



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



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至: aiqiao3209@qq.com

沧海山石:你好,由于父亲家暴,母亲与他离婚十多年,一直没再嫁。父亲再婚后还是因家暴结束了第二段婚姻,现在单身。最近父亲患脑溢血瘫痪在床,我想让父母复婚,却遭到母亲的反对。一日夫妻百日恩,父亲已经很可怜了,母亲怎么就没有丝毫的同情心?

艾乔:你的自私令人好心寒,根本不考虑母亲的感受,家暴对女人的伤害是刻骨的。离了婚就意味着不存在任何关系,照顾父亲是你应尽的责任,别打小算盘,这个担子你必须扛。

米粒泡饭:你好,我是本科生,男友高中没毕业便外出打工,他阅历比我丰富,但知识面太窄。我和闺蜜聊杨绛的小说,男友居然会问杨绛是谁,为什么女的要叫先生?真丢死人了。恋爱两年,他的低学历导致两人的差距越来越大,是分手还是继续,比较纠结?

艾乔:一个人的操守修为如何,三观能否一致,这应该是恋爱中的关键点。能感觉到你对男友充满了嫌弃和轻视,如此,进入了婚姻,你会更加痛苦。因为轻视丈夫,会给婚姻不幸埋下祸根。不要彼此耽误,也不要小瞧对方,人是你选择的,贬低他也是在贬低自己。

花语心间:我和老公有30万元外债,我俩的工资除去家用和孩子的费用,剩余的全部用来还债。今年初老公做了一个兼职,每月有3000元的收入,但他要自己支配这笔钱,理由是:工资已经全部上交,我的外快你没权利过问。我只希望他拿一半放在家里,日子会过得轻松些。和他吵也没用,他还常说,就是有一千万的外快也不给你,爱过不过,受不了就离婚。他的行为太让我受伤了。

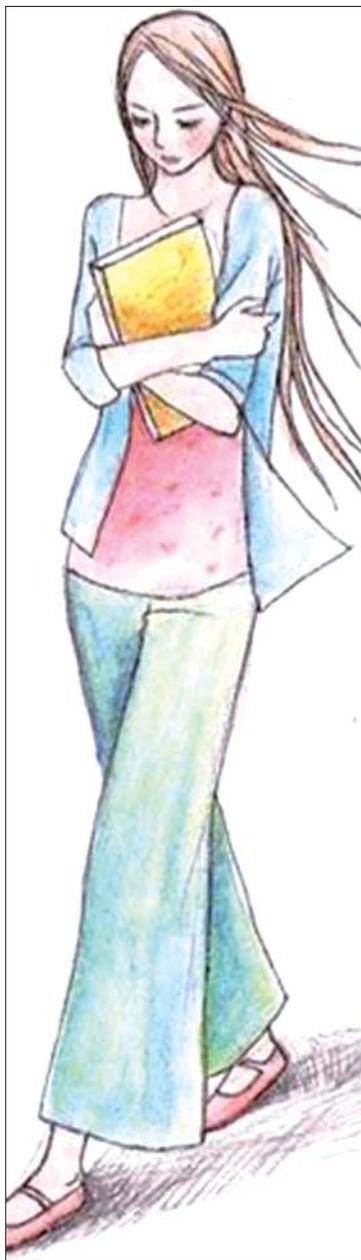
艾乔:夫妻是共同体,显然你老公很自私,更不懂夫妻财产的约定。不过,你要警惕他为什么把离婚常挂在嘴边?男人是轻易不说离婚的,但凡说出口,他的心就是晃动的,背后必然有连贯的因素。你老公可不是偷藏不值一提的私房钱,而是明着跟你起外心。

嘻哈:好哥们跟我借车要去老家办事,而我老婆就俩字“不借”,闹得我好没面子。我跟老婆理论,她不认为自己有错,我俩一直冷战着,四五天了,谁也不肯低头。

艾乔:车子不能乱借,这是常识,若出意外,你是车主有躲不掉的干系。好哥们是锦上添花,妻子才是真正为你着想的贴心人。房产证、身份证、车子、户口簿都不能随意乱借他人,记牢了!面子和妻子,孰轻孰重,你要拎得清。

已婚的我害怕他纠缠不休

口述: 涟漪
主持人: 舒平



又拒绝不了。这种感觉,又新鲜,又刺激!再去参加同学聚会,我也会刻意地挑一些好看的衣服,喷点香水,抹点口红。

他还给我打电话,只要不和他面对面,他说什么,我倒不太在意。隔着电话线,我又回到现实中的那一个我,我告诉他,我很爱我老公,我对我的婚姻也很满意。他和我正好相反,他说他和老婆早就感情破裂了,两个人各睡各的卧室,差不多算分居了。

上个月的清明小长假,我们一帮同学又聚会了,大家约着去爬山。我走得慢,他就伸手拉着我,那种感觉很微妙,像又回到了年轻的时光,有一种恋爱的感觉。晚上一起跳舞,他也说感觉在谈恋爱。

过了几天,我刚好去北京出差,他打电话问我在哪里,我给他说了,做梦也没想到,他开着车子就去北京找我了。晚上,我一个人正在宾馆里看电视,他来敲门,我都没往那方面想。可是,他一上来就很直接,我多少有些害怕,就和他说不行,可是,他并不听,我嘴上还是说不行,却并没有使劲地抗拒他。我真的太傻,也太单纯了,不相信他真的会做出那样的事。结果,不该发生的事情就那样发生了。

回到济南后,我就开始后悔,觉得特别对不起老公,也对不起孩子。我在家门外一直徘徊到很晚才回家,我觉得自己已经没有脸再老公和孩子了!

