

生活启示录

在两性关系中，如何“重新养育自己”



比如，男友不经她的允许，擅自把她闲置的个人物品转手送给亲戚，她知道后感觉不舒服，向男友提出异议。但是，男友的一句“你太敏感了”就把她怼了回去，还劝她说：“都是一家人，你的物品自然也是我的物品。”何况小莉平时不怎么用，闲置着、占地方，不如当人情物尽其用。感觉男友把它们送给自己亲戚，理所应当，是小莉太小题大做了。

有些时候，小莉觉得男友说得有道理，自己好像确实不该斤斤计较这点物品，以至于陷入了自我怀疑。

对于同一件事，每个人的感受不一样，所处的立场不同，对事情的评价也不尽相同。对小莉来说，她不舒服的点并不是失去了这个物品，而是男友没有告知便擅自处理了她的个人物品，这种做法不够尊重她。她的难受是确实存在的，不会因为男友几句话就消失。

小莉的男友根本没考虑到这一点，以为小莉是舍不得，从他的角度来看，一个不怎么用的东西，有什么好舍不得呢？于是，他否定了小莉的不舒服。

当小莉学会爱自己，即便男友觉得没什么，她也要告知男友，以后再这么做之前必须征求她的意见。

当女性在每件小事上都能尊重自己的感受，有了不爽及时进行沟通，受的委屈、压抑必然越来越少，对自己的爱也会越来越多。同时，也能教会对方应该怎么爱女性、尊重女性。

允许自己不够完美

许多女性对自己很大方，新款包包、新款衣服说买就买，想健身、报课，成千上万元也舍得花。可是，她们对自己要求则极为苛刻，力争完美。一方面，她们在工作上一丝

不苟、上进要强，要求自己年年晋升。另一方面，她们在两性关系中也严格要求自己，既要把家庭照顾得井井有条；又要情绪稳定，能为伴侣提供好情绪价值；还要身材匀称，保持自己的良好形象……在她们看来，如果自己不够出色，不够优秀，不能提供各种价值，伴侣为什么要选择自己？她们甚至害怕自己无法维持好一段关系。这样的做法，就是把关系的重要性放在了自己的重要性之上，当然也是不够爱自己的表现之一。

女性足够爱自己，会理解自己的所有行动，坚定地支持自己，温暖地抱持自己。没有人是完美的，想休息就心安理得地休息，犯了错也能好好安慰自己——没关系，下次注意就行。

为自己负起责任

女性足够爱自己的第三种表现，是为自己负责。

无论遇到怎样的挫折，都不会自暴自弃，让自己陷入悲惨境地，等待伴侣拯救，也不会怨天尤人、满腹怨气，感叹自己多么可怜，更不会沉溺在不切实际的幻想和悔恨中。

为自己负责的女性，能看到阴霾下的阳光，绝望中的希望，不错过任何改变现状的可能，主动行动，活力满满地迎接每一天，尽力想办法让自己的状况好起来，让自己开心起来，为自己的幸福努力。这样的女性，不会把命运轻易交到别人手上，更不会相信一个男人可以承担自己的全部幸福。

爱自己就是绝不让自己陷入心灵的绝境，任何时候都能给自己足够的关怀、呵护，这才是精神上的富养，哪怕物质上不够丰盛，也会自得其乐，当女性对自己有了足够的爱，美好的爱情便会如期而至。

（作者系疗愈师、中国科学院心理咨询师）

婚恋咨询室



本期做客专家

孙岩

高级婚姻家庭咨询师、原北京广播电视台制作人、主任播音员。主持夜间两性广播节目《今夜私语》20余年，深耕两性心理、两性健康、婚姻情感及个人心灵成长领域。出版《有一种痛叫成长》等著作。



您好！我今年23岁，从小生活在单亲家庭里。妈妈是个工作狂，她常说，拼命工作就是为了让过上更好的生活。妈妈忙于工作，我们之间交流情感的机会很少，经常是她回来我已经睡了。我从小就自己做晚饭，高中期间妈妈便送我到国外读书。一年前，我回国了。我在国外一个很要好的男同学也同期回来了，我从认识他就一直暗恋他，但是我们仅限于朋友关系。他曾说我缺乏女人味儿，我想可能是因为我不够温柔吧。

回国后，我很快找到了工作，在工作中获得了乐趣，实现了自我价值，而他却一直找不到合适的工作，很沮丧。我不知道怎么安慰他，也曾想我们有没有可能恋爱。我知道他喜欢有女人味儿、温柔、体贴的女孩，非常希望自己身上能有这样的特点。我怎样才能把自己变得有女人味儿，让我们从朋友升级成恋人呢？

雨辰



雨辰，你好！

男人喜欢的女人味儿有很多不同的形态，有人喜欢温柔娇弱，有人喜欢可爱有趣，有人喜欢成熟魅力，有人喜欢身姿婀娜……这就像女生也会喜欢男生身上的一些特质，比如坚毅、自信、果敢、负责、霸气等。

