

家庭课堂

如何走出困境与爱人重建信任？

许川老师你好：

最近，我对我的婚姻有了一些反思，原因是老公坚决要离婚。

我跟老公感情变差，最明显的是三件事：

第一件事是他公司组织团建，合照里有他一个女孩离他非常近，我很气愤，大骂了他一顿。我怀疑他们关系不正常，就开始查岗，每次他出去吃饭我都问那个女孩在不在，他给我解释说就是正常拍照，我不听，从那以后他对我的耐心明显少了。

第二件事，去年他帮另一个女孩注册了公司，他说他刚好懂流程，就帮忙整理了一些信息并找人办理手续，而我觉得他与那个女孩关系肯定不一般，就找到那女孩的父母，说他们女儿破坏我们夫妻关系。最后，我也没找到他们之间的任何证据，从那以后，他很少跟我说话了。

第三件事，他要跟朋友出去玩不带我，我和他大吵一架，愤怒中，我用他手机给他朋友们发语音说不准他去，让他们以后都别找他。这件事过去不久，他就提出了离婚。

我从小生活和经历非常顺，家人都很疼爱我，什么事都会顺从我，我长得也算漂亮，老公一直很宠我，我比较爱耍小孩子脾气，做事很感性，会不管不顾，他一直很包容我，但他现在的表现，让我不知道该怎么办了。

艾琴

艾琴，你好！

在你们的婚姻里，我看到的是一个没有安全感的焦虑型妻子，一个给不了安全感的回避型丈夫。如果你想要修复感情，要学会分辨感受和问题，也要修好你们之间被破坏掉的信任感。

1. 首先是分辨感受和问题

不安全的焦虑型依恋，会有一个习惯。当伴侣的行为超出自



己的安全线，就如和女同事合照、单独吃饭的时候，内心关于被抛弃、不被爱的恐惧会全都激发出来，失去理智。

但这些都是感受层面的，感到他出轨了，感到他们之间一定有问题，感到自己不被爱了，感到很难受，但没有找到“问题”所在。而他，可能就是那种回避型人格，不怎么说话解释，有事也会默默憋在心里，让你不确定他怎么想的，给不了你想要的安全感。

所以，当你看到伴侣和女同事的合照时，你的反应非常大，骂他一顿，还骂他的女同事，当他和异性交往过密时，你在没有实锤的情况下把女方的名声也毁了，你老公就真的太冤了，两头不是人，背了骂名，谁都对不起。和这些相比，你让他朋友别再找他，都算是轻的了。

不过因为前两件事，你丈夫心里的愤怒已到达了顶峰。查岗的时候，他还有点耐心，害他得罪那个被他帮忙的女孩时，他已经很抬不起头了，这时候你还要控制他的社交，让他在朋友面前没面子，他肯定对你没好气。在他的眼里，这件事无非就两种感受：

第一，他们真的有关系，被你戳破了，气急败坏，不想理你。

第二，是一场误会，他解释了很多次也没用，就不想解释了，同时，还要花很多心思处理社交关系中朋友们对他的责怪和嘲笑。

很多人都有一个原则：我可以骂我，但不能骂我的朋友，更何况我们是清白的，从这时开始你们之间的信任就破裂了。

当你的感受炸裂时，你需要的是告诉他，你的感受是什么，你忍受不了时，希望他怎么做你会好一点，看看伴侣的态度。

同时，你要找出更多证据，合理地去判断他有没有在骗你，分辨这是你内心的恐惧，还是真的出问题了，如果真有的话再行动，解决掉这个危机。

如果你选择直接给他“定罪”，继续抱怨他、控制他，就会阻隔彼此的情绪流动。

2. 关于信任的修复

现在他对你有阴影，信任你就等于接受你不时又会“炸”一下，让他认为就算他没有背叛关系，也会因你的猜忌身败名裂。所以，你得改变现状，重建信任。

你之前都是被宠爱着，被宠爱的人有个优点，特别自信，一点都不委屈自己。但这种优点有时会刺伤别人，让别人觉得特别委屈。

当我们进入爱情的时候，是要在和伴侣的一次次磨合碰撞中找到边界和定位，但你们一直是宠着和被宠的关系，没有做好这一步。

在一段关系里，不可能有一方永远觉得舒服，否则，另一方一定是永远不舒服，为了适应你。哪一天他受伤了，不想适应了，你就无所适从。所以你得想好，你愿不愿意去为他做出一点让步，改变这种“只要不给”的习惯，改变你们的互动模式，让他相信你是真的在努力改变。

接下来要根据他的反应分步走，他如果有松动，你就表现出你的反思和改变，和他一起共建相处规则。如果他一点都不松口，还不理你，那就要等他冷静一段时间再去出击。试着了解他的想法与心态，逐步走出不健康的依恋模式，和伴侣重新建立信任。（许川，原中央人民广播电台主持人，相待心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚姻与家庭专业委员会委员）

（《中国妇女报》）

美味推荐

夏日三伏天的清凉美食推荐

夏日三伏天炎热难耐，选择适合的清凉美食可以帮助我们降温解暑，保持身体舒适。下面我们将为您推荐几道适合夏日三伏天食用的美食，让您在炎夏里享受美食的同时也提供清凉的滋味。

● **凉拌黄瓜** 黄瓜是夏季经典的清凉食材，其口感清脆爽口，十分适合三伏天食用。将黄瓜洗净切片或者切丝，加入适量的盐、香醋、辣椒粉和蒜末进行搅拌，最后撒上香菜或者葱花作为装饰即可。此道美食清凉解暑，还能提供维生素C和纤维素，对于消除口渴和促进消化有益。

