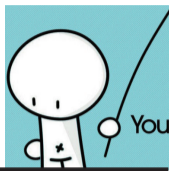




嘉宾：冯洋



上海华大应用心理研究院冯洋

斗得过小三却要输给自己吗？

Q：老公出轨，事情已经过去，我们都想好好地活下去，他表现得也很好，我对家庭都不错，可是我总还是不能完全信任他。第三者和他在一个单位，我不放心；找他要手机密码他有抵触情绪。而这些对他不信任的表现，也会让他对自己的努力回归没有信心，他觉得再怎么努力也改变不了我对他的信任度。我们的情绪似乎随时都会崩溃，尤其是我。对未来我们越来越迷茫，我该怎么办。

A：你向我们讲述了夫妻间虽然经历了一次出轨事件重归于好，但是依然不能相互信任的事。是啊，人与人之间的关系就像一个花瓶，打碎了即便重新粘合起来，裂纹依然存在，永远不可能像没打碎之前那么完美，夫妻之间也不例外。在遭遇了这些后，你觉得迷茫是完全可以理解的，毕竟你们都想好好活下去，如果长期处于不信任之中，今后的日子可怎么过啊。

看得出你对问题还是有比较清醒的认识的。你认识到你的不信任来源于老公曾经的出轨，认识到你的不信任导致了老公对回归家庭没有信心，认识到这是个非常严重的问题，你们的家庭虽然挺过了第三者的插足，但是依然有可能在相互不信任中解体。

不信任往往来源于恐惧，而恐惧往往来源于受到伤害。问问自己，你的恐惧是什么？如果老公在外面有了第三者或者和原来的第三者旧情复燃，那么最让你感到受伤害、最让你觉得害怕的是什么？是你作为一名妻子的尊严受到了打击？是因此而导致离婚？那么离婚对你又意味着什么呢？会让父母失望？会被别人说闲话指指点点？会使自己失去依靠，从而使生活倍加艰难？会使小孩失去完整的家庭，进而影响他的人生？或是其他的什么？如果你能找出自己的恐惧，并把你所恐惧的内容想到最坏，然后再问问自己，如果这样我真的就死路一条，没有希望了吗？有没有其他方法可以解决？

第三者插足这件事对你来说是一个巨大的创伤，而疗愈创伤引起的不信任是需要勇气、时间和适当的心理调适的。如果你很努力，依然在恢复信任上有困难，到心理咨询机构寻求帮助也是值得考虑的。

（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）



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理大师跟你单聊
或者报名参加我们的活动
约会有缘人
常常，还会有福利哦
错过，不是现代人的风格
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

会和什么样的人在一起，看你

【文/冷小姐】



妙龄姑娘们，到了谈婚论嫁的年纪，被亲朋好友问及最多的一个问题，莫过于：“将来，你想要找一个什么样的人？”

姑娘们沉吟良久，总是难以很快锁定一个让对方满意，又让自己心仪的理想对象素描。

而不同性格的姑娘，答案亦是千差万别。脚踏实地的姑娘，回答大体朴实：“最主要得有感觉，其他都是次要的。看不顺眼，条件再好，也白搭。”谨慎小心的姑娘，择偶也甚是苛刻：“有房有车是首要条件，如果还能长得一表人才，为人正直，那就再好不过了。”好高骛远的姑娘，开出的择偶清单可是排了十几层楼，让人不禁心里掂量：“你自己到底是几斤几两？”

心理学常常说到“吸引力法则”，意思大体就是：你是一个什么样的人，就会相应吸引什么样的人来到你身边。这或许，可以解释为人的磁场可以冥冥之中帮助你，在茫茫人海中找到那个命中注定的人。人的磁场是看不见的，但是这种力量却巨大得很，它就像万有引力一样，我们每个人身上的这种磁场无时无刻不在影响着我们的人生，吸引着不同的朋友、伴侣、合作伙伴……

人的磁场，是你的灵魂所散发的力量，那么从现在开始，就做一个灵魂有香气的女子吧！

不由分说，我想到了最近再次登上热搜榜的胡歌和林依晨。这对“灵魂知己”总是彼此默契，在对方最脆弱阶段，给予对方精神上的莫大支持。几天前，因为《中国电视剧品质盛典》胡歌荣获“年度卓越品质之星”，节目组为了给即将出国念书的胡歌一个大惊喜，特地请来了林依晨。在现场，林依晨这样对胡歌说：“一个表演者，都会有被人仰望或者轻视的时候，可是我觉得只有他自己知道如何平视自己，知道自己该是一个什么样的人，可以是个什么样的人。”动容的胡歌深深地点了点头，就像是机场道别时，听到家人的嘱托那般深沉，抿着嘴唇，眼眶湿润。

胡歌和林依晨从2004年在横店拍摄《天外飞仙》开始合作，十几年来，他们的关系是搭档，朋友，挚友，互为老师，灵魂伴侣，唯独不是恋人。但是他们总是那个最默契的一对。也许，两个太相像的人更适合彼此欣赏，看见对方的幸福，而非一定要在一起。

胡歌和林依晨两个人的性情很像，同样在事业巅峰时刻放下光环选择急流勇退，潜心沉淀自己，成为更好的自己。2017年，胡歌送给自己一个人生间隔年，他将赴美深造，停止一切影视作品。而林依晨早在2013年《我可能不会爱你》之后就没有继续拍戏，而是前往英国留学。

你有没有发现，你是一个什么样的人，就会和什么样的人成为朋友，成为知己，成为恋人……据说，人的磁场，是你的灵魂所散发的力量，那么从现在开始，就做一个灵魂有香气的女子吧！



群英汇东方，巾帼展风采

为了更好地弘扬上海女性聪慧时尚、自信坚韧、创新进取的时代精神，发挥全国和上海市女劳模、三八红旗手、巾帼建功标兵、最美家庭等优秀上海女性和女性社会组织服务社会的责任意识和公益志愿的爱心奉献，3月8日下午，由上海市妇联、上海市总工会女职工委员会、上海市妇女儿童服务指导中心（巾帼园）、上海东方明珠广播电视塔联合举办的“群英汇东方，巾帼展风采——上海优秀女性庆三八公益集市”活动在东方明珠塔广场举行。

公益集市活动汇聚了600多位优秀女性代表。现场有全国和上海市“最美家庭”和市民互动展示，“秀秀我家的传家宝”特色手工艺和非物质文化遗产创意作品展示等。例如杨浦区周敏尔家庭的非物质文化遗产布艺画制作，黄浦区韩志强家庭的甲骨文撰写，徐汇区孙文研家庭的古筝表演等；全国和上海市女劳模、三八红旗手、巾帼建功标兵代表以及专家教授，为市民现场开展法律咨询、心理咨询和健康义诊服务；上海优秀女性社团组织与市民现场开展绿色、生态、环保和安全的DIY互动体验，包括儿童安全教育现场互动、环保手工布艺画制作等。

同时，在东方明珠大厅举行了由优秀女摄影师参与的“爱上海、爱家庭、爱生活——大美魔都航拍摄影展”活动。入夜，伴随着《世界因为我们而美丽》的美妙歌声，东方明珠塔全塔粉红色灯光为上海女性璀璨绽放。