

“不完全承诺”比出轨更伤人

30岁的小兰已经结婚5年，在她的回忆里，有各种美好的瞬间。在外人眼里，丈夫是个老实本分的好男人，怎么也想不到他会出轨。而这件事对于小兰也无异于一个晴天霹雳，把她从美梦中惊醒。

她原以为婚姻再也无法过下去了，可左思右想还是放不下。她想若是自己主动退让，关系或许就能起死回生。

于是，她跟丈夫讲，你不要有太大的心理压力，不清醒犯了错不可怕，只要你想回来，断了外面的关系，我可以原谅你！可丈夫的话却让她愣住了，他说：“断与不断，得看你今后的态度，如果你能控制好自己情绪，我会跟你好好走下去的！”这句话显然不是在安抚受伤的小兰，而是特别强调只有小兰做好了，他们的关系才有持续的可能。在这样的表达中，丈夫并没有表现出对出轨的悔悟态度，反而给出了一个条件式的

承诺：只有你做好了，我才会对你好。

难以识别的背叛：不完全承诺

小兰说，当她心中的怒火慢慢平息时，其实对他们的婚姻还满怀希望。可是当丈夫说出这句话后，她的心里受到了重重的一击，再一次被伤害。让小兰疑惑的是，不知道为什么，这一次伤害似乎比出轨本身更让她难以接受。

当我们给出承诺时，并不是全身心地确定，而是加入了条件要求，这就是一种不完全承诺。我们经常想到的背叛是出轨，而忽略了不完全承诺也是背叛的形式之一。

为什么不完全承诺更伤人？

任何人都有选择的权利，但不完全承诺伤人的地方在于：我既想跟你走下去，却不会投入更多的意愿，如果你在乎这一段关系，就需要你更多的投入。这显然是不平等的关系。一般情况下，在关系里努力的有两种人：一种是

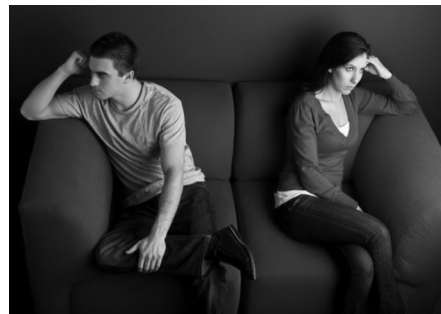
很珍惜这一段关系，所以尽力做好，不愿让对方失望；另一种是对关系感觉无所谓，只为了向对方证明自己，希望对方看到自己的变化，后悔当初的决定。

在受到不完全承诺对待的感情里，我们经常对感情感到心灰意冷，只是还有一些不甘心，所以想拼尽全力证明自己。而这样的努力，却常常因为对方的不珍惜，让自己受到进一步的伤害。

不完全承诺对关系有什么影响？

在咨询中，我经常看到有一部分女性，因为对方的不完全承诺，在婚姻里忍辱负重、委曲求全，可是某一天当她们真正可以做到男人想要的样子时，她们往往又会做出了另外的选择，并没有跟最初要求自己改变的男人在一起。

这是为什么呢？实际上每个人都无法用隐藏的自我过一辈子，当一个需要满足之后，我们总会继续下一个课题。就像小兰的丈夫真正有所作为之后，却



选择另一个女人，而当小兰有一天变成了丈夫所指的那个情绪平稳的女人时，也很容易去选择自己的新生活。

在亲密关系里，有些人会觉得应该不要那么容易满足，对伴侣多一些要求，可以帮助对方更快地改变。我们可以有期待，却一定不能轻易给出不完全承诺。不完全承诺，是一种没有边界的自我情感保留，是以对他人的要求来掩盖自己意愿的一种背叛，是让关系结出毒害爱情恶果的催化剂。健康的亲密关系，请一定远离这伤人伤己的不完全承诺！

《中国妇女报》2017.2.28 文/罗近月

遇见抑郁的朋友，你应该这么做！

中国著名新锐摄影师任航因抑郁症自杀的消息占据着众多媒体的头条，他曾经这样形容自己发病时候的感受，“我坐在露台的摇椅上，感觉自己随时都能飞起来，我的屁股下面像是有一根巨大的弹簧，要把我从摇椅上弹出去。”

