

太闹心

疑心丈夫出轨 妻子使出攻心计

丈夫最近下班回家有点晚了，妻子便开始猜疑：“单位出了问题？和什么人约会去了？最近他回家后很沉默，只顾看电视或上网，对我冷淡许多，会不会不爱我了？现在办公室恋情天天发生，会不会……”

终于有一天，妻子忍不住了，责问：“怎么这么晚？”“有点塞车。你最近怎么神经兮兮的？”“什么？你说我神经质？我是担心你！”“行啦！你别烦了好不好？我很累，先休息一下。”“不行。你给我说清楚。”“你又来了……”“你为什么总是逃避？”“没有啊。我去洗澡了。”丈夫去了洗手间，妻子气得摔掉了拿在手中的果盘。这种情形在这对夫妻的两年婚姻中多次出现，他们的感情出现严重的危机。

解读 探明爱人的“心理地雷”

我们每个人都有心理敏感点，也就是我们的“心理地雷”。一旦被触发，就会引爆情绪炸弹，导致夫妻或情侣间发生战争。



她的地雷：被疏远=被抛弃

其实，丈夫并不知道，妻子的父母关系不佳。在她14岁那年，父亲有了外遇，父母在大吵之后离婚了。这一经历使妻子在感情生活中总是缺少安全感，她一直担心丈夫会和父亲一样，哪天会无情地变心离去。

他的地雷：被要求=被侵犯

而丈夫的母亲很强势，喜欢随意干涉儿子的事情。由于从小自我空间不被尊重，他对空间的要求也比较大。结婚后，当母亲式的侵犯再次出现，他就会戒备，敌进我退。丈夫的心理地雷是“被要求”。对他来说，被要求就等于被侵犯。当妻子执意要求他对晚归作出解释时，他感觉被侵犯，就会选择“潜水”。

如何拆除地雷？

- ★探雷——<<<< 寻找隐藏的心理地雷，当自己或爱人情绪反应异乎寻常激烈时，仔细留意，每次引爆情绪炸弹的是不是某些相似的人或事。自己也可以闭起双眼，由现在开始回想，过去生命中何时曾有过类似激烈反应，寻找最初的伤痕。
- ★排雷——<<<< 当你感觉自己的心理地雷又被触动，情绪即将失控时，先离开现场，等怒火平息时再和对方交流。夫妻或情侣可以事先约定好一个“停火期”。
- 双方还可以轮流当倾听者和倾诉者，设身处地去体会对方的心情，并用自己的话，将理解到的意思复述给对方，确保你理解的就是对方所说的，直到达成共识，清除隐藏的地雷。

真神奇

每天10分钟 悍妻变娇妻

男人是出租车司机，白天在外奔波，晚上到家已是疲惫不堪。偏偏女人一见他回来，总喜欢缠着他，说个没完。而他，只会勉强应上几声。时间长了，女人渐渐地恼了，脾气也变得暴躁起来。为了这些鸡毛蒜皮的小事，常常对男人大动肝火。这样的日子让男人越来越痛苦。他不懂，自己为了这个家拼死拼活，女人却不理解他。宁静港湾婚姻家庭服务中心的心理咨询专家给这位司机点拨了一下：“兄弟，以后回家无论多累，都要打起精神陪她聊聊天，10分钟就够了。”

回到家，男人很累，但还是试着喊了一句：“老婆，我回来了。”女人淡淡地回了一句：“回来了。”男人没有像往常那样陷在沙发里，而是去了厨房：“老婆，我来帮你吧。”“你会干什么？”女人随手丢给他一根葱：“剥好洗洗。”男人在厨房边洗菜边给女人讲车队里的趣闻，讲自己碰到的奇葩乘客。餐桌上，女人破天荒地给男人夹了许多菜：“你跑车辛苦，多吃点儿。”男人感到一种从未有过的舒畅。晚饭后，他刚要伸手去收拾碗筷，女人挡住了：“我来吧，你累了一天，好好歇歇。”从那天起，男人每天下班回家总是先陪女人聊天。一段时间后，他发现，没聊上10分钟，女人便将他往厨房外赶：“累了一天，快去歇歇吧。”女人对男人越来越体贴了。

解读 夫妻就是10分钟的事

爱她，那就用心陪陪她，不要多，10分钟就够了。女人要的并不多，一个心里有她的老公，回来能和她说说外面的事，仅此而已！男人不要等女人心凉了，才说爱她，平时在生活中多一些关心，多几分钟的交流，就可以一辈子抓住女人的心。



您也许很会谈恋爱 但不一定精于选择终身伴侣 您是否知道另一半的“心理地雷” 有没有经常忽略爱人的感受 您的爱情银行“存款”有多少……

给您送上一堂婚恋课

宁波活跃着一群人，她们致力于推动婚姻家庭共同成长，经常给年轻人、已婚人员和单亲人士上课，开设公益主题沙龙，传授婚恋知识，解答婚姻困惑，挽救即将破裂的夫妻关系。她们来自一年前在海曙区社会组织服务中心诞生的公益性组织——宁静港湾婚姻家庭服务中心。在宁波市妇联、海曙区妇联以及社会各界支持下，短短一年时间，这个新的社会组织运行了管家事反家暴、婚姻急诊室修复服务、婚姻加油站婚姻学堂以及月亮妈妈单亲家庭援助等项目，帮助很多家庭解决婚恋难题，开创了全省乃至全国妇联组织家庭工作的新模式。今天，小D请来“宁静港湾”的负责人罗红媛和几位情感问题专家，把婚恋课搬到地铁报上来，跟已经步入和即将步入婚姻殿堂的人们聊一聊爱情生活和婚姻家庭的那些事儿。

