



嘉宾：余辉

华大应用心理研究院咨询师

结婚多年，我为何依旧如此不安？

Q：我一直很困扰的就是我们夫妻之间的关系。结婚到现在已经8年了，我一直没有安全感和被爱的感觉。我一直努力自我调整，但是脑子里又都是对我先生的种种不满，比如他从来不关心我，他喜欢我行我素，不在乎我的感受。即使我提出不满，他也从来不理睬。我一直有离家出走的念头，我怕我真的有一天抛下所有后离开。那样我的孩子就可怜了。

A：从你的诉说中，我看出了你一直对抗着内心不安、努力前行的足迹，每一步都有着痛苦煎熬，同时更有着坚持不放弃和对爱的期望。

你说到了结婚8年一直没有安全感和被爱的感觉，似乎对此你已经有了自己的一个衡量标准，那么当时你又是出于什么样的考量选择了你的先生呢？是觉得他符合你的标准，而婚后却变了呢，还是你的标准发生了变化呢？你提到他不关心你，不理睬你的不满，似乎你对于他的关注很在意，不知道这种关注和你说的安全感与爱是否相关呢？他要做到怎样的关注才会让你感到安全和爱呢？如果说他没能让你有这种安全感和被爱的感觉，那么请回想一下，在你以往的经历中，有谁给过你这种感觉吗？小的时候在父母那里是否感觉到被关注呢？那又是从什么时候开始格外在意是否被关注、是否被爱呢？

你提到说一直有离家出走的念头，这种方式对你来说意味着什么？是寻找新的关注呢，还是避开不安的感受呢？这种避开，在你以往的生活中，又是否曾有过类似的念头，甚至是已经这样行动过？

感到被忽视，想要避开，这样的方式很多人都体会过，也许在我们很小的时候，被父母或在意的人忽视的时候，也会自然产生这样的反应，只是当再度感到爱的时候，我们就又会欢喜起来投入进去重新体会到被爱的感觉。但如果长期被这样对待，在不安和逃避中待得太久，也许我们就渐渐失去了感受被爱的能力。就像你说到了离家出走，孩子长期失去与母亲的情感链接，也就有可能渐渐失去了感受到关注和回应爱的能力了。同样的，或许正是因为你对爱和关注的需要，你对这种不安有着感受的能力，现在你才更能体会到孩子的需要，为她担心。另一方面，由于你内心长期不安的感觉，对于被回应的渴望，也可能无意中扩大了你对老公的担心和不满，以及对孩子的担忧，使得你感到更多不安和不被关注，长此以往，形成了不良循环，也就让自己深陷不安的泥沼中了。鉴于这样的心境已有多年，想要跳出来确实困难重重，而心理咨询中咨询师可以从另外一个角度来陪伴你进行探索，帮助你重新获得被爱的感受。

(以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录，发表时有删节)

情汤卦面

罗曼蒂克的消亡和复兴

【文/两条鱼】

**1、还能不能好好爱了？**

2016年度大戏有王宝强和马蓉的离婚风波。名演员漂亮的老婆，在名演员忙于拍戏挣钱的时候，公然和他的经纪人出轨，宝宝化身窦娥，哭得网上六月飞雪。有人说，宝宝活该，门不当户不对的姻缘本不能长久，谁让你傻根要吃天鹅肉。反正一句话，结婚这个事让人感到靠不住了。这场公案余波未了，张靓颖的亲妈居然在网上公然攻击准女婿，说他骗财骗色，还骗了她女儿去做小三，闹得张靓颖记者会上一把眼泪一把鼻涕。好在结果是这场爱情长跑终于要有一个圆满的结局，可丈母娘又说了，女儿出嫁，我怎么连请柬都没收到？是不是我们不但不能相信爱情，连亲情也变得那么不牢靠了？然后，林丹出轨了，老婆刚刚为他生了孩子，这位体坛帅锅就出轨了。前几天在网上晒的夫妻恩爱霎时成了一捧玫瑰灰。

