



回音壁

莫让疑心动摇婚姻的根基

读者倾诉

柳老师:

你好!

我在周口晚报上看到了《红尘情爱》，看到了你的文章，感觉你是一位值得信赖、值得倾述、和蔼可亲的大姐，我在自己的感情上遇到了前所未有的困惑，最近我的心情很糟，疑心很重，我怕再这样下去我会崩溃，所以很想向你倾述一切，希望得到你的帮助……

我和老公结婚已经十多年了，有一对可亲的儿女，以前从未闹过矛盾。最近我发现他有点反常，每天上网到半夜，我站在他身边立马就下，电话每次通话都是半小时。无意中我发现了他的通话记录，看到了那个号码，知道上网聊天和打电话都是同一个女人。我很烦，就和他谈了几次，结果每次他都在敷衍我，谎话连篇，刻意地保护这个女人。我没有和他大吵大闹，我知道男人也有自尊心，我一直都若无其事地面对他，细心地呵护这个家。可是他很让我失望，一直还在藕断丝连地和她来往，现在两个人都特意申请了专一的QQ号。

我是个心细的女人，无意中又看到了他们相互送的礼物和爱意，我也知道了这个女人的工作单位联系方式。我很到结，我不知道该怎么去处理这件事，我怕处理不当会伤害我原本很幸福的家。现在我很痛苦，也不想和他说话，看到他就心烦。给他打电话，只要正在通话中我就烦，就会冲他发脾气。其实我知道他很忙，也很累，可是最近发生的这些事让我的疑心变得很重，我不知道该怎么去调理自己的心态。我很想傻一回，权当什么事都没发生，可是我感觉做不到，现在的我都快神经了，有意无意地在找各种有关他和她的证据，我不知道自己到底想干什么，心里乱糟糟的，什么事情都做不下去，我该怎么办？柳老师，请你给予我帮助，早日帮我除去这些疑心，回复原来那个爱说爱笑的我吧！

一个困惑的女人



困惑的女人:

你好。感谢你对《红尘情爱》栏目和我的信任。

相爱容易相处难。这句话不知被我们说了多少遍，其中的道理大家都明白，但矛盾还是一如既往地在产生，不会因为时间而改变。有的时候就是这样，婚姻并不是被大是大非左右，反倒是在一些小事情、小细节上翻船。

现实生活由于夫妻双方的不信任，而导致互相猜忌、夫妻反目的例子比比皆是。

疑心是一种折磨人的情绪。

因为怀疑，你会很自然地去看他的QQ，他的电话。你会不定时的打电话给他，确定他的消息，确定他的去向。如果一旦电话打不通，你的疑心病会迅速加重，导致你总是往坏的方向想，想来想去的结果就是——他又去找那个女人了！

疑心生暗鬼。有的时候本来子虚乌有的事，在你这里却成了他出轨的前兆。你说他为了防备你换了QQ，你先想想，他为什么会换QQ？是为了防你，还是为了跟你叫板，无声地对你的不信任表示抗议？

接下来再想想，他为什么有话不跟你说，反倒要在QQ上、电话里和别的女人倾诉？难道这里面就没有你的“推波助澜”？

或许他一开始只是没事瞎聊，结果被你一而再、再而三地

折腾，心里产生了厌烦、抵触的情绪，有了负面情绪就要排遣啊，有了苦楚就要找个人说说啊，也就有了后面的事了。

遇事不要先想他做了什么，而是想想他为什么这么做，是什么情况使得他这么做，在这件事情里你又扮演了什么角色，你的错误在哪里。

我很仔细地看了你的来信，很庆幸的是，你知道自己的疑心太重。其实这个毛病任何相爱的人都会犯，只不过有的轻有的重而已。不过一定要小心，疑心一定要把握好分寸，把握得好可以成为爱情的增味剂，把握得不好可就成摧毁婚姻的催化剂了。

男人的心里其实都藏着一个小男孩，既顽皮又叛逆。他这种样子无非就是想和别人聊聊，而你呢，用自己的疑心把事情搞得既僵又乱。让他使起了小性子，偏要和你做对，和你较劲，或许他心里还在想：我就这样做了，看你能把我怎么样！

你还偏偏就上钩，一再地折腾，折腾得你身心俱疲，折腾得他满心抵触，折腾得家里人仰马翻。

何必呢？

你现在要做的不是火上浇油，而是要釜底抽薪。对于他的QQ、电话一概不提，一概不问，让他想干嘛干嘛。但这并不意味着你就听之任之，让他“胡作非

为”了。

你的任务是和他抢时间。

他不是要上网吗？你就把他在家的时间安排得满满的，主动示好，和他聊聊他单位的事情，你单位的事情，家长里短，多聊；或者找他喜欢看的电视剧，和他一起看；或者让一对可爱的小儿女围着他，叽叽喳喳的，让他尽享天伦；或者拉他一起出外散个步，享受二人世界，聊聊私人感情。

做完这些还不够，你还要从根本上改变自己对他的态度，不要再没事找事的大白天打电话查岗了，要是实在忍不住，那就把查岗电话变成关心电话，说你做了什么好吃的给他，等着他回来；说下雨了，你要给他送把雨伞……

