



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

前一阵子,大家都在看《我的前半生》,朋友圈里天天都在说那几个人,罗子君、贺涵、唐晶。我呢,没事也跟着看,看着看着,我就觉得,我、我老公雪峰、梦洁,我们的关系就跟电视剧里一样纠缠不清呢?

之前,我在一家地方医院上班,后来,腰椎不大好,50岁那年就从医院提前退了下来。孩子已经上大学了,雪峰工作忙,早出晚归的,大多数时间就我自己在家。我在我们家顶楼侍弄了一块小菜地,种的辣椒黄瓜自己吃不完,就送给朋友们。

梦洁是我的前同事,我们关系不错,又住在同一个小区。她前几年离婚了,自己带着孩子挺不容易的,我种的菜趁着新鲜,每次都要送她一些。她有时候加班,我割了韭菜,就装好挂在她家大门把手上,她和她孩子都爱吃。

后来,我在老年大学学书法国画,看见那里有不少中老年人,修养都挺不错,也有离异的男士,大家私下也都互相打听,有没有合适的人,帮忙介绍一下。我就说,梦洁各方面条件都不错,干脆就劝她周末也报个班学着玩,说不定有对上眼缘的。

到了周末,雪峰开车送我,我想,梦洁平常都骑电动车上班,干脆捎上她,省得她不是骑电动车就是挤公交车。梦洁挺感激的,说了许多感谢的话。我呢,觉得能帮帮她,也是件挺高兴的事。

平常,梦洁和雪峰接触并不多。现在,周末我们一块坐车,一块说说话,就很熟悉了。转过头,他们瞒着我,互相加了QQ。以前,雪峰的手机密码我都知道,可不知道什么时候,他把密码换了。我有一次,想用他的手机,用不了,我这个人挺敏感的,我就问他为什么换密码?他说,为了网络安全起见。

我就说我手机没电了,用他的手

机给女儿打个电话。打完电话,我就翻了翻他的微信、QQ,结果,就看见他加了梦洁,这还不算,他们两个还经常约着一起上班,一起下班。我不看则已,一看脑袋嗡的一下,就像要爆炸了一样。

我气得一把把手机扔给雪峰,他就和我解释,说,看梦洁挺难的,刮风下雨天,一个40多岁的女人,骑个电动车上班挺遭罪的,她又是我最好的朋友,就顺便捎上她。我说,“那你们为什么都不和我说一声?当我是傻子吗?”

两个人你一句,我一句,就大吵了起来。从那以后,我们就经常为这事吵架,一开始,雪峰还解释,后来,他干脆就不解释了,我说什么他都说,“你看着办!”以前天气好,我们还经常一起去爬山,现在,他自己老早就出去了,等我出去,他又回来了,他就好像成心要避开我。

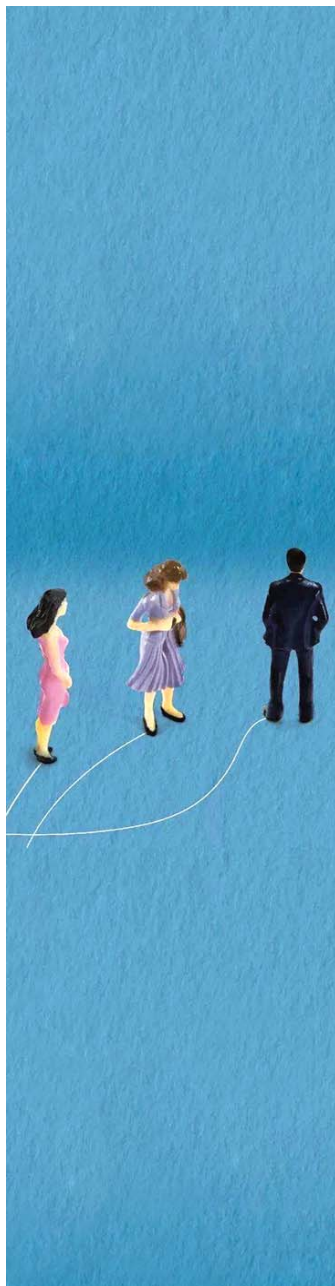
这个是最接受不了的,就算之前为了那么一段小插曲,我误会了他,他也应该正常反应,把话说开了,也就没事了。换了别的女人,心眼再大,也不愿意啊,朋友是朋友,老公是老公,你们聊聊天,搭个顺风车,我也没意见,关键是你不能瞒着我啊!

