

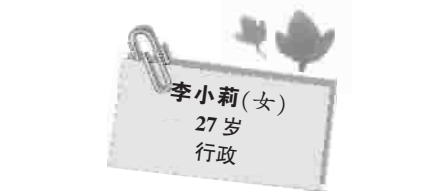


男左女右

不抱怨的爱

◆ 蛐 蛐

你爱一个人，也想好好过一辈子，可是吧，他(她)总有些让你不满意的地方，既然很难改变，你会选择视而不见，还是不断抱怨？假如在外面承受一定压力，回到家中你会对另一半发泄怨气，还是将其抛于脑后？



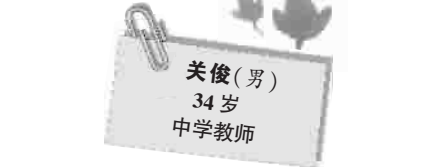
李小莉(女)
27岁
行政

我老公这个人吧，从来不会讨好人，别说什么甜言蜜语了，有时一句话能噎得我半天缓不过来。我妈向来看不惯他，有机会就在背后跟我嘀咕：“真不晓得你当初看上他哪点。脾气怪是怪来，从来不会讲一句让人开心的话”。

还好我不是特别敏感的人，否则仔细想想的确气人。你想啊，我有了小孩后，我妈平时过来帮忙带，换作别的女婿，起码嘴上甜哄得丈母娘团团转，活做得再多也开心呀；他可好，下班回家就躲房间里不出来，周末在家不是上网就是睡觉，很少跟我妈说话；我妈要是让他吃这个补那个，他就觉得烦得不得了，理由是我妈话多啰嗦，小市民习气。

他一直想在职读研，考了三年都没考上，

心情挺不好的，常抱怨工作上事多，回家孩子又吵闹，没法集中精力复习。我也支持他，但不能理解为什么好好的一件事情，到了他那里总是以不开心收场？比如今天我一时嘴馋买了小龙虾回来，他认为那东西很脏，我也同意，下次不买不就好了么！结果他一天都在讲这个事，想想不爽就又说；我实在被说得火大，就跟他吵起来，一气之下全扔了。



关俊(男)
34岁
中学教师

我是学历史的，因为老婆是上海人，所以硕士毕业后来上海发展，但工作并不好找，最后总算在中学里找了份教书的工作。双方父母帮衬，买了套小房子，每月还贷款；工资虽说一般，但课余外面上上课，收入还算不错。

不过老婆对我的现状很不满意，她不但爱拿自己和别人比，还爱把我跟别人比；回她父

母家吃饭，总跟她妈抱怨，说我这不行，那不行，没出息，在学校里混能有什么将来？得改行，起码先去念个金融或者管理硕士。我都30岁出头了，只想着一家人安安稳稳过日子就行了，再换专业从头学起或者创业什么的，心有余而力不足，而且实在觉得不值。

很怕老婆跟她同学聚会什么的，回来一定怨气很重，认为我在学校懒散惯了，没有抱负。那天见我在写毛笔字，就说男人吟诗作画算什么本事，她同学老公都正忙着折腾公司上市呢。现在被她讲得很没面子，每次听她抱怨心里就像压了块石头，好端端的心情也变得无比郁闷。

{ 蛐蛐嘎三胡 }

心理研究发现，隐忍自己怨气的人，得高血压和癌症的几率都高；与此同时，也有研究表明，不断抱怨会强化当事人原有的焦虑感，也会令对方烦躁不安。你可以将心中不满告知对方，但充满怨气的沟通只会适得其反。怎么办？换种方式试试看，比如半开玩笑半说出自己的想法。

谈谈情 说说爱

当新婚的喜庆随着喜宴的离去，我和他便要开始真正的二人世界。只是生活在尘世上，柴米油盐酱醋茶，样样都不能少，每天下班回家的第一件事，便是想着该如何应付这厨房里的事务。

婚后这半年不是方便面代替，便是回双方父母家蹭饭，这样的日子，一想起来还真是不堪回首。饭肯定是要做的，总不能一辈子指望方便面和父母。也就在那天，我和他对于做饭的问题做了深入的讨论，那就是饭一定要做，而且要自己做，当然双方都要参与。

从最初的将菜炒糊，到每日两菜一汤，我和他对于做饭这事也有了改观。原来做饭并不是一件苦差事，而是身体和精神的完美融合，特别是让舌尖体会到所做出食物的不同味道，这样的感觉，真是很美妙。

