

你的洁癖让我无法承受



回音壁

读者倾诉

柳老师:

我已经结婚快一年了，我老婆是个特别爱干净的人。当初我们俩处对象的时候，我妈特别喜欢她这点，说这女孩子不错，人爱干净，是个好媳妇。当时我也没觉得怎么样，就想着我这个人平常粗粗啦啦的，有个爱干净的老婆也不错，至少家里不会再像“狗窝”。

原来想着她只是爱干净，可是没想到她会干净到有点过分的地步。

我这个人爱玩电脑，喜欢打游戏，每天下班以后必得玩一会儿，而且我有很多东西也要在电脑上完成。她上班也挺忙的，有时候中午不回家，我就自己对付着点。一个人吃也很简单，泡个面，吃点面包啥的。

我总是一边吃一边玩电脑，这样不耽误时间嘛，在这个过程中，自然会有一些食物的碎渣掉到电脑桌上，她一回来，可不得了，大呼小叫的，一边擦一边教训我，说我不懂得珍惜她的劳动啦，不理解她啦，不讲究卫生啦，说的我头都大了。

这些我还都能忍了，最难忍受的是她在上床前让我洗干净手以后，就不能随便再碰任何东西，要不然她就会受不了，她就会发作。

你想我怎么可能不摸东西，我睡不着会看手机，她不许，我要是起夜开灯，她不许，说那样我就把手弄脏了，还得去重新洗，至少洗两遍。你说我一个大男人，晚上起夜不开灯，就像一个瞎子一样的四处乱撞，这有劲么，我都成什么了！

还有我不敢带朋友回家，原来没结婚的时候几个哥们都爱上我这儿玩，结婚以后都不敢来了，因为他们怕我老婆，我老婆会拿个拖把或者抹布跟在他们后面，紧张兮兮地随时准备打扫，你说这谁还敢来啊！

如果我稍有不满，她就和我闹，一直到我达到她的要求为止。说实话，我现在都不想回家了，因为我就怕把什么东西弄乱了，她回来以后看了不顺眼又和我吵。

可是不回家也不行啊，不回家她又要和我闹，还打电话给我妈告我的状，说我不着家，惹得我妈又训我，你说这叫什么事，人家一说回家都高高兴兴的，我这一说回家就提心吊胆的，生怕什么没做对，又让她开闹。

其实我也知道我这个人的毛病，邋遢，不讲究，可是家是让一个人放松的地方，搞成这样，这还是家么？当然，我也知道她很辛苦，每天一回来不休息就搞卫生，我们家成天整得跟人家售楼处的样板房一样。可是再怎么干净也得有个度不是，老这样下去谁受得了啊，这样这日子还怎么过？

说实话，我真的很矛盾，一方面我改变不了她，她也不可能彻底的改变我，这样的日子让我过得真是很难受，我不知道我该怎么面对以后的生活，但是她除了这一点以外，对我真的是很体贴的，再说离婚也不是随便说说玩，我就是想着怎么能让她不这样呢？或者说让她稍微的改变一点呢？

阿诺

阿诺：

通常一个女孩子爱干净是很正常的，勤快爱干净的女孩会给人一个很会持家的表象。当然这是一个优点，也正是因为她爱干净这一点，你的母亲喜欢上了她，并且认可这个儿媳是个会过日子的，找一个这样的媳妇儿子才会享福。至于你呢，从一开始心里是很受用的，因为你知道自己有毛病，邋遢，不讲究，其实你从心里也是喜欢一个爱干净的女孩来管管你的。

但是任何事物都要有个度，如果超过这个度，就会让人受不了。你的妻子就是这样，太过于爱干净了，以至于都有些失控了。她控制不住自己想收拾屋子的冲动，控制不住自己想让一切保持原貌的心理，她不仅自己这样做，也想让你这样保持。对于一个自由惯了的人来说，受这样那样的约束会让他很难受，你就是这样的。

你无法忍受她的这种“洁癖”，更无法认同她的一些理论。你认为家就是一个舒适放松的地方，有个差不多就行了，何必搞得那么累，紧张兮兮的。

其实表现在生活中的这种“洁癖”，大体是指在讲究卫生方面特别的注意，尤其最注意手的卫生，有的人每天要洗手十几遍，甚至几十遍。每次要打三遍肥皂，每接触过一件东西，就得把手洗一次，不然就痛苦万分，什么事情都做不了。

就像你的妻子要求你每天晚上洗手上床以后，就不要再碰别的东西，甚至连起夜都不能去开灯，因为开灯会把手弄脏，这样会让她不舒服。

有洁癖的人一般回家就要大洗一番，不让家人随便乱坐，也不欢迎朋友来访。不仅注意自己的手，还关注周围的其他人，例如别人去厕所后忘了洗手，或从外面回来没有洗手，又碰了什么用具，那他就对这些用具特别紧张，不敢接触；

和别人握手也很紧张；回到家也不能放松。

有这种毛病的人其实很累，心理也很脆弱，他们长时间的处在一种焦虑的状态，时间一长，这样的坏习惯就严重影响了工作和生活，自己明知道没有必要，可就是控制不住。

我想你的妻子也知道有的时候对你的要求近乎苛刻了，但她就是无法控制自己的这种冲动。她的这种强迫症让她自己吃尽了苦头，也让你叫苦不迭。

有一个男人，和你正好相反，他和你的妻子一样，也有严重的洁癖，每天回家必得把家里收拾的一尘不染。但他的妻子却是一个自由散漫的人，喜欢把东西随手乱放，也不是特别爱干净，这让他很抓狂。他们家总是在一种状态里循环，她随手扔，他随时捡，她把家搞乱，他再把一切恢复原貌。