你很有自省精神。你的生活经历造就了你从小就坚强、独立、上进，这些都是很可贵的性格特点。你和这位男生可能有很好的友情，但缺乏两性的吸引，或者说你对他缺乏作为女性的吸引力，这并不是你的错，而是因为他心中爱的理想原型不是你目前的这一款。

什么样的女孩最有魅力？是自信地做自己，提升自我价值，把自己的人生经营得很好的女生，与人为善、开朗大气、积极向上，这样的女孩在任何人际关系中都是受欢迎的一款。

爱情是一件很奇妙的事情，它需要一条通往内心的路径，而并不是只停留在表层的性格特点。

男生为什么会喜欢有女人味儿的女孩？是因为他渴望从女生那里得到滋养，得到母性般的关怀，得到包容，他可以很放松地做自己。除此之外，男女之间还需要有暧昧的性吸引力。

如果你们的关系一直停留在做朋友这个区域，需要有一些突破才能拉近两个人之间的关系，这并不完全取决于把自己的性格变成一个不像自己的人，而是需要一些相处的技巧，比如，增加一些暧昧的互动，多一些欣赏与爱慕的表达等。你对他的情感或许在你心中已经翻江倒海，但你因为害怕被拒绝，所以一直克制自己，把自己包裹得很紧，守着朋友的底线，以至于他并没有意识到、感受到你内心的情感。

你还需要问问自己：“究竟喜欢他什么？假如他成为你的恋人，他带给你的爱情应该是一种什么样的感受？”有时候，暗恋一个人久了就会陷入理想爱情的憧憬，并不清楚自己究竟爱他什么，或陷入心理误区，以为有一天对方能接受自己，彼此成为恋人。但无论如何，你一定要想清楚自己想要的爱情是什么样的爱情？作为恋人，他是否能满足你内心的情感和情感，你想要的的那个人是不是真实的他，他能够满足你的爱情愿景吗？你想要的是一个怎样的伴侣，他身上真的具备这个伴侣的品质吗？

如果你确定，他确实是你愿意与之生活的伴侣，那么，在掌握一些拉近关系的技巧之后，你可以为自己的爱情迈出勇敢的一步，大胆地表达，把自己的心意告诉他。在暗恋挑明之前也要做好可能被拒绝的准备。

我相信你有很多优点，你要接纳、认可自己，感受自己的身心内在的美好，逐渐充盈自己爱的能量，相信任何女生都有自己独特的魅力与风采。有了自信的内核，才会释放出松弛，才会对局面有掌控，当你变得更美好，即使错过了他，还会有另一个对你心动的人在不远处等着你。

咨询师手记

成功的亲密关系是彼此说真话

■ 冷爱

一位28岁的女性(以下简称女主)，自称内核不稳，不适合谈恋爱，但因为快30岁了，家里催婚，所以，考虑相亲、结婚、生子，完成任务。在她看来，这是父母和社会给她的任务，之后，即使离婚了也没有那么大的社会压力了。仔细分析，这是女主给自己提的一个“跟上大多数正常人节奏”的要求，这其实是她内心焦虑的一种表现。

每位成年人，都应该对自己负责，为自己做决定，要先学会独处，再学会他处，即把自己的生活理顺了、搞好了，再去跟别人组队。反之，如果自己正处于内耗的状态，再找一个不强大的男友，两个人的关系就可想而知了。

学会独处需要一个艰难的过程。因为一旦我们把注意力投向自己，就会发现脑子里有无数念头，焦虑、恐惧等情绪都来了。比如，女主独处时可能会产生这些念头：我马上30岁了，不会有人要我了；30岁之后，爸妈也都帮不到我什么，到时候我会比现在更糟糕；我想恋爱，该怎么跟男生恋爱……当我们独处时，要学会不被这些念头操控，而是去关注内在更深层的、更高维度的自己。在这个过程中，我们要区分自处和发果。发呆时，你会追逐自己的念头，而自处时，不卷入这些念头。所以，当发现自己卷入这些念头时，可以关注自己的呼吸，从1数到10，循环

■ 郭莉

■ 郭莉

婚姻中，原配在遭遇第三者破坏自己家庭时，如果丈夫给第三者有大额花销，有效的反击方法就是起诉第三者，要求其全部返还财产。

在此类案件中，第三者通常使用的理由有哪些，原配又该如何回应？

不知对方有家庭，自己也是受害人

原配这样回应：

- 1.第三者无证据证明自己不知情。
- 2.第三者作为一名成年人，在与对方的日常交往中，不可能对对方的反常情况毫无察觉。
- 3.即便真的不知情，其得到的不当利益也不应该得到法律保护，成年人有能力对周围的人和事进行鉴别，也应当为自己的行为负责。如果第三者以自己不知情为借口取得不当利益，势必会有更多的家庭遭到插足、破坏。

和对方只是普通朋友，没有不正当关系

原配这样回应：

- 1.如果有双方的婚外情证据，可以直接击碎第三者的谎言。
- 2.丈夫给第三者转账的1314元、520元可以证明他们的不正当关系。

男方转账的款项是归还借款、支付货款、帮忙代买东西等

原配这样回应：

第三者需要为自己的说法提供证据加以证明，例如提供借条、借款的转账记录、销售合同、送货单、购买物品的凭证和转账记录等。如果第三者不能提供相应证据证明自己的说法，则应当承担举证不能的不利后果。

