

接纳生命的源头，滋润亲密关系

求助者娟子（化名），32岁，与丈夫结婚六年，是2个孩子的妈妈。

娟子的自述：我和老公都是中学老师，坐火车时一见钟情，经过8年恋爱，结束两地分居，终于修成正果。六年的婚姻，我们是打着过来的，每一次爆发的起因，也都是鸡毛蒜皮的小事。有一次，在他哥家，因为一件小事他骂我，我还他一句，他就当即给了我一巴掌，而后又在大街上把我推倒。那时我已怀孕七个月。有了第一次，就会有第二次。从那以后，更是争吵不断。在发生口角的时候，只要我声音大，或者他骂我我还嘴，他就会当即给我一耳光。我们经常互相撕扯，互不相让。争吵周期性爆发，并且越来越严重。每一次发生口角时，我们都会大打出手。他都不让我出门，把门锁上，非得说个你对我错，我越反抗，他就越拉着我不放，有时逼得我拿头撞墙。

第一次咨询

一个冬天，他们夫妻二人找到我。通过深入谈话，我看到了丈夫的自

卑和“超我”占上风的状态，还有精神上对妻子的过分依赖，以及较重的恋母情结。能感觉到娟子的丈夫还是很爱她的。而娟子也同样，小时候是被父母打着长大的，尤其想起母亲的强势，痛恨不已。我了解了双方过去的成长环境，以及原生家庭的影响，我也更加明确了协助他们婚姻和解的方向。

一次咨询结束，他们似乎得到了一些情绪的释放和解脱。但是本次咨询，问题并没有解决。

沙盘游戏治疗

接下来，我单独带娟子做了沙盘游戏治疗。在我的指导下，她完成了沙画，沙画呈现出夫妻感情亲密度需要加强，缺乏爱的表达，女方内在能量受阻，追求完美，对自己及他人人都要求过高。由于从小是被妈妈打着长大的，因此与母亲的关系还需要进一步改善。压抑着情绪生活，早晚都要爆发……我跟她说，女性，代表着生命力和传承。只有女性绽放自己的能量，夫妻关系才更加亲密。

一个小时的咨询即将结束，娟子跟我说：“我不再做强势女人了，我要从和妈妈和解开始。接纳生命的源头，滋润亲密关系。”娟子表示愿意做出改变。

从问题根源出发做出改变

3个月后，娟子来信：在我接触了心理咨询之后，我了解到事情深层次的原因，我一直从老公身上寻求小时候父母没有给我的爱，当他满足不了我这些精神需求时，我就会歇斯底里地发作，他就会觉得很没面子，这样我们就会争吵。我察觉到这些以后，做出了积极的



娟子制作的沙画

调整和改变，慢慢修补了和妈妈的关系，老公再也没有用暴力的方式解决我们之间发生的冲突，因为我改变了，随之而来的是，他的处理方式也改变了。感谢心理学给我带来新的生命，让我重获生活的希望。《大河健康报》2017.1.13

何谓“沙盘游戏治疗”

沙盘游戏治疗是一种以荣格心理学原理为基础，由多拉卡尔夫发展创立的心理治疗方法。对于帮助解决青少年以及成人注意力不集中、厌学、沉默内向等有很好的效果。而且在青少年人格完善、成人自我概念的提升、人际关系的调适以及压力缓解、促进个人心理成长方面也有很好的改善。也有助于促进夫妻、同事间的情感沟通，从而帮助提升婚姻、情感质量。

沙盘游戏治疗是心理咨询技术中少有的可以让来访者看得见的心理咨询方法，也是来访者比较容易接受的一种方法。

心灵驿站

爱的宽厚不能过度消耗

心理咨询师灵燕：不要对爱你的人太过刻薄，一辈子真正对你好的人没有几个，多少人在一切都失去时才幡然醒悟：爱的宽厚，不能过度消耗。每个人都有脾气，为你忍下所有的怒气，仅仅因为那个人比你更心疼你。

做人的最高意境是节制

陈道明：这个世界不是你的世界，不是说你成功了，你想做什么就能做什么。我觉得做人的最高意境是节制，而不是释放，所以我享受这种节制，我觉得这是人生最大的享受，释放是很容易，物质的释放、精神的释放都很容易，但是难的是节制。

每天抱怨 病的是自己

心理咨询师夏东豪：遇到挫折固然痛苦，但是如果你每天抱怨，抱怨到最后，别人只会看到你是一个负面的人，不会认为你抱怨的对方有多可恶。因为，对方过分是对方的问题，如果你不理对方，做你自己，那么，痛苦的将会是对方。但你一直钻进去而痛苦不堪，是你有病，而有病的人，得治。

越活在过去的阴影 就越无法把现在活好

总裁精粹：当你认为是过去的阴影影响了你，不要相信，实际是因为你没把现在活好，如果你把现在活好了，过去再大的阴影都不算什么，事实上，你可以看看周遭的人，比你经历惨痛的人多得多，但他们之中很多人现在也过得开心，那一定是他们把现在活好了，而你越活在过去的阴影，就越无法把现在活好。

如果你没有行动 新一年也不代表新开始

雷明：自己不改变的话，新的一年也只是之前的重演。想去的地方没有去，想做的事没做。日历一页页翻，可你还在原地。等待也好，迷茫也好，都不要把自己留在原地。新一年不代表新的开始，如果你没有行动；只要你下定决心，每一天都可以是新的开始。《大河健康报》2017.1.10