俗语说，民以食为天，可别小看了做饭这档子事，做好了，做对了，夫妻间的感情也会随之升温。现在看来，这话一点都不假，每天傍晚，我和他在厨房里忙前忙后，忙着让自己的舌尖体味各种美食，当然这样的忙碌，对于现在的我们来说，算是一种享受吧。

舌尖上的爱情

◆ 朱凌

情爱测试

约会迟到看出你性格

◆ 小 Q

假设俩人约会迟到了，通常你的表现会是：

a、先说明理由
b、先道歉
c、请客赔罪
d、当做什么也没发生

解析

选 a、你的自尊心很强，很爱面子，比较注重自己在别人面前的形象，在出现问题时，会习惯性地为自己找理由开脱。

选 b、你比较关注别人的感受，为人踏实稳重，容易赢得别人的信任，但在面临抉择时缺少一些果断。

选 c、你性格开朗，亲和力强，人缘很好，懂得付出，但不会刻意期待回报，这让身边的人很容易产生好感。

选 d、你的性格比较孤僻，有些我行我素，个性鲜明，不喜欢向别人进行问题的说明解释，凡事以问心无愧为原则。

把爱唤醒

Q: 严博士,看到你帮助很多人做分析,我也想请教您一下。这么多年来我一直有相同的苦恼,希望你能帮助我。我一直是热心肠的人,其实当年妻子正是看中我这一点跟我结婚的。我们结婚这么多年来,我也没有改变过这一点,但妻子的抱怨越来越多,说我帮助别人花时间太多,都顾不上家人。我的时间确实有些分配不过来,以前吧,帮了别人再回自己家,一样可以再干活,但现在体力明显不如以前,帮了别人,我回家就需要休息。

自从有一次我见义勇为帮助制止过歹徒后,妻子有好几天都和我冷战,她说我心里没有她和孩子,这次只是受轻伤,今后如果受重伤或更糟糕,她和孩子该怎么办?她还说我不能为了别人的表扬把自己的命搭上。我也理解她是为了我好,为了家好。但我已养成习惯,只要别人来请我帮忙,或我看到别人需要帮忙,马上就会不管不顾地去帮助别人。我觉得妻子应该多理解理解我。我该如何说服她?

A: 如果你说的是真实的,那你是一个值得我们大家学习的榜样,你对于这个社会的奉献很多。

我不知道该如何说服你的妻子,因为处在她的角色中,她说的很有道理。你在家中的角色是丈夫和父亲,需要承担一定的责任和义务,需要花时间和家人在一起。在家庭中,家庭的利益应该高于个人利益。安全 and 健康是家庭的基本要素。她要求你不用自己的生命做代价去做好人好事,这个要求是合理的。

我不知道激励你做好人好事的内在动机是什么,如果你一直是这样,估计是和你的原生家庭、和你的童年经历有关。感觉上家庭似乎不能满足你这个动机,或你做好人好事的对象是特定为家人之外的人。如果你为家里人也做好人好事,估计你妻子就没有抱怨了。我不知道你为什么会有家里和家外对象的区分,但你可以考虑调整一下了。

猜测一种可能的原因:你之所以那么多年一直坚持做好人好事,其中一个原因来自于别人的反馈。你做了好事之后别人对你的感谢和认可会强化你继续做好事。可能也会遇到误解和不理解,但有可能那些是少数。你对别人的认可、尊重非常在意。当你在家里做了事情之后,可能没有这些认可,因为你应该做这些。

如果这么多年你都忽略了自己在家里的付出,那么在家庭的情感账户里,你的支出很多很多,但你的存款很少,可能都已出现巨大的赤字。这个家庭系统是不平衡的。你的妻子和孩子有权利要求你为家庭多付出一些,否则你亏欠他们的就太多。你仅仅意识到这一点是不够的,需要有具体的行动。

每个人都有多个社会角色。如果我们过于专注在某个角色上,忽略了其他重要角色,久而久之,我们自己的内在系统也是不平衡的。只有平衡好各个角色,明确对于自己来说最重要的东西,我们才能持久地去做我们认为有意义的事情。

严文华,心理学学者。行走心理学与生活之间。欢迎您把自己的故事或问题发至:yanwenhua2010@163.com。

妻子抱怨我做好事该怎么办？