

做能掌控婚姻的聪明女人



回音壁

读者倾诉

柳老师：您好。

这段时间我觉得自己肯定是神经了，也许您会说我没事儿找事儿，可我就是控制不了自己，我也明白，这样下去不好，可是，我还是无法自拔，我觉得自己快疯了。

我和老公是年前搬的家，在搬家的时候，我整理东西，偶然发现了老公过去的一本日记。没想到就是这本日记，打破了我们平静的生活，也让我和老公的关系越来越僵。

那本日记里，老公详细记录了他和以前恋人之间的一些事情。我们已经结婚这么多年了，他还珍藏着这本日记，可见他有多么在乎那份感情。

这本日记我看了好多遍，日记里的每一字、每一句都让我抓狂，我恨他有这段恋情，恨他不告诉我，更恨他保存这本日记，保存日记就是在记忆里保存那个女人。

我实在受不了，就问老公这到底是怎么回事。事已至此，他也不隐瞒了，说他们是好过，不过那都是以前的事情了，他现在既然和我结了婚，就不再去想别人了。

我对他的解释半信半疑，我不相信他们那么深的感情说断就断了。我觉得自己已经着魔了，日记里的每句话我都记得清清楚楚，我仿佛看见了他们俩亲亲热热在一起的场景，这让我太痛苦了。我的生活被彻底打乱了，我开始神经过敏，他只要晚回家或者说加班，我就会疑心他们是不是背着我又在一起了。

我快疯了！

我整夜整夜睡不着觉，白天也无心工作，回家也不想做家务，老公只要稍有不满，我就会觉得他在故意找茬，他已经不满意我了，他心里还有那个女人，我就和他吵，和他闹，最后的结果是两败俱伤。

儿子现在看见我就害怕，总是怯怯地躲在老公身后，不敢和我亲近。柳老师，我这是怎么啦？我是不是脑子有问题啦？

柳老师，我该怎么样才能恢复以前的生活？我该怎么样才能忘掉这件事情呢？请您帮帮我。

恋家的女人

恋家的女人：

对于你现在的位置，套用一句话来形容：天下本无事，庸人自扰之。

多大点事啊，给你弄得鸡飞狗跳，愁云惨雾的。不就是一段过去的恋情么，谁还能没有个过去啊，过去的就让他过去了，你这样揪着不放，有什么意思？

仅仅是看到了日记里他们的浓情蜜意，你就疯狂到这种地步，所有的一切坏念头，一股脑地涌了出来：丈夫是不是有了外遇？为什么自己总是感到受忽略？他不回家是不是私会情人去了？他们是不是还藕断丝连？

疑心生暗鬼，这都哪跟哪啊，你的感情可真够丰富的，一本日记都给你编出一个婚外情的故事来。

都说女人情感丰富，容易多愁善感，可也不能像你这样啊，只是看到了一本日记，也没有什么实质性的东西，就自己在这儿捕风捉影，疑神疑鬼，弄得家里鸡犬不宁，大人受罪，小孩遭殃。你这也太不靠谱了。

先说你老公，他本来没有事，也许已经忘记了那段感情，或者把那段记忆尘封了起来，那段回忆对于他来说，也许有美好，也许有伤感，但都是属于他的。这下可好，你都给扒拉出来，还如数家珍地把他们的一点一滴张扬出来，绘声绘色地描述出来，把那个女人的形象在他的面前进一步鲜活、丰满，让他有了一次重温旧情的机会，你想想，你都干了些什么！

你一遍又一遍反反复复地看，把日记里的每句话、每个字都烂熟于心，你在干嘛？自己的事不上心，别人的事你倒记忆深刻，无端臆想出来一个第三者，还想象得有鼻子有眼、有血有肉的，你是真的想来次婚姻保卫战么？

你在伤害他，也在伤害你自己，你知道么？

其实这件事情，本来可以是一件云淡风轻的事。不就是一本日记嘛，看过了，就是了，没什么大不了，过去的事，就让它过去吧，日子还要继续。日记本想给他就给他，不想还给他，就自己留下，继续封存。

想想眼前的这个男人，即使他有过恋情，但最终他还是选择了你，说明他爱的是你，而不是日记里的她。



恋爱讲义

给婚姻保鲜

结婚后，他似乎就变了一个人，再也不是当初那个肯为我花心思的浪漫男人了。更多的时候，每天下班回到家，他就会坐在沙发前看报纸或者是电视，直至我将饭菜做好，他才将战场转移到餐桌。吃顿饭，不是上网，便还是看电视。这样的生活，倒是让我没有想到的，总以为，结了婚之后，两个人有更多的时间可以谈情说爱，可此时看来，这一切，似乎都是我白日做梦。他倒是乐在其中，只是我却觉得缺少了一些什么，争吵也时时上演着。

好友得知我的情况，她说：“那是你不会给婚姻上保鲜膜，你以为，结了婚就该是这样的吗，男人有的时候，需要女人去引导，你这样下去，只会让婚姻失去激情。”一番话，倒是提醒了

我。好友接着说：“做饭，不一定非要是你一个人，买菜，也不一定让你一个人逛，有的时候，你得让他参与进来，也只有这样，两个人才会有更多的话题，才不至于，下了班后，你忙你的，他忙他的。”

那番话之后，我时常拉着他一起买菜做饭。休息的时候，也计划着两人一起外出走走。时间久了，他不再像刚结婚那样，只是守着电视和电脑，更多的时候，也愿意和我一起出去逛逛。