记者 林华奇

没想到

试婚两年 还是遭遇七年之痒

有一对年轻夫妻，他们是在交友活动中认识的。一见钟情之后，经过2年的同居生活，结婚成家了。按理说，“试婚”了2年，彼此应该都很了解，但两人还是遭遇了“七年之痒”，闹到要离婚。“妻子从来没有温情的问候，下班到家连杯热水也喝不上。”男生提出，女生总是不关心他。因为下班较晚，他每天都一个人

解读 等待是两性关系的杀手

宁静港湾婚姻家庭服务中心的心理咨询专家经过沟通后发现，原来丈夫从小缺少父母关爱，内心特别期待妻子的陪伴和关心。然而婚后却总是得不到满足，又不跟妻子明说，情绪积累之后，就会爆发出粗暴行为。而妻子并不了解丈夫内心，只看到不时的粗暴行为，结果两人关系进入恶性循环。在夫妻或情侣之间，持续为对方负责和要对方对自己负责都是越界的。当对方没有如你期望的那样为你承担，或者你持续地为对方承担而没有得到期望的回报，期望会变成失望，冲突就产生了，爱也会走远！夫妻或情侣之间不要让爱成为一个彼

吃饭。他一次次地期待妻子能改变，对她好一点，但等来的都是失望。他怀疑，妻子到底爱不爱他。女生也要求离婚。她谈谈恋爱的时候，虽然知道男生有时行为有些粗暴，但很有上进心，是个好男人。当初她觉得结婚后丈夫会慢慢改变，没想到现在丈夫依旧没改变粗暴的性格，有一次在吵架时扔行李箱差点砸到她，她难以接受。



此依赖、控制、要求的理由，不要一味地做爱的乞丐，而是要主动了解对方的内心，自己有什么需要一定要直接跟爱人说，不要玩“你猜我猜”的游戏。

公益热线

如果您有婚恋方面的困惑和难题，可以拨打宁静港湾婚姻家庭服务中心的公益热线：83882882（每周二到周五的下午2:00-5:00 开通），预约情感专家帮您走出迷局。

说奇葩

夫妻角色 变成上下级关系

宁静港湾婚家庭服务中心的心理咨询专家不久前接待了一对前来求助的夫妻，他们已接受了多年心理咨询治疗，被诊断为夫妻双方情感障碍，但一直不见好转。妻子认为自己确实存在严重的心理问题，到处寻求名医帮助。这对夫妻原本都在事业单位工作，妻子早几年就下海经商，生意很成功，但丈夫一直事业不顺，最后辞职了，进了妻子的公司。

“他一点用都没有，只会给我添乱。”妻子抱怨说，自从丈夫来了，公司翻了天，技术骨干被气跑，员工怨声载道，投资经营损失惨重。更让她受不了的是，丈夫在家不做家务，年幼的孩子也管不好，里里外外一团糟。妻子想过离婚，但一直没离的原因除了多年的夫妻感情在，还考虑到离婚对孩子也不好。她觉得心里很苦闷，希望专家能帮忙改变丈

夫的恶习，只要他能勤快一点，把家里弄干净一点就行。“我建议她，先改变自己，不要把丈夫当员工对待，多尊重丈夫的感受，再看看丈夫的回应。”专家介绍，这对夫妻的情况属于家庭互动关系不良，夫妻角色变成了上下级关系，妻子总是批评丈夫，恨铁不成钢，结果忧郁成疾。经过一段时间的互动之后，夫妻俩的关系如今有所缓和。

解读 多给“情感账户”存款

在亲密关系中，最常见的难题是双方都想借着批评的方式去改变对方。做好了是应该的，做得不够好就该骂，总少一些赞美的话。结果越是批评，越让彼此陷入无法改变的绝境之中。其实，每一对伴侣之间都有一个“爱情银行”，每次你让对方开心，就是在情感账户里存款；每次你让对方痛苦，就是取款。存款丰厚，很多小问题就可以被原谅；如果债台高筑，一点小事都可以变成大事。夫妻情侣之间应该停下指责的脚步，用肯定的语言来做“存款练习”。

互动游戏

一起做做“存款练习”

- 1.每个人单独做完下面两个步骤（自己先单独做完问题，然后与伴侣分享你的答案）：
 - 欣赏、赞美伴侣；
 - 想一两件伴侣做的让你感激的“事”。
- 2.练习之前双方先决定谁是先

- 3.说的一方开始分享你对伴侣的赞赏与感激，最重要的是态度真诚，发自内心，切忌用“不过”、“可是”这类的话来打折扣。例如：“谢谢你主动帮忙洗菜，但是为什么弄得到处是水？也不顺便把菜切了？”这样就刚刚存下的“爱的存款”又都收回来了。
- 4.听的一方专心领受对方的赞赏

- 和感激。中国人不习惯被赞美，心里喜欢但表面上总要客气一下，所以要学习接纳这份“爱的礼物”，不要拒绝或“缩减”存款者的爱心，让说的一方觉得不好受。
- 5.对话时，请尽量做到“手拉手，眼对眼”，存款效果会更好。
- 6.结束时，“收款者”真诚地感谢“存款者”，彼此拥抱效果会更好。