男方支付的是非婚生子抚养费，不是赠与

原配这样回应：

- 1.第三者和男方所生育的私生子跟原配本人无关，不能以此侵犯原配的财产权益，如果以抚养费的名义抵扣应当归还给原配的财产，对原配不公平也不合理。
- 2.男方转账给第三者的费用已经远远超过一个孩子的实际生活支出，转账的款项根本不属于抚养费。

男方的钱系个人财产，原配无权干涉

原配这样回应：

原配和男方之间并没有签订任何婚内财产协议约定双方的财产为各自归各自，目前夫妻双方对共同财产属于不分份额地共同拥有，所以男方赠与第三者的款项属于夫妻共同财产。

在原配起诉第三者返还财产案件中，原配要了解清楚，知己知彼，才能更好地捍卫自己的利益。

（作者系相待心理特约婚嫁律师）

和谐之道

■ 许川

感觉婚姻生活很没意思，又不甘心离婚，该怎么办？

当你纠结要不要离婚，你的内心其实早就倾向留下。只是眼下有太多问题，让你觉得在婚姻里不会再幸福。比如——

你在婚姻里感受不到爱。夫妻不像夫妻，更像是冷漠合租的室友，有时为了一件小事吵很久，后来逐渐吵不起来了，自己妥协、忍耐、对他再也没有了期望。

他不重视你，不在乎你，不照顾你的感受，你在婚内有深刻的孤独感，他经常有理由去聚会、去加班、去应酬，就是不愿意多陪你一小时。他对孩子的教育抓得不紧，老是带孩子去玩儿，父子一心反抗你的教育，而你总是要面对听不懂人话的他们。

……

你有很多个瞬间想过，离了算了，他们想怎样就怎样，不管了。

可是，冷静下来你又会很不甘心。你和他在一起10年、20年，青春最美好的时光都给了他，就算现在离婚，找到新任恋人，也不可能把青春重新过一遍，最后还是得看两个人的实际条件：车子、房子……找不到年轻时纯粹热恋的感觉了。

■ 冷爱

那么，女主接下来该怎样行动？

第一步：稳定内核

女主不要急着把自己的人生规划到40岁，不妨先用一年到两年的时间，稳定自己的内核。你越着急组队，男生就跑得越远，因为男人能在能量层面上感受到你是丰盛的还是匮乏的。他感觉到你是丰盛的、你是来跟他一起成长的，他就乐意接近你。你是匮乏的，你是想拽着他的，你一定远离你。另外，我们千万不要觉得生一个孩子就把一个男生绑住了，生孩子是绑不住人的，只有心甘情愿才是王道。

第二步：百里挑一

女主并不了解男人，还停留在想象中，女主还不懂男人。所以，除了稳定内核外，女主可以在一年的时间内不断认识不同的男生，多交一些男性朋友，既可以了解男性，也可以从中挑选男友。

在本质层面上，男人跟女人是一样的，要么积极，要么被动，要么正面，要么负面。关键是，女主要学会识人识己，感悟自己是什么类型的人，然后选择和自己类型匹配的对象。

另外，女主在和男生的相处中，要想办法创造一种安全的、轻松的氛围，自己能对男友说真话，也能使男友自然而然地



跟你说真心话，如此，在亲密关系上就获得了成功。

第三步：一锤定音

女主应该清楚什么是自己真正想要的，要认准这条核心需求，一旦在自己的能力范围内，遇到第一个符合自己核心期待的单身男性，就把他牢牢抓住。不要再想后面能不能遇到更好的了，先一锤定音。

脱单，是一个双向选择的过程。你除了了解自己的核心需求外，也要了解男生的核心需求。

（作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师）



想离婚又不甘心，怎么办？

如果你当了很多年全职太太，离婚后孩子的抚养权可能会判给父亲，不说他不会好好照顾孩子，到时候可能连见一面都成问题。

离还是不离？在做决定之前，你需要静下心来仔细想想，你们之间是真的没有爱了，还是彼此感受不到对方的爱？或许是因为缺乏沟通，长期以来你们之间的问题积累了很多……

具体说来，需要思考这样几件事：明确你的内心渴望，是想离婚，还是想修复？你做这个选择的动力是什么？为了达成目标，你可以做哪些事？哪些事对目标有利、哪些对目标不利？然后，采取正确的做法，让你的行为和目标方向一致：确定目标是离婚还是修复，如果要修复就要找到动力，复盘两个人的婚姻发展过程，看到感情为什么走到这一步？双方身上有哪些不好的特质？反思自己和对方分别做错了什么？当下情感模式形成的内在原因是什么？最后，修正自我，改变相处模式，尝试一起明确清晰地规划未来，相互理解、体贴对方，双方真诚地爱对方，并使对方感受到这份爱。

（作者系相待心理创始人、资深婚姻情感治疗师）