

# 丈夫的控制欲让我受不了



倾诉人:卢英(化名),女  
 年龄:41岁  
 记者:陈也喆  
 倾诉热线:87682535 15888563497  
 倾诉邮箱:dnsbqg@126.com  
 倾诉QQ群:78365797  
 公众微信号:dnsbqg

## 不许我跟同事旅游

前几天,我跟办公室几个女同事临时起意,打算周末去杭州天目山玩,并相伴买了装备,憧憬着美好周末。

下班后,我兴冲冲地回到家,跟丈夫说我的出游计划。还问他要不要捎带什么特产回来。

谁知他脸色一沉,放下碗筷,神色严肃地对我说:“我跟你好好谈谈。”

我一时懵了。他接着对我连珠炮似地发问:

“你为什么要出去?又不是单位组织的。”

“你出去有什么好处?”

“你为什么不跟我出去?”

后来,他越说越离谱,甚至把我出去玩上升到对家庭不负责任。我很纳闷,明明是很正常的同性之间的社会交往,为何他还斤斤计较呢?

被他这么一数落,我兴致全无,心情也变得很糟糕。我这才回想起来,不知道从什么时候开始,他变得多疑敏感,有很

强的控制欲。

有一次,我去外地办事,跟他说好下午2点就可以到家。可是中途出了点事,耽误了时间,回到家已经5点了。他便大发雷霆,说我出门了就不回家,任我百般解释也没用。

## 不许我跟他观点不同

我跟丈夫已经结婚近20年了。记得年轻的时候,他比较顾家,希望我也能跟他一样待在家中。不过没有现在这样上纲上线,直接上升到我与他人的人生观、价值观不同。

他还有一个特点,就是希望我什么事情都顺着他。有一次,我跟他,还有一个朋友在一起,讨论一件事。我跟朋友观点相同,他一个人据理力争。

回家后,他就不高兴了,说我跟别人是一伙的,跟他不在一个水平线上。

这样的小事真是不胜枚举。

## 不许我一个人逛街

丈夫平常宅在家里,除了看书,就是看电影,尤其爱看恐怖片。周末我陪着他,他让我跟他一起看电影《死魂曲》。

我不喜欢看这些阴郁的东西,看到外面阳光正好,便拎着包想去逛街。他默不作声,我便自顾自出门了。

回家后,他开始满腹牢骚,说我不顾家,整天朝外跑,不安分。被他数落了半天,

我逛街的愉悦感顿时烟消云散。

他对孩子也是这样,只要有一件事情不遂他愿,便会一个劲地追问、教育,让人不胜其扰。

总体上,他算得上居家型经济适用男。可他无处不在的控制,严重影响到了我的心情,也影响了我们的夫妻感情。我该怎么办?

## 情商学堂

本期特邀嘉宾:张子霁(宁波心理咨询治疗中心临床心理科负责人;国家二级心理咨询师;国家婚姻家庭咨询师;中美精神分析协会会员)

控制其实往往来源于不信任,而不信任往往来源于不安感。当一个人长期使用控制的方法来获得更多的安全感,这部分的控制欲就渗入一个人的人心,形成了控制型的人格特质。

控制型人格其个人意志主导一切,常常能以此控制情境、控制他人。但又有脆弱、易怒的个性,一点小批评都可能使他觉得备受委屈。在他们的世界里,关系里只有控制和被控制,只有输和赢。控制型的人很难建立起特别亲密、温和的关系。和控制型的人相处其实非常辛苦,因为你会发现很难有独立空间,这段关系或者演变成争执,或者让对方以逃离的方式来避免那些令人窒息的控制。

改变控制欲,就必须学习信任,承认和尊重他人的不同,同时他们必须明白,爱是容纳,而不是束缚。

## 男女正当时

### 仰望星空 愿爱璀璨

金先生:1987年生,高180cm,重70公斤,本科,事业编,年薪10万元。  
 帅气小伙,开诚布公,偶尔耍宝卖萌,有幽默感。

曾小姐:1987年生,高160cm,体重48公斤,本科,老师,年薪7万元。  
 小学老师,外表中等,随和温暖,居然喜欢足球,崇拜巴乔,卡卡。

陈小姐:1984年生,高161cm,重50公斤,本科,财务人员,年薪7万元。  
 知性女孩,积极开朗,厨艺好,体贴不做作。

吴小姐:1983年生,高159cm,重48公斤,硕士,公务员,年薪10万元。  
 温和体贴,会安慰人,是个让人感觉温馨的女孩子。

余先生:1980年生,高172cm,重65公斤,本科,经理,年薪15万元。  
 阳光斯文,家境优越,性格和顺,不错的男生。

如果你条件合适并严重渴望告别单身,请与星空联络,星空帮你牵线搭桥。

地址:江东百丈东路168号会展中心大厦A座16B2(七塔寺对面)

电话:13362456652 0574-87728293

月老星空:80后水瓶男,学过几年心理学,喜欢舞文弄墨,热衷并擅长乱点鸳鸯谱。我的相亲口号是:只找有“嫁”值的人!如果你想交友相亲告别单身,欢迎和我联系。

QQ:425610150。微信:yuelaoxingkong

## 月老星空

安全、高品质的交友婚介服务

亮点:爱情定制+高端会员

电话:87728293 13362456652

地址:江东百丈东路168号会展中心大厦A座16B2

持此报角来华生国际家居广场即可领取精美礼品一份,一人限一份,报角一份礼品

数量有限 先到先得

# 华生国际家居广场 | 60万方

建材·家具·灯饰·厨电

## 开业半价 就是明天

建材·家具·灯饰·厨电 一步到位

时间:5月31日-6月2日

- 1** 签到100%有礼 礼上加礼 千万超市卡大放送
- 2** 开业千款爆价品 政府主导尊贵独享!
- 3** 明码实价再补贴 无与伦比享特权!
- 4** 万份红包等你来 超级大礼联购送!
- 5** 千台超大液晶 开业狂送就不停!
- 6** 千万大让利 满就送厚礼

直供品

**曼舍臻品 MANOIR**

地中海风格 床+2床头柜 ¥4280

直供品

**迪诺雅**

四门衣柜 ¥3680

直供品

**景上家居**

床+2床头柜 ¥880

直供品

**大森家具 DASEN**

休闲椅(1+2) ¥5200

先到先得 餐桌+4椅 ¥7350

直供品

**阔家家居 KUKA**

贵妃+3人位 ¥5899

直供品

**莫干山地板**

榆绿木 实木仿古地板 ¥246元/平

直供品

**Kin hom 金海马**

床垫 ¥680

直供品

**FEILALI 1989**

梳妆台 ¥4188元/套

直供品

**hansgrohe 汉斯格雅**

升降花洒套件 ¥999

\*赠品有限,送完即止

温馨提示:开业期间,各品牌厂家优惠力度大,人流最多,此次活动期间补贴特供品先到先得!请提前移步华生国际家居广场了解活动详情!以免错过心仪的建材家具。

服务电话:0574-86161616 0574-87818026

免费班车:9:00—16:00整点发车 雅戈尔体育馆东门

营业时间:周一至周五9:30—17:00 周末及节假日9:30—17:30