有这么一个心结以后,我怎么看梦洁都别扭。她在朋友圈还特别活跃,无论谁发的微信,她都爱评论两句。以前还觉得她这个人挺幽默风趣的,现在,我都恨不得把她屏蔽了,看见她跟这个打得热火朝天的,跟那个你来我往的,我就觉得自己怎么那么傻,还以为我和她是最好的朋友呢!

唉,这反反复复一年多了,就这么一种状态,我对梦洁和我老公都失去了信任,脑子里乱糟糟的想法可多了,我自己变得特别敏感不说,雪峰也很敏感,原来我们一家子多幸福啊,现在怎么成了这个样子呢?

我们的关系那么像贺涵子君唐晶

口述:海燕
主持人:舒平



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

时光晴好:我处了一个男友,他离异我丧偶。在计划领证时,他把唯一的房子过户到女儿名下,还给了他女儿20万存款。我并不图他什么,但他的做法让我极其委屈不舒服,他好像处处在提防着我。

艾乔:你男友做得没什么错,钱财房产都是他个人的,他怎么处置和你没关系。反之,你同样也有自己的小算盘,否则你不会如此深的委屈。你也可以把财产转到你孩子名下,两个人“裸婚”,看看你俩的爱到底是真情,还是各有所需。

苏苏暖:我和前夫离婚是因为他重男轻女,以及他的外遇,离婚时我没能力抚养女儿,把孩子给了前夫。我去看女儿时,前婆婆多次有意无意提起复婚一事,我也想给女儿一个完整的家,不知道复婚合适吗?

艾乔:复婚的首要条件必须是解决掉离婚时的问题,你前夫重男轻女的观念是否改变?他的外遇是否了断?最关键的一点,你前夫想和你复婚吗?明知前夫重男轻女,你却连女儿的抚养权都不力争,还谈什么为了女儿,懦弱者只会找借口,别让自己活成一个笑话。

凌霄石:我妻子最近迷上了插花、烘焙的手工才艺,她喜欢也就算了,还得拉着我帮她选材料做点评。我一个糙老爷们哪懂这些,稍有怠慢,她就不高兴,嫌我不理解女人的心。妻子的爱好我是真不感兴趣,可我还说服不了她。

艾乔:共同的兴趣爱好能使夫妻间琴瑟和鸣,非常有利于家庭日常的调节。你若实在不喜欢,也可以让妻子参与你的爱好,比如钓鱼、下棋,妻子才能切身体会到强人所难的拧巴。彼此尊重对方的兴趣爱好,注重耐心的引导和沟通,抱怨不解决任何问题。

青柠檬:你好,我现在怀孕八个月,却得知老公出轨的消息,是小三将视频截图发给了我。我又愤怒又心寒,五年的感情抵不上几个月的婚外恋,我遭遇两次胎停才有了这个孩子,我连死的心都有了。这婚姻是原谅还是继续,该如何选择?

艾乔:怀孕和哺乳期是女人最艰难的时间段,男人在此期间出轨是不能原谅的,因为根本没有责任心,当然这也要看你的原则是什么。现在的着重点不是婚姻该如何,是即将出世的孩子,母亲的角色决定了你咬着牙也得挺过黎明前的黑暗,等身体恢复好,情绪也稳定了,再冷静做选择。人生没有完美,接纳或放弃,作为母亲都需要坚强快乐,孩子才能健康成长。

情感解析

生活远比电视剧复杂。希望对方把注意力放在自己身上,是每个人的心理需求。一旦被忽视,就会引发诸多的心理猜疑、不满、委屈、烦恼,这也是人的正常心理反应。怎么办呢?