更让我害怕的是,那个人一直疯狂地给我打电话,纠缠不休,他明白地说,他还想要得到我。我拒绝他,他也不相信。我都快要疯了,自杀的念头都有,这样下去,万一别人知道了怎么办?万一我老公知道了怎么办?

这个社会,诱惑很多,陷阱也很多。太傻,太单纯,不是出轨的理由。你内心的不满足、不切实际的渴望、价值观的混乱,才是你一步步堕入婚外陷阱的最大诱因。苍蝇不叮无缝的蛋,就是这个道理。

出轨后,一直折磨你的悔恨、羞愧、恐惧、焦虑,这些精神上的痛苦,是你犯下过错后,不得不承受的代价。人种的是什么,收的也是什么,顺着情欲撒种的,必从情欲收败坏!那个人之所以纠缠不休,也正是因为你给了他可乘之机。不想一错再错的话,你就得学会平衡自己的情绪。

心理学认为,第一,你要努力做到性格独立、内心坚定,这样,你才不容易被诱惑,无论在什么情景下,你都能知道你在做什么,你该坚守的是什么。

第二,与异性交往,你要有清晰的界限,你不设限,对方就步步紧逼,这是成年男女交往的大忌。

第三,在婚姻内得不到足够的爱和滋养,就会去婚外寻找补偿。显而易见,你要和你老公之间加强交流,建立更亲密的夫妻关系。

第四,宽恕自己,不再胡思乱想。这是一种积极心理暗示,可以适当减轻你内心的痛苦,有利于你重新回归家庭。

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。

每个人都有状态好的时候,也有状态不好的时候,积极心理学可以帮助人们拥有更多“好的状态”。

优优是大四学生,这段时间正在准备毕业考试,应对各科论文答辩。虽然应该做的事情很多,可是优优感觉自己非常难以静下心来认真做事,尤其看到有的同学申请到名校读研,有的找到理想的工作,优优就更加着急。

优优的这种情绪叫做焦虑。焦虑是现代入经常遇到的一种情绪状态。适度的焦虑有利于激发工作动力,焦虑情绪过重就会影响人的工作效率,降低工作效率。

与焦虑相对的理想工作状态叫作“福流”,是由美国芝加哥大学心理学家米哈里教授提出的。福流是指一个人在进行某一项活动时,完全投入、沉浸其中的状态。喜爱篮球的朋友都会记得麦蒂当年35秒13分的神勇状态,那就是标准的福流;电影《肖申克的救赎》中男主角在监狱长的房间听歌剧,无视狱卒疯狂砸门的那一

刻,也是福流。进入福流状态的关键是有一个清晰的挑战,占据全部的注意力,你有能力接受挑战,并且每进行一步都会得到即时的反馈。

根据福流产生的规律,优优可以从三个方面来进行调整,以便在紧张的学习中创造更多的福流体验。

首先,观察自己的生活,找到自己的福流体验。比如,优优特别喜欢画水彩画,只要一拿起画笔,就会物我两忘,进入到全神贯注的专注状态,画画的这种状态就是优优的福流状态。优优可以把福流状态带入自己的学习任务中。在学习前先进行冥想,想想自己正坐在画板前,投入地进行绘画创作,在体会到安静专注的状态之后再开始学习。

二是将大目标化整为零,明确行动上的小目标。山田本一日本著名的马拉松运动员,曾两次夺得世界冠军。每次比赛前,山田都要

找到自己的『最佳状态』

□安若素(心理咨询师)

把沿途醒目的标志画下来,比如第一标志是银行,第二标志是一个古怪的大树。比赛开始后,就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去,到达第一个目标后,又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程,被分解成几个小目标,跑起来就轻松多了。复习考试前,优优也可以把许多复习任务分解完成,比如把复习完20页课本内容当作一个小目标,完成之后给自己一个中间休息或小小的奖励。

三是可以利用福流的规律,把无聊的、没有动力的事情设计成福流活动。俞敏洪年轻的时候,也曾利用暑期出去打工,给邮局抄信封,他把不断改进工作方法、提高工作效率当成一项乐趣,为枯燥的工作注入了动力和乐趣。优优也可以使用番茄钟、脑图、与学习伙伴竞赛等小方法,把没有动力的部分加入自己喜欢的元素。

工作繁忙并不意味着一定会忙乱和焦虑,带着福流的体验去工作,就会在工作过程中体会到更多的快乐。