有时候，隐瞒其实也是一种成熟

莉文有次去参加朋友的婚宴，吃到一道菜难吃时，当着周围人的面吐了出来，还对身边的几位朋友说：“这什么东西呀，做得这么难吃，而且今晚的菜都凉了，真倒胃口，对吧？”几位朋友面面相觑，不知该怎么回应她，心里都为她的举动感到尴尬。

其实大家心里何尝不知道当晚的菜品一般，可是她们并没有当众说出来。朋友大喜的日子，吃饭只是个形式，饭菜味道为轻，给朋友捧场为重，没必要去吐槽这些小事而坏了大家的兴致。

成熟的人说话懂得分轻重、分场合。鲁迅曾写过这样一个故事：一户

人家生了一个男孩，合家高兴极了。满月的时候，抱出来给大家看。客人中，一个说“这孩子将来要发财的”，得到了主人的一番感谢；另一个说“这孩子将来要做官的”，收获主人几句恭维；还有一个说“这孩子将来是要死的”，最后得到一顿痛打。

我们总在教孩子要讲真话，可就如这个故事，人终有一死，说这个孩子将来是要死的人显然是在说大实话，可是他却被打，原因就在于他完全没有考虑场合和他人的感受。可见，如果一个人想到什么就说什么，即便都是大实话，却容易伤害他人，给人幼稚、以自我为中心的印象。

只有婴儿是完全以自我为中心

的。当一个人越来越成熟，他会渐渐褪去“以我为主”的特点。当我们开始顾及周围人的感受，也意味着我们需要隐瞒一些事实，可这并不意味着完全无原则地瞎说或完全不说。一个人说话的真实性和做人的原则同样重要，如何兼顾真实和他人的感受呢？季羨林先生的处事格言是：“要说真话，不讲假话。真话不全说，假话全不说。”“假话全不说”守住了底线，“真话不全说”却是处世的智慧。越成熟，越发现这个世界没有绝对的黑与白、好与坏，很多事情的是非都在于一个度上。有时，懂得隐瞒也是一个人成熟的表现。

《生命时报》文/马健文

男人最想说却最难说出口的7句话

男人想说却最难开口的7句话：

“我想有独处时间。”男人需要有专属时间来思考、冥想和检视自我，也需要有自己的专属空间。如果女人无法识别出男人的这种需要，就会对婚姻关系造成非常不利的影响。

“我真的需要你多关注我，而不是孩子。”孩子给婚姻关系添加了不少压力，因为他们持续需要父母投入时间关照。然而，这不应该成为横亘在夫妻感情间的障碍。在关爱孩子的同时，妻子也要多多关心自己的丈夫。

“我真的希望你对我多说些‘我爱你’。”为了表达真挚的爱意，你的确需要告诉配偶你在生命里的每一天里都爱着对方。这并不是形式化的套路，而是感情的自然流露。

“我希望你有话直说，而不是拐弯抹角。”有些男人很难拿捏准情感的微妙之处，如果妻子总是暗示，会让他感到厌恶。与这样的丈夫相处，妻子就应当直接说出自己的想法和感觉。

“你总是抱怨我、指责我，这让我感觉很糟。”即使妻子经常想给丈夫纠错，但如果她们只关注丈夫的缺点和

问题，而忽视他们的优点和长处，就会适得其反。

“我希望被赞扬和欣赏成为一种常态。”男人希望妻子认识到丈夫为这个家庭所作出的贡献和力量。他不希望自己所做的一切被认为是理所当然的，更不希望付出的努力被妻子忽视。

“我希望妻子拥抱、爱抚我，和我更亲密。”你和丈夫的身体接触不仅能证实他的存在，而且表明他对你很重要。经常与丈夫有亲密的肢体接触也有助于夫妻保持性活力的旺盛。

《健康时报》2017.1.8

每个女人心里都住着6个男人

恋爱中的男人会这样问女人“你保证心里只有我一个？”女人很肯定地回答“是的”。可是这并不是事实，因为每个女人心里都住着6个男人。

父亲 父亲在女儿心里的地位永远都是无可替代的，绝大多数女生始终会把父亲放在所有男人的第一位，直到他最终消失在女儿的生命之中也不会结束。父亲，在女生的生命中永远都是不可缺少的一部分，父亲的肩膀，是女儿永远可以依靠的支撑。

丈夫 女人只要结婚了，就会以老公为生命的主体，以老公为天。从此，女人的心里便住着他了，那块天

地再也不会随着时间的迁移而改变了。绝大多数女人都会忠于自己的老公，因为，他才是自己生命中的阳光。

儿子 女人只对一个男人会倾注自己一生所有专一的爱，那个男人就是她的儿子，面对这个男人时，女人可以爱的毫无保留，爱得无怨无悔。因为是自己的孩子，是从自己身上掉下来的肉，所以更会爱的永恒，爱的超越一切，爱的没有道理。

初恋情人 初恋是人生最难忘的美好，初恋也是最能让人刻骨铭心的，无论女生最终决定跟谁在一起，她内心深处某一个角落始终都有一块专

属初恋情人的领地，正因为是初恋，正因为是情窦初开，正因为留有遗憾，所以心里永远都会留有他的印记。

暗恋对象 这是女人想象中的美好，只是女人不会表现出来，因为她想自己的这段感情长久下去，她深深知道，这种美好只能保持默默的守护和永远的铭记，那只能是一个难以划上完美句号的恋曲，是女人对爱情美好的憧憬，只要有那份感觉就好。

蓝颜知己 女人心里都渴望有这样一个人，他不像情人那样的贪婪，他有着朋友的关爱，有些话，不能和老公说的话，都可以向他倾诉，他不会因为自己的喋喋不休而露出烦的表情。绝大多数女人不会无缘无故变心或移情别恋。