我的建议是,尽量克制自己的情绪,不要被情绪牵着鼻子走,很多人,之所以处理不好小事,就是因为他们是带着情绪去解决问题,这样很容易激起对方的错误回应,让矛盾升级。

海燕首先要给自己一个积极的心理暗示,你和雪峰几十年的婚姻,不是别人随便可以撼动的;其次,你可以告诉雪峰你真实的心理感受,但是,不要带着怀疑和指责的情绪;再次,表达你的需求,希望他理解你的心情,和你多说说话,这样你会更有安全感。

相信一个正常明智的丈夫,当他知道他的所作所为,给妻子带来了不安全感,他会首先考虑妻子的感受,考虑家庭的和睦,停止与外面女人单独接触,除非他里面有私欲。

至于朋友之间,你付出了友情,不一定别人就百分百回报。成人的世界,不是孩子们在玩过家家,计较太多只会让自己不愉快,不如洒脱一点,糊涂一点。

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。

断、舍、离”是日本杂物管理咨询师山下英子推出的概念,随着《断舍离》一书的畅销,“断舍离”成为时尚新词,意思是“断绝不需要的东西,舍弃多余的废物,脱离对物品的迷恋”。如今,“断舍离”已成为一种现代生活理念。

断舍离的精髓是提倡将注意力聚焦于我、现在、需要这三个坐标,既区别于物质匮乏时代的“不能扔”“可能用得上”,也完全不同于消费时代的“我想要”“正流行”。断舍离的观念与《人民日报》撰文提倡的“极简主义生活方式”有异曲同工之妙。

现代人不仅在现实的物质空间需要“断舍离”,在内在的精神空间更需彻底地“断舍离”。

断,断绝不需要的信息。物质匮乏的年代,信息同样匮乏。一度人们把拥有更多信息的人称作“见多识广”,“见多识广”在一个相对封闭的社会预示着更宽广的视野、思维,更多运气、机会和成功的可能性;在物

质泛滥的现代社会,信息也呈满溢泛滥之态。人们匆忙吞下很多信息,甚至来不及消化,更不用说吸收整合,成为自己的精神滋养。信息过载的危害逐渐显现,很多人焦躁、注意力涣散、价值观混乱。大学有云“故知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后有得。”现代社会信息之多,永远都不可能读完,我们当“知止”——止于自己的需要,止于自己的选择。我们不妨进行专题性的阅读与思考,每年、每月、每周围绕一定的主题计划进行阅读整理,同时关闭多余的信息来源,为自己的头脑设置免打扰“防火墙”。

舍,舍弃多余的信息。现代人的担心焦虑委实不少,雾霾、食品安全、交通安全、身体健康、子女教育、老人养老、个人发展,似乎哪一个都需要操心关照;此外,陈年往事,痛苦的心理体验又常如影随形,搅扰着当下的清静与闲适。

为精神「断舍离」

□安若素(心理咨询师)

当注意力被消耗于未来的担忧与过去的懊悔痛苦,就会缺乏力量关照今天的生活,正在做的事情,此刻身边的朋友亲人。不妨想象手中掌握大脑思维的遥控器,要对自己大脑中的念头保持清醒的觉察力,当发现堕入无益的思绪,要果断按下暂停键,转换频道到更富有建设性的思维及行动上。

离,脱离对名利的迷恋。名利场是一个无止境的赛道,有人在你后面,就一定会有人在你前面,如果为自己在前自得炫耀,就一定会因为居人之后而自卑哀怨;退出赛道,出离的是患得患失的精神压力,获得的是人生自由,是投入精力真正去感受人生的赏心乐事。工作是每个人都要与之相伴的事情,但是工作并不一定意味着竞争与争名夺利。在工作中有友爱的同事关系,有沉浸投入的福流体验,也有服务社会和自身价值的实现。离开对名利的迷恋,人生真正的自由就在眼前。