男人其实都是恋家的，一个温暖的家是他能够休养生息的港湾。可以容纳他的疲惫，宽容他的任性，包容他的一切。

曾经有一个朋友对我说，他工作之余哪都不想去，就想呆在家里。我当时就说，那是因为你有一个好太太啊。他笑得很是灿烂。

一个好太太就意味着一个温暖的家，一个让人回了就不想外出的家。

要想留住人，首先要留住心。

作为妻子，要用温馨的家庭氛围打动他，用动听的温言软语收买他。让他每时每刻都被你、被这个家给填满，他哪里还有时间聊电话，聊QQ啊。

当然，在这个过程中，受益的只是他，还有你和孩子。

当你把关怀做成每日的习惯的时候，你会发现自己的性子慢慢变得绵软，他看你的眼神越来越不一样，一对小儿女也在你们浓浓的爱意中可爱地成长，你们的日子会越来越有滋味。

记着，莫让疑心动摇婚姻的根基。

柳韵

柳韵情感倾诉邮箱:

liuyun5237@163.com



恋爱讲义

夫妻相处的距离

■睿齐



新婚燕尔的晓晨，甜蜜的爱情与真实的婚姻现状，让她无论如何都无法改变自己作为一个妻子的角色，监视、洞察，总希望丈夫什么事情都告诉自己，生怕与自己产生距离，关系疏远。他们的幸福生活一时陷入了僵局。

其实，爱情无需刻意去把握，就像抓沙子，越是想抓得多，越是想抓得牢，流失的越多。爱情也是一样，越是想紧紧地抓牢自己的爱情，反而容易失去自我，失去原则，失去彼此之间本来应该保持的宽容、适度的距离和谅解，爱情也会因此而变得毫无美感。每个人都希望自己拥有幸福美满的婚姻和爱情，但是爱是需要能力的，这个能力就是让你爱的人从内心真诚地接纳和爱你，而不是一味地去控制对方。这样只能让对方产生强烈的排斥情绪，产生距离，关系疏远。过度的亲密也是一种无形的压力，会让对方感觉压抑而逃避，影响夫妻关系。

人性艺术家曾绘制了一份关系地图：关系带来热情、共鸣、亲密、分享、接纳、着迷与上瘾，也带来依赖、愤怒、嫉妒、哀伤、冷漠、厌烦和彼此控制。在亲密的关系初期，人都有迫切的控制欲望。越控制，就越觉得有安全感。可是我们也发现种种的控制最终都会破坏关系。所以，夫妻之间，留一点自由回旋的距离，留一条可以进退自如的伸缩线，保持适度心理距离，反而会让婚姻更加和谐与美满。

当然，也有些话是故意说的，好让你快点松手。

踉跄L说，她听到男人说过两次“你爱我，你就放过我！”当时她听了都有想死的心。

小果说过，“就算世界上好男人都绝种了，我也不会嫁给你！”这是她的拒婚狠话，男人掉头就跑。

燕子说，她分手时，男人直接对她说，“你需要多少钱，说吧！”她觉得羞辱死了。而最狠的女生发言则是，“今天，我会送你一顶绿帽子！”估计所有男生听了都会想撞死了。

狠话，是对感情的绝杀，是两个人关系破灭后对感情的彻底否定，但说话的人万万没想到，他在说狠话的时候，虽然侮辱了对方，却也侮辱了自己！



爱情小语

■我们所爱的人，却最具有伤害我们的力量。

■做美味可口的饭菜，是的，亲自下厨吧，做好做坏是自己的

心意。尤其是两个人都休息的大周末，要学会利用一切爱家的机会展现自己的贤慧一面。



情感世界

狠话有多狠？

■保才

有次我帮一个兄弟介绍女朋友，饭桌上两人几乎没有任何交流。我以为他们有点拘束，饭后问他们对彼此的感受，没想到那个女生说，即使天下男人都死光了，我也不会跟他！

这话够狠，幸亏那个男生没有听到，幸亏他们没爱过，要是爱过的人说出这样的话，那该有多伤心？

在微博上写下一段话：世界上最残忍的话，不是我不要你了，不是我们分手吧，不是我恨你，而是，当你再遇到他的时候，他说，“认识你是我最大的不幸，和你的那段时光是我今生最不光彩的事！”如果有个人说后悔和你谈恋爱，以曾和你相恋为耻，你该多难过！

一段话引发大家的热烈评论，许多人有感而发，顺手写下曾经听过或说过的狠话。

小米说，从前的女友居然跟他说“你是哪位？”他非常惊讶。

而龙晴听到的狠话是，“癞蛤蟆想吃天鹅肉！”

小魔女说，她对一个男人说过“你没资格做我的男人”，结果那男人当场就暴跳如雷。

香水听到的狠话是，“丢出去的‘垃圾’还捡回来干嘛？”

若若听到的狠话是，“这辈子我不想再见到你，看到你就恶心。”这话让她伤心了许多年。

狠话大都没经过大脑，所以说出来特别难听。