明星八卦最是伤人，小伙伴们开始怀疑人生，你们都这样了，我们还能不能好好爱了？

年终了，大家都在做总结。有情人当然也不能免俗，不把2016年的爱恨情仇扒一扒，怎么好意思回家吃年夜饭呢？

2、嫁人的另一种打开方式

就在情场上一片雾霾的时候，东南吹来清新的风。不声不响，剩女领袖舒淇结婚了，嫁的不是豪门富商，而是熟得不能再熟的老熟人。从朋友到爱人，一直被认为是距离最远的两种感情，一旦确立了朋友关系，谁也不会轻易越界，因为一旦越界失败后果很严重，就像许多电影里说的：本来我们还可以做朋友，一旦表白失败，就连朋友都没得做了。面对这样的界限，所有人都小心翼翼。

2016年大概是结婚大年，这一年有太多我们认识的人结束单身，唯独舒淇的婚姻被一致祝福。许多人从这场婚姻中顿悟：我们在爱情的长路上寻寻觅觅，唯独忽略了我们身边的人。我们是不是有能力好朋友谈谈爱情？将朋友变成爱人？虽然有风险，但福利也很明显：勾勾扯扯多少年，你有几根肚肠，我哪里还不知道！省却了了解、捉摸，多的是透明、坦然。冒一下罗曼蒂克消亡的风险，成就一段平平淡淡的姻缘，难道不是剩男剩女们的上佳选择吗？

3、竹马还在幼儿园

说2016年的情场景象是坐过山车不是夸张。

舒淇反“剩”为“拜（天地）”，给2016年增加了不少正能量。紧接着，婚礼围观专业户林心如居然也宣布结婚了。狗仔们一扒，两人不但属通讯录情人，林心如比霍建华居然还大三岁。那段时间，星途中婚讯连连。钟丽缇也凑了一把热闹，一打听，这个年近半百的徐娘，居然嫁了一个比她小十二岁的小鲜肉。似乎为了证明这不是个案，影坛双“冰”现身说法，美人千年不老，总有弟弟追随。

消息一出，鸡汤作家们像打了鸡血，各种称赞，各种附会，直说得天花乱坠，似乎从此没有剩女幽怨——你还没有男朋友？没关系啦，说不定他还在大学读书。所以，“剩女”一词作为历史现象，可能可以被我们扬弃了。只要我们坚信，我的那个他总在什么时候、什么地方等着我，只要我们努力保持青春的容颜，就是“他”还在青春期又有什么关系呢？

2016真的很精彩，我们现在是不是应该期待2017年呢？

聚力体育持续发力自制节目，名嘴花旦主持齐上阵

聚力体育，主持了聚力传媒从2015年至今所有的发布会，并先后解说过大赛。《里约大冒险》《智取法兰西》和《聚议厅》中，他诙谐幽默又精辟独到的见解令人印象深刻。《里约大冒险》是聚力体育在里约奥运会期间为奥运量身定做的特别节目。

美女主持，赛事资讯百变风格

虽说体育是男人的游戏，但聚力体育旗下却拥有不少美女解说员，其中“当家花旦”唐艺榕则用实力证明了美貌和专业性可以完美融合。作为《体育切克闹》《智取法兰西》《里约大冒险》等多档节目的策划及主持人，90后的她同时还身兼江苏苏宁易购的跟

队记者。唐艺榕通过自身精益求精的专业能力和百变多姿的解说风格，为观众带来丰富的节目形式和内容，吸引了众多球迷粉丝们的关注。

《体育切克闹》是唐艺榕和主持人肖彬搭档主持策划的一档周播体育脱口秀节目，开播至今已有三年多的时间。相比于同类项的节目，《体育切克闹》更加贴合年轻体育迷的视角。

如果说体育赛事本身是食材的话，那么拥有大批优秀主持人和解说员的聚力体育无疑就是烹饪大厨。从赛事版权到自制节目再到完善的主持阵容，聚力体育一直专注于对内容层面的深度挖掘，为每一位用户提供优质的观赛体验和赛事资讯。

当红小生，自制节目专业点评

花琪，是聚力体育主持人阵容中的实力担当之一，这位音乐系出生的当红小生从大学校园广播到地市电台再到省级交通广播，拥有丰富的基层主持的工作经验。在2015年离开传统媒体后加入聚