● **凉面** 凉面是夏季的经典风味，其清爽的口感和丰富的味道是许多人钟爱的选择。将面条煮熟过凉水，加入黄瓜丝、豆芽、香菜和洋葱等配料，最后调入适量的酱油、醋、蒜末、花椒油和香油，拌匀即可。这道美食不仅能够提供足够的能量，还能解暑降温，非常适合夏日三伏天享用。

● **清炖西瓜汤** 西瓜是夏季的代表性水果，其高水分含量和甜爽口感成为解暑的最佳选择。将西瓜去皮切成块，加入少量的薄荷叶和柠檬汁，用搅拌机打碎制成西瓜汁，过滤掉渣滓后倒入碗中。可根据口味加入适量的蜂蜜或冰糖，再搅拌均匀。这道清炖西瓜汤不仅味道甘甜，还能提供大量水分和维生素C，帮助我们消暑降温。

在夏日三伏天，享用清凉的美食成了生活中不可或缺的一部分。通过选择适合的食材和调味料，如黄瓜、西瓜、蜜瓜等，结合清爽的凉拌、凉面、清炖等烹饪方法，我们可以在炎炎夏日中找到胃口和解暑的完美平衡。不妨尝试以上推荐的夏日清凉美食，感受美食与清凉的双重享受吧。



（本报综合）

医生提醒

警惕7个肾病预警信号

肾病患者以老年人居多，这主要跟老年人肾脏生理功能衰退、常常患有多种慢性病、服用多种药物有关。与其他病不同，肾病在早期基本不会有明显的临床特征，是名副其实的“沉默杀手”，不少病人确诊时已是中晚期。幸运的是，一些预警信号仍能给我们起到提醒作用。

1. **腹泻、呕吐、食欲变差**。这是肾病早期的一些症状，易和消化系统疾病混淆。

2. **腰酸**。肾炎病人由于肾脏肿大，会因为压迫而出现腰酸。

3. **水肿**。肾脏是水液代谢的重要脏器，水肿往往是肾脏出了问题。早晨起床后出现眼睑部、脚踝处、足背水肿及全身水肿时，按压后会有坑且很久都不能恢复，提示肾功能可能有异常。

4. **贫血**。肾脏生成的促红细胞生成素减少时，常造成肾性贫血。当有贫血症状时，需警惕慢性肾病。

5. **血压升高**。当出现血压升高或高血压久治不愈时，特别是年轻人要警惕患上肾病的可能。

6. **排尿异常**。当出现排尿次数增多、尿量减少或增多（尤其夜尿增多）、排尿困难、尿液异常（如尿中有泡沫、尿色加深）等情况时，应警惕肾病。肾脏排出的尿液应该是淡黄色或黄色，如果颜色改变，像洗肉水或浓茶水一样，很可能存在血尿。尿中偶尔出现泡沫正常，如果泡沫细小而密集，长时间不散，很可能存在蛋白尿。

7. **疲劳**。成年人出现不明原因的经常疲劳、乏力，也要检查是否和肾病有关。

保护肾脏，建议每日摄盐量不超过6克，多喝水，多排尿，慢性病患者要避免服用肾毒性药物，每年体检增加尿检。

（《大众卫生报》）

家长里短

“多重心生活”营造多维度快乐

寒冰

人会在单一重心的生活里失去弹性，多重心生活能力的必要性在于，你能在各种关系中不断发展对自我的认知，从而建立起“自我同一性”。

最近看到一个心理学研究说，能在生活中发展多个“重心”的人，心理更健康。

心理学家Erikson曾提出“自我同一性”概念。具有“自我同一性”的人，能体会到自己和他人相比的独特之处，以及真实自我存在的各个维度。

从这个层面看，“多重心生活”的能力也可以说是职场、家庭或各种团体中建立关系的必要能力。它的必要性在于，你能在各种关系中不断发展对自我的认知，从而建立起“自我同一性”。

我通过对身边人的观察发现，

当人的生活中只有一个重心时，很难真的感觉到快乐和满足，而且风险也高。举两个例子说明。

朋友A唯一的生活重心就是工作。他经常加班，但很少对此抱怨过什么，因为他本来除了工作也没什么事。因为工作忙，他很少休假，面对偶尔的空闲时间也会无所适从，不知如何是好。当只有一个重心时，一旦重心出问题对人的打击就是致命性的。这使得一方面他很难承受工作中出现的任何冲突和波折，对同事之间的正常冲突，情绪反应都会特别大。但另一方面，他又对工作中的不舒适忍受度很高，因为辞职这种行为对他很可怕。

朋友B的重心是亲密关系。那两年她和家人的关系不好，工作也不顺利，于是伴侣成为她唯一的救命稻草。因此她对亲密关系的要求极高，伴侣对她而言既是爱人，又是

家人，还是朋友和心理医生。说实话，任何人都很难承受如此多的期待，那段关系最后以失败告终。

我们有必要为生活建立多个重心，因为人会在一个重心的生活里失去弹性，当这个部分要承担你全部的重量，其实是很脆弱的。

即便你是一个兴趣寥寥的人，找到多重心的支点也是可能的。建立的重心可以是一坐下来就会安心的咖啡馆、喜欢吃的牛肉面、能一起喝两杯吹吹牛的朋友、某本书等，生活的大网就是由这些细碎的东西支撑起来的。

生活更像一个立体的坐标轴，在每个坐标轴上我们都能看见自己的轨迹和方向，从而更好地认识到自己的存在。这些重心也会给予我们不同的信念感，即便其中某个重心遭受了打击，也会有其他重心为我们提供支持和动力。（《生活晨报》）