记得有一次出门诊，一位50岁左右的女士推开了诊室的门，对我说：“谢谢你，让我终于鼓起勇气去吃药，那个一心寻死的念头，终于离开我了。以前晚上经常梦到自己躺在血泊里，整个梦都是红色的，那时候觉得只有死了才能解脱。早上醒来，就是想怎么去死，不停的想，不停的想……”她的病史很长，这是她第一次服药。

这是一个在普通不过的个案，其实对于抑郁症的康复并不像我们想象中那

么难，爱是最有治愈能力的“药物”了，身边的人对抑郁症患者的影响是最大的，如何正确的陪伴、引导、理解，我们给您一些建议：

不勉强。不要逼他，不要一直问他怎么了，不要逼他们去做任何事情，一个安稳的环境对抑郁症患者非常的重要。

多倾听。如果他愿意和你倾诉，要做个耐心的倾听者，不要反复去说服他，强迫他去接受你的观点。

不要用异样的方式对待。不要表现出过分的担心，不要过分热情的关切，别弄得像大熊猫一样对待他，也不能故作冷漠。

真诚陪伴。陪伴，是最好的良药。他需要你的时候，你在。他不需要你的时候，你默默的在。

经常有这样的疑问，一个人连死都不怕还怕活着吗？这句话很“鸡汤”，但其实很多抑郁症患者每天都在进行生与死的较量，对他们来说有时候活着真的比死更需要勇气。

希望大家多多关心、陪伴身边抑郁的朋友，传递给他们这样的信息，我不是孤独的，我是被爱的，我要好起来，我的生命是有所期待的。因为有爱的加入，治愈进程可能会加快很多倍。

当然，如果您的朋友正在被抑郁症困扰，需要您做一件很重要事情，就是带TA来医院看看，和医生一起商量一个最佳治疗方案，早期合理的干预，可以帮助TA走出抑郁的阴影，避免极端事件的发生。

科普中国 2017.3.13

思想体操

合理分配精力 人生会更高效

很多人其实不懂得精力的合理分配：在不重要的事情上消耗了精力，而当需要做重要的事情的时候，精力却跟不上。所谓养精蓄锐的道理，很多人都明白，却做不到。人若时刻记得目标，原则清晰，不被任意左右，就能够做好精力管理，真正实现高效。

担责越多 能力越强

对自己的能力要有正确的看待，不能盲目自信，也不能过度自卑。要学会承担责任，越承担责任越强，越不承担内心就越怕。能力是在承担中修炼出来的。遇到困难，即使向身边的朋友请教或向他人求助，也不丢脸，毕竟问题解决后，学习到的和提升自己的能力是自己的宝贵经验和人生财富。

别让他人异议 左右你的情绪

瑞典有一句谚语：“无论你转身多少次，你的屁股还是在你后面。”意思是无论你怎么做，都会有人说你不对。若能明白这一点，听到反对自己的声音，也不要让沮丧、恼怒左右你的心情，而应觉得这很正常。反而，如果没有这些，才不正常。

踮着脚去爱一个人 会让自己身心疲惫

有段话说得好：不能一直踮着脚爱一个人，重心会不稳，撑不了多久就会身心疲惫。其实，我们只是想找一个谈得来，合脾性，在一起舒坦，分开又有点想念，安静久了想闹腾一下，吵架了又立马会后悔认输的人。爱情如此，友情同理。

《大河健康报》2017.3.14

心理即将崩溃的五个表现

在工作和生活中“心好累”如今成了流行词。如果有以下5个心理状况不佳的表现，你真该歇歇了。

想逃避。办公室坐不住，家里也不想待，只想“说走就走”“看看世界”。很多忙碌、对现状不满的人都想逃离现实。如果你面前的选择只有“逃走”或“忍受痛苦”，那么你就陷入了一种绝望境地，这是焦虑、抑郁的一个典型迹象。**没有休息日。**焦虑是一种累积效

