围着你们男人打转?”但她只要听到单位上谁谁谁,还有朋友圈里谁谁谁有什么风吹草动,她就跟着草木皆兵,我现在最头疼的是她和一帮老姐妹们拉呱,都跟与男人有仇似的,你一句我一句地讨论怎么抓住男人的心,怎么捉奸在床等等,都是官斗戏那一套,成天没正事。

我也很想和海霞好好沟通一下,但每次都沟通无果,说着说着她就能给你说跑题了,惹得人一肚子不愉快。她喜欢看晚报的心理栏目,干脆我就在心理热线上说一说,让专家给支支招,看看该如何进行夫妻交流,才能让我们两个人心理上不那么别扭下去!

专家援助

## 做一个让妻子放心的丈夫

□王维勋(山东省中医药研究院主任医师、山东省心理卫生协会理事  
“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

杨光先生所遇到的情况,确有不少的配偶一方也发生了类似问题并纠缠其中,互相间耗散了不少的精力,最终落得要么双方精疲力竭,感到婚姻索然无味,要么一方忍无可忍,挣脱而去。这并不仅限于男性,女性也会有如此遭遇,因为发生这类事情的原委不在于男女性别而在于在婚姻中哪一方更具有安全感。

下面我们就从两个侧面来讨论一下这个问题,可供杨光先生和其他人参考。

首先我们要看一下杨先生的妻子是否真如他所讲的那样,其性格特点是表里一致的阳光灿烂、心胸豁达,还是具有两面性,也就是说对某些她看得比较重的东西她是很敏感的,实际上她的心很细。就一般规律来看,真正豁达开朗的人,一般是粗线条的,感觉比较迟钝,这是因为其过滤掉了很多琐碎事务才让自己因不计较小事而开朗;与之相反,敏感的人其感觉细腻有加,一点小事也会思前想后,容易反应过度。如果一个人从小生活在家教比较严格或兄弟姐妹竞争比较激烈的家庭,就会长成一种双面性格,表面上看似豁达开朗,实际上对自己看中的事情敏感易受伤,这类人的本质是敏感、缺乏安全感的,表面上给人一种乐观开放的错觉,在某些无关紧要的事情上会把自己也欺骗了。这是一个人适应早期严苛生活的结果,他(她)以这种方式应对生活环境,才能做到利益最大化,如得到家长的认可和关注。

第二种可能的情况有关于人生意义和人生价值,比如说一个人感觉自己喜欢并擅长做某件事,事情做完了,不管别人怎么评价,自己感到很满足,即产生出自己的人生意义和价值感。在人群中并不是所有的人都有这种感觉,一部分人是为了外在的评价或为了什么而做什么,对于后者,如果外在回报不再

起什么作用,其做事情的原动力也就消失了,如果没有新的目标(自己的或现实吸引或逼迫的)出现,人就会陷入到短暂的空虚当中。这种空虚感会导致不安全感,就会对现实中的人、事、物,尤其是身边的人产生强烈依恋,而这种依恋感一旦产生并因自己的无能而增强,就会加重这种不安全感。而为了防止这种“怕失去”,自己就会牢牢地控制(缠)住依恋对象不放,并冠以“爱”的名义。

当一个人有了以上可能因素所带来的敏感——缺乏安全感——反应过度、空虚——依恋——控制等感觉,就会在现实中通过行为予以反应。杨光先生提及的他爱人出现的“电话查岗”,担心男人有钱就变坏、喜欢美容打扮等,都是对抗内心焦虑的行为。

应对的一般性策略有以下几点,可供参考。

第一种情况,可以和爱人一起重新认识一下她自己,是真敏感,还是真开朗,如果是真敏感,那作为丈夫就要调整与她的相处方式,理解她的敏感,自己出去做什么事,尽可能说清楚,好让她放心。作为妻子来说,她也可以大方承认自己的敏感,而无需再拐弯抹角地或以查岗或以监督的方式对老公加以控制。

