

学习爱 传递爱 珍惜爱

你“真的不回家吃饭”了吗？

近日,微博上传阅着一个帖子。

@张泉灵:大约十年前,我有一个极有文采的同事还当着王老五。他写了一篇对未来充满梦想的文章,结尾处有一句话至今想来都觉得温暖。他想象中的女主角给夜归的他留了一张纸条:“亲爱的,饭在锅里,我在床上。”

我问过周边已婚的朋友们,夫妻间最常见的信息内容是什么。结果,排列第一的是“不回家吃饭”。

回想一下过去的一年,你说了多少次“不回家吃饭”,你又多少次借口工作繁忙而疏于照顾家庭。

春节的这段时间里,你是否享受到了与家人在

起的那种温馨?享受到了那种久违的轻松和愉悦呢?

新的一年已经开启,在这一年里,你可能又很忙,或许又没有太多的时日回家吃饭,不过还是从现在开始思考一下:“新的一年我是不是要给予家人更多的爱,我是否应当多抽空陪陪身边的亲人?怎样才能是真正幸福的生活?”

本期主人公因为自己的忙碌却遭遇到妻子的背叛,内心的苦痛不知如何宣泄,回想这一切是否都怪妻子太无情呢?自己是否也有责任呢?让我们一起走进男主人公的内心世界。

主持人:赵莉



本栏目特邀专家:
安徽心健心理咨询
中心主任
安徽省心理咨询学
会副会长
江俊

情感面对面

忙碌丈夫遭遇妻子背叛

主人公:杨先生

我已经30多岁了,结婚8年了,有个女儿。妻子和我是大学同学,曾经我们的关系非常好。恋爱时,因为家里条件不好,我可以一包方便面吃三顿,就为了给她买一份生日礼物。同学朋友都羡慕我们之间感情如此好。

毕业后,我们来到一个城市,一起打拼,虽然她家人一度反对我们在一起,但看我们这么坚决,还是答应了。很快,我们就结婚了。

我觉得结婚的时候真是蛮委屈她的,没有钻戒,没有房子,我们在自己租住的小两居室请了要好的朋友,领了证就算结婚了,可以称得上十足的“裸婚族”。家里当时没什么钱也就没有摆酒。想想那会真的非常非常辛苦,我当时就暗暗发誓,我要给她很好的生活。

从那之后,我没日没夜地工作、加班,功夫不负有心人,很快我们有了自己的房子、车子。因为我工作很努力,很快就成为一家公司的总经理,工作更忙碌了,很多时候我一周都无法在家吃饭。

妻子开始抱怨了,希望我多点时间陪陪她和孩子。虽然我也想陪她们,但只要想到结婚时候的场景我就会让自己再努力再努力一点,我一定要给她们更好的生活条件。

因此,面对妻子的抱怨和不满,我也没太多理睬,并总说“我很忙,我很忙”,让她再等等我。谁知道渐渐地她从抱怨、经常给我打电话,变成了对我

不闻不问。对于妻子的变化我很茫然,也不知道问题发生在哪里,后来无意间我发现她和她一个同事一起去吃饭,看着他们很亲密的样子,我真的不敢相信自己的眼睛。

可是,我没有当面指责他们,也希望这并不是真的,只是偶尔的一次聚餐。但是,我心里还是无法释怀,后来,我开始经常回家找借口吵架,但是我始终无法说出口。

这个阶段我找了私家侦探才发现,原来他们真的在一起了,虽然时间不是很多,但是她确实偶尔会带他回家过夜。对于这一真相,我真的不能



制图:王雪

相信,自己单纯保守的妻子,居然会做出这种事情。

我很想好好维护我们的婚姻,可是看到她,我就有一种说不出的烦躁,我很想好好地和她谈谈这件事情,可是每当看到她笑着和我说话,好像什么事情都没有的时候,我简直气疯了,我会无端地找事,为一件小事情而吵架,我到底应该怎么做呢?我该如何处理我们之间的问题呢?