应，就像水滴滴在玻璃杯里，如果你不经常倒空，水就会溢出。停止没日没夜地工作，每天都抽出时间放松是很重要的。可以尝试在一整天里做20分钟的呼吸练习，坚持5天，就能减轻焦虑。

难以做出决定。做决定有困难，哪怕小到早餐吃什么，都可能是心理健康状况不佳的迹象之一。因为难以集中精力、注意力做一件事，心累的人会被日常任务压得喘不过气来。

拒绝社交。当人感觉不知所措时，会本能地把自己同别人隔绝开来。可能你只想独自一人安静一会儿，但疏离人际的时间太长，会让我们得不到社会支持、人情温暖，会加重神经衰弱的状态。

自暴自弃。心烦时，大量吃糖或饮酒会让人得到暂时性的愉悦，但过后又会让人产生内疚感。同时，暴饮暴食还会对肠道细菌造成毁灭性破坏，而肠道菌群失调又会加重焦虑症状；饮酒过度也会增加抑郁风险。这种“破罐子破摔”的做法，最后还是苦了自己。被压得透不过气的时候，一定找个时间休息，不要勉强自己再“坚持”。此基础上

人民网 2017.3.14

不同年龄的女人该用什么来恋爱？

女人与数字好象是一对天生的敌人，数字可以暴露女人的年龄，数字能把女人自以为是的骄傲打垮。可是在有的时候，数字又是那么的贴心，它能把女人的娇柔华美表现得淋漓尽致。

真正懂得生活的女人是不应该回避数字的。如果女人冷落了那些数字，它们便会来极力地讨好你，有时候命运也是这样的。女人不要相信所谓的命中注定，要坚信只有自己才有权利拒绝坎坷的道路，别把困难都想成是理所当然的遭遇，你的坚强是一座坚不可摧的堡垒。

20岁的女人，是一朵娇艳的鲜花，你可以任性，可以让爱你的男人为你的放纵买单，但是这时候的女人不要做的过分，你可以做一个知错就改的小女人，但不能把男人作为一生的依靠，因为你的路还长着呢。

当女人的年龄超过30岁，就不要继续把无谓的攀比挂在脸上，这个时候，

女人是一部文字细腻的小说，她不再是20岁那年文字浮华的散文诗。懂得欣赏自己的女人最美丽。30岁的女人是宝，她们享受生活，更知道什么是自己想要的。如果你是男人，应该赶快找这样的女人来爱，30岁的女人会过滤情感，只有那些真挚而持久的爱，才是她们的首选。

40岁的女人要开始决绝生活的烦琐，不要把贤惠的性格与朴实的着装叠加在一起，你的美丽是内在的融会与外在的展示相结合。别为了省下那点儿化妆品，而把黄脸婆的帽子戴在自己头上，偶尔的奢侈是必要的。40岁的女人，要拥有自己的朋友圈，你的家庭固然很重要，但是你的世界一定要更精彩。

50岁的女人要把内衣穿得比外衣漂亮。把丰腴的身体资源，合理有效的利用起来。别担心自己过于性感，这是你的魅力，是其他年龄段的女人所望尘莫

及的丰韵。50岁的女人要给男人一个距离感，男人天生就是个完美主义者，她们要不得遗憾的，而女人却可以制造这条绚丽的风景线。距离产生美，这句话说的一点儿没错。

60岁的女人是华贵的象征，给自己佩带一些精美的首饰，这些东西就是属于你的，你的美，不需要语言来诠释，你笑声已经是这个世界上最动听的旋律，你的眼神是墨蓝色夜空下，最明洁的月光。这时候的女人很大度，生活上的幸福已经孕育出女人的甜蜜，做自己喜欢做的事情，把温馨的小窍门传给你的后代。

70岁的女人是人生中最辉煌的时候，当爱你的人和你爱的人围绕在你周围时，生活便给了你世间最珍贵的东西——爱。这时候的女人是那个安享晚年的慈祥老婆婆，是小孩子心目中的庇护伞，是儿女心中最惦记的好妈妈。

《家庭医生》2017.1.20