第二种情况,建议杨先生的妻子多寻找自己喜欢的事情去做,扩大自己的交往圈子,建立自己的生活内容,而不是仅限于老公、孩子、家务琐事,把她对老公的依恋中解脱出来,她便能更好地理解老公对她及孩子、家庭的爱。如此,她才能做到心情舒畅,信任丈夫,善待全家人。

杨先生需要做的是,要对自己的爱人尽可能地尊重、支持和赞赏,千万不要有意无意地冷落、忽视甚至过多地训导、指责。这样才能做一个让妻子放心的好丈夫。

40岁的冬梅精明能干,经营着一家效益不错的公司。最近让她特别烦恼的是,上高二的儿子与她非常对立,稍不顺心,就大喊大叫:“这个家太冷了,我讨厌这个家!这一切都是你造成的,我恨你!”

冬梅也承认她的家庭的确很沉闷,特别是孩子住校后,她的空闲时间基本上是陪父母度过的,每天很晚才回到自己家,然后直接进入自己的房间。她与丈夫各居一室,几乎不做任何交流。这样的状态已经持续了很久。

她从内心就瞧不上丈夫!对于当初嫁给他的原因,她像是在讲别人的故事一样说道:“当时看他老实本分,也没有多想,只是觉得到了结婚的年龄就该成家,免得父母操心!”

“你当时爱他吗?你爱过他吗?”我想做个澄清。

她沉思良久,缓慢地说道:“仔细想一想,好像他在我的心中从没有占据过很重要的位置。对于他,我无所谓爱也无所谓恨。”

随着交流的深入,我有些吃惊地发现,她的关注重心除了儿子,全在娘家人身上:父母、兄弟姐妹及他们的下一代,她是娘家最忠诚的卫士;她是整个家庭的经济和精神支柱,处于权威及核心的地位;最根本的是她特别享受这种感觉;她潜意识里并没有“出嫁”,而她的丈夫仅仅是一个角色,她并不关注这个演员表现得与坏,只要有就可以了。

她有一个年长她两岁的姐姐,下有小1岁的妹妹和小3岁的弟弟,父母比较疼爱的是其姐姐和弟弟,而她成了不被疼不被爱的“当中间”,父母很少关注到她的需求。所以她从小就很重要,认真做好父母交办的每一件事。12岁便开始掌管父母做小生意的账目,成了他们离不开的好帮手,为此父母经常夸赞她的能干和孝敬。她愈发忍辱负重,中专毕业后,先后干过十余个工种,从不叫苦嫌累,一直发展到现在,有了自己的公司,仍然辛辛苦苦,并把娘家的人都安排在自己的公司里,让他们衣食无忧,她终于成了父母的骄傲,成了整个大家庭离不开的人。

这又是一个为争父母之爱而极端忠于家庭的子女,是多子女家庭中很容易出现的现象,只是冬梅过于极端罢了。

看着陷入困惑和自责中的冬梅,我与她一起寻找其人生经历中的丰厚资源。原生家庭给她的人生带来困扰的同时,也培养了她奋发上进、勤于思考、吃苦耐劳、敢于担当、重视亲情、孝敬父母等优秀品质。丈夫的坚守一方面说明了对她的理解、接受和认同,另一方面正是由于他为家庭的付出——料理家务、照顾孩子,才使她能安心做好自己的事业,而这些都说明丈夫对她有着浓浓的爱意。

注入了心理能量的冬梅决心改变自己,过好自己的后半生。但对于如何增进夫妻感情,建立良好的亲密关系有些茫然,对此,我给了她一些建议:一、用欣赏的眼光,寻找丈夫的诸多优点;二、怀着感恩的心,体会丈夫对自己的宽容、体贴和照顾等;三、像放电影一样,一遍又一遍地回想夫妻之间的恩爱场面,增强亲密相处的信心和情感。

其实,无论男女都应按“五伦”(夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友)中人际关系的排序待人做事,明了边界,分清主次,才能拥有幸福人生。

走进咨询室

## 将丈夫置之“圈外”的女人

■杨素华 山东商职业技术学院心理健康教育中心副主任、教授,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