心理专家点评:

遇到这样的事情,杨先生也确实难以保持好情绪。但是事情已经出来了,任何责怪、谩骂,也无法让事情发生逆转。现在只想,在目前这种状况下怎么样走出阴影,恢复夫妻间和谐生活最重要。

不过,杨先生已经在做积极努力了,做出行动改变——经常回家,这很

好。这说明杨先生很在乎这个家,也想挽回夫妻感情。但是杨先生又很纠结,以前是身体离家,心还挂在家中。现在是身体归家,心已浮出去了。这又何苦呢?想要家,又在做着破坏家的事情。想要和爱人和好,又将爱人往外推!

杨先生对这件事情也不要藏着掖着了。你可以寻找一个安静的地方,和爱人好好谈谈。可以不和妻子说发现她外遇的事情,但你必须要让她明了,你为了这个家在努力,在做出改变!

同时千万不能一回来就和爱人吵架。我想,你爱人有外遇,和你常年忙碌而漠视她,让她怀疑你对她的感情,你现在回来吵架,是会让你爱人更加怀疑你对她的感情。杨先生既然明白错误的原因也不全是在你妻子身上,那就多思自己之过,多回来陪陪妻子吧。经过自我调整,如杨先生还不能从阴影中走出,那就需要专业心理咨询师给做些心理方面处理。

赵莉/文

情感急诊室

Q1:我和前女友分手快2年了,是在大学的时候谈的,如今自己也工作快一年了,平时也很少想起她,感情也就淡了很多,最近无意中得知她结婚了,我发现自己的心里总感觉很不舒服,想起了以前许多事,心里感觉怪怪的,我该怎么调节呢?

A1:毕竟你们曾经相爱,有很多曾经美好的回忆,现在看到她有了自己的归宿,你心里感到哀伤,这都是很正常的反应。想到她的时候可以跟朋友出去玩或者去听音乐之类的,找点事情转移自己的注意力,过一段时间就会好了。

Q2:前两天无意中看到爸爸的短信,居然有个女的叫我爸老公,我觉得很痛苦也很震惊,觉得妈妈很可怜,我的生活一下子从天堂掉到了地狱,觉得这个家已经不完美了。我一直都觉得爸爸是一个正直的人,不会做出伤害家人的事,但现在,我已经没有把握了,求求你们帮帮我吧,我每天脑海都会浮现很多他们约会的画面,每天爸爸不在家,我就会想他们是不是在约会,一想到这个我就受不了了。

A2:你对爸爸的不理解乃至憎恨,对妈妈的同情和对这个家的担心,让你的内心压力增大到无法承担的地步。建议你在不让妈妈知道的情况下先跟爸爸好好地沟通一下,如果这件事属实,我想你爸爸会很在乎你的感受的。同时,家庭出问题可能会有很多原因,你也需要倾听一下爸爸的想法。

赵莉/文

微情感

@治愈系心理学:离开永远比相遇更容易。相遇是几亿人中一次的缘分,而离开只是两个人的结局。相遇难,分手易,但世人看不到有缘无分的照搬,总以为机会无限,所以不珍惜眼前。悲伤时哭喊着要一个肩膀,而开心时却撇开他去拥抱全世界。时光偷走的,永远是眼皮底下看不见的珍贵。

@心情心语心理学:这五类女人婚后最幸福:保持自我的女人——独立的心灵空间和私人空间;会持家的女人——学会持家才是保持家庭幸福的长久之道;装傻的女人——“装傻”的睿智女人,她的宽容会令男人有安全感;独立的女人——保持经济上和精神上的独立;疼爱自己的女人——说到底男人的变心是女人给惯出来的。

情感主持连线:

电话:0551-5140885(每日15:00~18:00)
QQ:124424913(每周四上午9:00~11:00)
微博:http://weibo.com/2127420971
邮箱:aiqinghaisxb@126.com