而也在适当的时候，孩子的到来，让我们的婚姻更加稳固。难怪有人曾经说过，当二人世界过腻了，一定要有一个宝宝，这个时候的宝宝，也是一道保鲜膜，让你们的婚姻不会因为单调

我们都讲要惜福，可总是聪明反被聪明误。人生不过百，相爱几十年，这么短的日子，爱都爱不过来，瞎折腾什么啊！

不要说你是爱他的，才这么在乎他，你这不是在爱他，是以爱的名义在折磨他，也在折磨你们的孩子。好好的日子被你过成这个样子，你是真的神经了。

醒醒吧，想想你多幸运啊，爱你的丈夫、可爱的儿子，一个女人想要的幸福，你都拥有了，不要再胡思乱想了。

也许是丈夫的工作越来越忙，偶尔对你冷淡了些，让你心里积聚了太多幽怨与不满，刚好有了日记本事件，让你彻底爆发了，你开始怀疑是不是丈夫不爱自己了，是不是他还另有所爱，是不是和以前的恋人还有联系。

可以说，在你的身上，把女人的那种细致、认真、敏感，发挥到了极致。这些本来是优点，可你却用错了地方，把事情搞得一团糟。

你有没有反省过：有多少焦虑是不必要的？有多少操心是作茧自缚？

不要再糊里糊涂，不要再自作聪明，走出迷失自己的心理沼泽，你会发现海阔天空，生活更精彩。

趁现在还不至于无法收拾，赶快调整自己的心情，给老公认个错，给孩子一个笑脸，尽快把家庭生活走上正轨，老公还是你的老公，只要你好好的，他就会永远陪伴你。

不要把时间浪费在怀疑丈夫的忠诚上，把精力消耗在胡思乱想上，这样做不仅是对丈夫缺乏信任，更是对自己缺乏自信。

人生的时间有限，不值得浪费这么多的时间去想一些不相干的人和事。与其像看贼似的看住丈夫，把自己折磨得心神俱损，容貌憔悴，还不如更关注提高自身素养，多考虑自身的成长，完善自己。

看人往往是看不住的，把握自己才最重要。自信、自爱的女人才有魅力！

一段婚姻幸福与否，其实不在男人，而在于女人。一个快乐自信的女人，必然会有一段美满幸福的婚姻，要做一個能够掌控自己婚姻的聪明女人，而不是动不动就被一些外来的因素搅乱心智。

柳 韵

(欣宛)

情感测试

从睡姿看你 对异性的关心度

有些人的睡相很美，姿势就像白雪公主、睡美人一样优雅，看了以后都会忍不住想偷亲一下；有些人则很有气势，睡姿成大字形……现在就来看看你的睡姿，探探你对异性的关心度吧！

A.睡觉时手放在头发附近
B.侧睡，双手垂放在大腿附近
C.脸朝上，双手交握放在腹部
D.喜欢用手抱着玩偶或抓被子

解析：

选 A.你非常注意异性，常常注意自己的穿着打扮、言行举止，希望能吸引对方的目光，获得他的赞美。其实你的内心有点自卑，害怕自己不能抓住对方，在没有自信的情况之下，你用积极的方式去面对，努力改造自己，让自己看起来光鲜亮丽。

选 B.你虽然挺注意异性，但行动力好像稍显弱了些。正因为你的温吞吞，你丧失了不少机会。

选 C.你是朋友的好哥们儿、好姊妹，但却没有异性缘。

选 D. 你对异性的警戒心蛮强的，或者说你慎选你的异性朋友，所以你的精神状态会有些紧绷。与异性的相处、精神的交流远重于一切，你在恋爱方面追求的是柏拉图式恋情。

(小 Q)

情感故事

帮男人做面子

多数女人很贤惠，常喜欢帮男人做面子。

碧慧自嫁老张以来，常陪着他出席各种社交活动，手上挂着亮晃晃的钻戒和斗大钻戒，名牌包也少不了。

“哇，也太闪了吧。”周遭太太家里都有点底，都看得懂好货，“这一颗应该两百万(新台币)跑不掉吧？”

“唉，我也不知道——是他一定要买给我的。”碧慧总是眨着她的大眼睛，娇滴滴地说。

老张只在一旁默默地笑着。

看着其他太太艳羡的眼光，碧慧自己也不禁觉得飘飘欲仙。她还曾对人说：“我一结婚，老张就给我一张白金卡附卡，要我随便刷呢。他还真不怕我让他倾家荡产。”

大家都把老张拿来当榜样，每当想买贵重礼物时，就会对老公说：“你看老张都买好几克拉的大钻戒给老婆，我买这一点东西算什么？”

老张有前妻，这件事被好事者传到他前妻耳朵里，听说前妻气到晕倒。碧慧深觉此计用得妙。

后遗症是：老张前妻子女以为爸爸发了，常来要钱，就怕被后母花光。

会做面子的才是贤妻。直到和老张闹翻前，她都是这么想的。老张自恃长得不错，对女人很有办法，她本以为自己是他爱情终结者，没想到又杀出了个年轻的第三者来，发现老张竟然闹到搭商务舱带第三者到巴厘岛玩，她气得七窍生烟，公开揭穿了婚姻的秘密：“他竟然对别的女人那么大方？天晓得我为了掩饰他的气，替他做了多少面子？那些东西都是跟开二手名牌店的表姐借的，他一样也舍不得买……”

都是自己掏腰包已经很心酸了，更心酸的是，分手后无人站在她那边。老张的父母甚至还认为，这女人走得好，以免儿子的家产被掏光。

自诩贤惠的女人，常给男人做面子，但若做得太金光闪闪，往往自己心理严重失调，下场总是惨淡。

(西娴)