开始的时候，大家都以为他们俩会过不下去，因为这女孩太散漫了，男人又太执着了，但是没想到两个人却生活的很好。

朋友便问男人：你为什么会这样呢，你怎么能忍受得了她呢？

男人答：其实我这个人的毛病我自己知道，我的心理很脆弱，我有很重的强迫症，还有完美倾向。但她却不是这样，她阳光，自由，不拘小节，总是想当然的认为一切就应该是自然的，不要太过于强求。

开始的时候我无法忍受，我总是陷入痛苦之中。但她的那种自由却吸引了我，让我觉得自己有的时候太过于强求了，这样我也会在她的那种状态里调整自己，以期达到一个平衡。但是她也不是一味的这样，她知道我的毛病，会刻意地注意一些。我每次出差回来，一回到家发现家里特别的整洁，我就很感动，虽然我一坐下来，就会发现整洁的下面到处都是

假象，到处都是她为了迎合我塞的东西。但是这样就足够了，因为我知道她已很努力了，要想改变一个人很难，但可贵的是她愿意为你改变，更何况在这种状态下，有的时候我也会有放任一下她的想法，让自己不至于太累，这也就是为什么还能和她过下去的原因。

你明白了么？

其实有的时候洁癖的人是有一些心理上的原因，但是一旦遇到那个理解他，或者说是能够迁就他的人，他的心理也会随之改变。

你的妻子也是有这方面的心理原因，其实她只是希望你能够重视一点，不要忽略她的劳动，或者她想你为她改变一些，让她焦虑的心情能够缓解。如果她做的种种努力都得不到你的回应，她会更加的焦虑。

现在你要做的不是逃避，而是努力的去改变一些。她不想让你在电脑桌前吃东西，可以，当着她的面不吃，她不在的时候，当然随你，想吃便吃，吃完以后自己注意整理干净就行了。这样自己看着舒服，也省得她回家看着难受，又要忍不住收拾，一边数落你了。

在生活中，你要注意多给她一些关心，告诉她你很心疼她，不想她这么劳累，有的东西能不做就不做，不要这么辛苦。或者你帮着她做，减轻她的心理负担。

爱干净是一个优点，找了这么一个好媳妇，可是很难得啊。做为一个男人，要会疼自己的女人，让自己的女人感觉自己没有嫁错，从而产生一种幸福感，这种幸福感对有心理强迫症的人相当重要，这会让她适度的放松下来，不再那么焦虑。

当然，你的努力她也会看在眼里，会慢慢改变自己。这样，你们也会像上面的那一对夫妻一样，成为一对互补型的夫妻，长久美满的生活下去。

柳韵



恋爱絮语

站在爱情的中间



当你站在爱情两个选择的中间，别忘了，你是唯一可以做出决定的人。只要你愿意维持清醒，对爱负责，就没有人可以左右这个决定，不论最后的结果，是好、是坏，你都会因此而心甘情愿。

爱情，是一根火烛。有时候，你用它照亮生命；有时候，你用它烧毁一切。

爱情，是一把钥匙。有时候，你用它打开殿堂；有时候，你用它紧锁大门。

爱情，是一次割舍。有时候，你用它戒除恶习；有时候，你用它放弃梦想。

爱情，是一个改变。有时候，你用它改变世界；有时候，你用它改变对方。

爱情，是一种连结。有时候，你用它接引幸福；有时候，你用它纠缠怨念。

爱情，是一场旅行。有时候，你用它继续流浪；有时候，你用它决定回家。

爱情，是一场豪赌。有时候，你用它赢取未来；有时候，你用它输掉人生。

爱情在我们的生命中，永远都有一个最恰当的比喻，通常一体两面，有着极端不同的两种作用力，问题是：你是唯一那个可以决定自己要向左走或向右走的人。

只不过，我们往往当局者迷，若不是一直忘记自己还有另一个选择，就是以为自己没有权利决定。于是我们以为已经走到困境，然后把一切罪咎归给对方。若不是他……我就不……

我曾经陪伴过无数渴望解决人生困境的朋友，在引导他们找到自己身上的开关按钮之前，我发现：愈是想法悲观、愈是境遇凄惨的人，愈容易使用这个句型：“若不是他……我就不会……”不负责任的想法和不符期望的挫折之间，存在很紧密的因果关系。

请跟着我一起试着仔细分辨以下句型的关键字：“若不是他强拉进宾馆，我就不会婚前怀孕。”“若不是他借钱不还，我就不会耗尽积蓄。”“若不是他骗我未婚，我就不会沦为小三。”“若不是他死性不改，我就不会抓狂暴怒。”……

以上句型，是我从100场座谈会中，精选名列前矛的经典造句，让你以旁观者清的角度，试着想想他们，也看看自己，我相信你很容易看出，问题出在哪里？只要永远记得，每个人当下都有决定权，愿意对自己的决定负责，所谓的人生悲剧就不会发生。或至少在发生之后，谦虚地面对接纳，努力解决，而不是自怜自艾自怨。

当你站在爱情两个选择的中间，别忘了，你是唯一可以做出决定的人。只要你愿意维持清醒，对爱负责，就没有人可以左右这个决定，不论最后的结果，是好、是坏，你都会因此而心甘情愿。

(吴若权)