



安洁

国家二级心理咨询师  
《相伴到黎明》心理嘉宾

Q&amp;A

## 有过N段情史就变得不堪？

**Q** 安洁：  
我和我先生结婚快十年了，外表看来，我们的生活过得不错，两个孩子，有房有车，生活中也不常吵架，是旁人非常羡慕的一家。

但是，我真的不快乐。当初嫁给先生的时候，他比我成熟很多，我迷恋着他的思想，处处依赖他，但是，许多年过去了，我发现我没有了自我。在外面我是个很独立的女人，但在家里，特别是在他面前我特别压抑自己，不敢表达自己。或者说，是表达了自己的想法，也会被否定，他从来就没重视过我的意见，家里所有的事情都是他做主。时间久了，我感觉我和老公就是搭伙过日子的两个人，我们已经没有了亲密，我也不愿意再这样下去。我该怎么办？

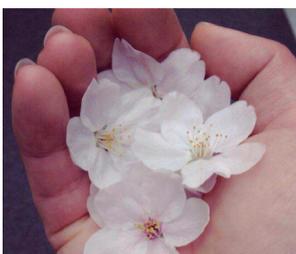
AMY

**A** AMY：  
如果婚姻真的不快乐，不愿意再过去，可以离婚。你也不是没有选择至少你现在可以：1、不改变继续过现在的生活；2、尝试自己改变，学会表达，把你的感受告诉你的老公，看看关系有没有改变的可能；3、对婚姻实在失望，选择离婚。如果你不打算改变，写信来只是寻求倾诉和安慰，那么，抱歉，我给不了你想要的同情的眼泪。当你的生活，痛苦大于辛苦时，你一定会自己找到改变的方法。压力下，人们所选择的应对，都是自己熟悉的而不是最正确的方式。你已经习惯了老公为你遮风挡雨，他是你的主心骨，这是一种习惯。也许20多岁时，你习惯做小女孩，享受着这种生活。但30多岁的你，自我意识觉醒了，你觉得不能这样没有“自我”地过去，你要做一个女人，这是种成长。那么，现在的问题是，你确定你要改变吗？所谓亲密，首先是要跟自己亲密，了解自己真的想要什么。然后，是两个人能冒险，能开放，能在另一个人面前表达自己。你有多开放就决定了能获得多少亲密。

你的婚姻里有好的地方，别人都羡慕。结婚如同是“买盒饭”，这是打包购买，总有不喜欢不爱吃的“菜”，你不能只挑喜欢的吃，把不爱的全丢掉。

你考虑之后，打算继续做一个“小女孩”，那么这也是你的选择，你为自己负责。是否选择“站起来”，其实是你自己的事情，和老公没关系，和我的建议亦没有关系。这是你的人生，你决定。

## 关于前任的问题，相亲时能问吗？



相亲，对于圈子并不大的都市男女来说，未尝不是一个好的择偶方式。但是在相亲的头几次见面时，关于对方前任的问题能问吗？比如：我是你第几任男/女友？你的上一次因为什么分手的？你因为什么爱上了上一任，Ta又有哪些习惯是你不能忍的？如果实在想了解，如何问才能让对方不反感呢？

情侣之间，需要了解对方的过去吗？肯定需要。那么，了解些什么呢？

对方为什么不是处女/处男？不需要。那是他/她的自由，是他/她的过去，你是在和现在的对方交往，不是和以前的那位，接受现状就好。

对方和多少人有过故事？不需要。说多了，说少了，你也不知道真相，而且会影响你的判断力。有时对方确实是踏遍万水千山，但有可能也因此打算收心；有时对方确实只恋爱过一次，但那一次可能已经永远改变，留下所有阴影。

但我们确实需要了解，这个人的恋爱启动模式和失败模式。性格决定命运，如果对方每次都会爱上同一类型的人，那么下次再遇上和你同一类型的新人，又该怎么办？如果每次都是因为既定缺陷而分手，比如其父母的某种选择倾向、比如其小气

爱占对方小便宜、比如好妒爱管头管脚……那最好还是在走到感情深化这步之前就结束，除非你自信一物降一物，专门能克住对方的缺陷。

想了解的方法很多很多……比如把他/她的朋友都叫上，在一个能喝酒放松的场合，微笑倾听、看。最方便的办法是和对方同性朋友交上朋友。同性朋友是很微妙的存在，因为亲密，所以知道的秘密也多，难免会流露一二。而你要了解的，其实是你交往的人的价值观，以及单身原因。当然，短途旅行也很实用。一起出门旅游，是了解一个人最快的方式。

但其实，归根结底，听自己心里的声音。多接触几次，自然会有一个相对准确深入的了解，只是，你愿不愿意接受你所了解的部分呢？

## 你眼所见的，你心认同吗？

文 | 走走

相亲从人际关系来说，其实仅仅是两个陌生人的第一次见面而已。在地铁上如果有一个陌生人问你关于前任的问题，你会如何？微笑扭头，给他一个白眼，还是骂上两句？无论你怎么做，大家都理解。因为对方直接越过了陌生人的距离、熟人的距离、甚至朋友的距离，而直接闯入了你的亲密距离。

至于第一次见面后能不能问前任？我只能说，可以，但会显得有些LOW。第一次相亲后，如果彼此间都还有再次见面的意愿，应该算是约会了吧。为什么不跳过约会而直接结婚生孩子呢？与其说是享受爱情，不如说是想要进一步

相互了解。如何了解？通过彼此的交谈，通过共同的活动，通过相互的觉察。看，这其实是一个有意思的解密游戏。双方都通过对方的语言、行为、情绪等各种表象去猜测，他是一个什么样的人？他适合我吗？他的界限在哪儿？他爱我吗？借由询问他与前任的故事去了解她，了解他的好恶、了解他的情感经历、他的恩怨情仇，这仿佛是在考试时直接在问监考老师答案，应该算是作弊吧。

你是否愿意“一层一层一层地剥开我的心”？世界的节奏已经很快了，为何不能为爱情付出些时间、付出些耐心、付出些智慧。

## 为爱情付出一些耐心，你愿意吗？

文 | 心融 程立勋

**生活周刊收藏俱乐部**

**期待您的加入**

报名地址(一)：上海市梅园路77号上海人才大厦1726室  
报名电话：(021)61177850 (021)61177857  
18918552555 (汤老师) 13003278785 (林老师)

报名地址(二)：上海市松江区莘砖公路1110号  
(万春园) 奇石东街51号  
报名电话：13321952688 (施老师) 13916000328 (戴老师)

报名地址(三)：上海市灵石路1197号  
(聚奇城) 三楼办公区  
报名电话：(021)56669291 18901896389 (方老师)

一九二五年 邹韬奋先生创办「生活」  
一九八五年 我们复刊为新中国第一份生活类报纸  
二零一五年 生活周刊收藏俱乐部正式成立

悠游生活  
品位收藏

生活周刊  
收藏俱乐部

微信号：lifeweeklycollection