



苏青萨提亚

宏慧焕然心理治疗师

Q&amp;A

## 累不觉爱怎么办?

**Q**：我和老公是大学同学。毕业后我们采取两个人一同应聘的方式，进入了一家机械企业工作。这家公司还是偏重在传统制造的，老公的工作负荷大，为了不断推出新产品适应不同市场，他几乎天天加班，连双休日也不放弃。最近一段时间，他们的任务更加紧了，说是要研发一种出口产品，老公他们还立下了军令状，搬到了研究所的集体宿舍。老公加班的日子一天天这么过去了，于是上网聊天便成了我晚上打发时间的主要方式。没多久就和一个知冷知热会关心女人的男网友聊得火热。该发生不该发生的，都发生了。

但之后我还是愧疚了很长时间，甚至有些神情恍惚。为了逃避男网友继续接触，我还赶到老公单位，想把他生拖硬拽回来，但是老公仍然只顾他的项目，说是项目进入了关键的冲刺，让我不要干扰他。更可恨的是，他对我的精神变化丝毫没有感觉与反应。我好失望，他已经到了完全漠视我的地步，这不是我想要的夫妻生活。尽管我有错在前，我还是怀疑老公对我的爱。

寂寞小鸟

**A**：我真的要对你当头棒喝！你的故事和字里行间，我看到的是一个完全没有成熟的小女孩的状态，是一种依附的心态。要别人、要伴侣为自己的幸福快乐负责，只会索取不会付出，成熟的人能够为自己负责，为自己的行为、情感、婚姻、自己的未来负责。现在很多人懵懵懂懂恋爱，稀里糊涂结婚，却没搞明白结婚为了什么。爱情与婚姻有三个缺一不可的要素：激情、亲密、承诺。激情就是要来电，有feel；亲密感包含深刻了解彼此，建立友谊，意思是如同好朋友一样相互支持；承诺也非常重要，结婚就是很庄严的承诺，是两个成人之间郑重的合约。在我看来，你是三缺一，没有支持你先生，他这么辛苦地工作，你从生活上照顾他了吗？从情感上安慰他了吗？其实人和人之间都是相互的，丈夫如果能够感受到你的好，他也会对你好，你们的关系才能越来越好。而对婚姻的承诺呢？也许结婚时你还年轻没想过，现在搞明白也还来得及。

你现在也许想换个更好的人，我可以很明确地告诉你，如果你不让自己觉知、反思和成熟起来，即使开始一段新的关系，你还会重蹈覆辙，以相同的模式循环播放。

现在，通过这次婚姻危机是时候该长大了，从小女孩蜕变成一位真正成熟的女人。趁着现在还没有孩子，丈夫工作又很忙，你有时间好好充电，学习、进修、旅游、健身等等，当你能够带给你丈夫正能量时，他也有机会学习如何在婚姻中成长。

苏青萨提亚

# 爱情充电这回事



第五届万人相亲会来了，从前几届相亲会看，有不少爱情培训学校都会在现场“招生”。有心理专家也说，情商其实是需要培训的，你愿意出几千元为你的职业生涯铺路，为什么不愿意为终生幸福投资呢？现在，越来越多的婚恋培训学校出现，单身青年们有没有必要去“充充电”呢？

小学时就看过《爱的教育》，后来又听说，大学里也教谈恋爱，虽然嵌在心理健康课程里。爱的能力大概就像写作能力，能教的都是基本功。比如：男女思维差异、情感心理学。

礼仪可以教，两人相处之道的技巧也可以教，但这些肯定没啥错的道理，是不是能应用到每一个人身上？人在恋爱方面的体会、感受、思考和进程都是不一样的，培训能做的，买几本时尚女性杂志，翻开问答、翻开话题，收获基本差不多。那么培训能满足什么呢？满足的其实是求同的心理需求：原来这么多人和自己的苦恼是一样的，顺便再听点故事（大部分培训老师都会结合自己的体验和接受心理咨询时的案例）。但其实，相敬如宾，把日子过得像家居杂志上的彩图，未必就比吵吵闹

闹柴米油盐更有幸福感。

那么为什么扩大到情商范畴的培训课，总是不乏人问津呢？因为去的人都是社会人，只要课程涉及人际交往方面知识，至少对工作而言，没什么不好。

我个人并不觉得，学来的恋爱技巧就玷污了爱情的纯洁，情感和技巧确实都需要，但如果看着对方，脑子里想的全是技巧，那还不如做个推销员实践一二。

爱情故事是会发生的，关键看两人是否看对了眼；恋爱是能谈得更好的，关键看两人是否相爱；相处是可以融洽默契的，关键看两人是否保持互动，努力探究。明白对方到底是怎样一个人的过程，其实是在了解自己。

## 恋爱这回事，实践出真知

文 | 走走

现代社会似乎已经发展到这样一个高度，以至于我们可以理所当然地接受社会分工给人们的日常生活带来的便利。我们不仅把做早点、洗衣服、教育孩子、看病、维护社会治安等工作交给专门的人来处理，还把思考的权利转交给其他人。大到如何安身立命为人处世，小到怎样应付生活中的鸡毛蒜皮，好像都不需要我们操心。有人开好了处方，我们捏着鼻子服下便是。

对，有些非常困难的问题，例如如何论证哥德巴赫猜想，确实只有一小部分人才能思考；但现代社会中的一个可悲之处就在于，那些明明可以用“人之常情”来概括的与人打交道的礼节和方式，居然也和注册会计师资格一样成了需要教

授的东西。长此以往，恐怕以后只有考取了资格证书，才能去和中意的人打交道了吧。

我们生活在一个共同的世界中，那些容易赢得陌生人好感的品质自小就通过我们所接受的教育（不只是正规的学校教育，也包括亲戚朋友、小说电视等等传递给我们的信息）而为我们所熟知：真诚待人，不卑不亢，落落大方，干净体面，幽默，涵养，有才华，有上进心，有责任感等等。与其花上几千元的冤枉钱包装自己，不如花点儿心思培养自己各方面的优异之处，而培养这些能够吸引他人爱慕之情的品质，多多反思自己，然后下定决心改变自己即可，我想这是生活中最平实的道理。

## 爱情也要资格证了吗？

文 | 薛政

上不上爱情培训学校？这个问题其实可以慢慢讨论，所有动心者或者观望者务必要先搞清楚，从这些学校中你究竟能学到些什么？甚至可以换个角度想想，自己在爱情领域所缺少的，究竟是否可以通过培训就可以掌握。

如果你觉得自己与爱情渐行渐远的原因是长得丑，那何苦去学校培训呢？去韩国整容就很好；如果你觉得自己与爱情分道扬镳的原因是缺少缘分，那么去学校培训可能有效，但效果仅仅在于多认识些异性，或者同性。

单身的青年要么是因为有心无力，要么是因为有力无心，你属于哪种？如果是后者，那直接再

见吧，你不是爱情培训学校的目标客户；如果是前者，那么还得细分，缺少的是什么能力。缺少硬件条件的话，那也请走好，不送了，这不是可以通过培训解决的。如果缺少的是软件条件的话，那我们倒可以坐下谈谈。谈什么呢？如何提升自己的形象算是软件问题；如何学会与对方沟通算是软件问题；如何看清楚对方，也属于软件问题。你觉得自己缺少哪方面，那就学习哪方面。可尴尬的是，这些能力永远是实践大于理论。

所以，最后的结论就是，培训能够解决的始终只是很少一部分问题，关于爱情这件事情，你不能将希望寄托在培训上。

## 培训学校到底能给到什么？

文 | 心融二姐