

婚后如何与丈夫相处

要学会和老公的沟通技巧。在和老公沟通时要清楚、具体，不要让对方猜测或觉得无所适从。夫妻间常说“那还用我讲吗”，意思是作为夫妻似乎本该有先知先明。但是事实并不象人们所期望的那样。比如你如果觉得老公经常回家晚，就直接告诉他希望他几点回家，而不是说“下班早点回来”。

要主动地表达自己的想法。主动地暴露自己非常重要，很多女人都觉得老公爱自己，就应该了解自己。自己有什么需求，不需要说他也明白。这是大错特错的。如果你想让对方多了解自己的心灵，你一定要将它表达出来，让老公

知道。当然，表达时挑一个好的时间，尽量在对方情绪比较好的时候谈一些棘手的问题，有助于减少冲突。

情趣高雅。现在很多全职太太做完家务闲的无聊，就跟着人家去打麻将，本是消遣，最后打上了瘾就没了日没夜，什么做饭啊孩子啊统统都抛到脑后了，试问一下这样的老婆谁会喜欢啊。

在外面要给老公留面子。男人一般都喜欢好面子。如果你的老公也爱面子的话，那么作为他的妻子，就不要动不动一点面子都不给。尤其是在走亲戚，在外面聚会等公众场合的时候。如果你觉得老公说错了，或者做错了事，可以私下里提醒一下，绝对不要在他人面前指责，这样男人会很难堪的。

会做几道拿手的菜。老公肯定希望自己的老婆有一个好手艺。毕竟今天你的身份是老婆，改天就是孩子的妈了。如你会做几道拿手的菜，老公吃得好了，自然会开心。俗话说，想要抓住一个男人的心首先要抓住他的胃，还是有积分道理的！



爸爸63岁，成功迎娶36岁保姆，害我自打脸

我37岁，爸爸63岁，我是家里独女，妈妈在我30岁那年病逝。妈妈病逝后，我把爸爸接到我家来住，但爸爸在我家似乎并不开心，也不自在。爸爸大概在我家住半年后，执意要回家。对于爸爸而言，我最担心他一日三餐。于是，通过家政公司给爸爸找了保姆。

这些年，爸爸共换了10几个保姆（这些保姆或年轻，没耐心；或家在本地，对我父亲照顾不周），目前这个保姆在我家待的时间最长，大概已有四年时间。该保姆不是在家政公司找的，而是爸爸托他朋友在乡下找来的。该保姆命运多舛，曾先后结婚两次，两任丈夫均病逝。导致该保姆被他们那里人封为克夫女。因为我爸需要保姆，她也没更好安身之处，也就在我家待了下来。

谁知，三个月前，爸爸竟然对我说，他要娶该保姆。

我当时就跳出来反对，不为别的，就因为保姆比我还小一岁。如此姻缘，邻居们会把我爸给笑死。

期间，我对保姆确实说了很多难听话，诸如，你愿意嫁给我爸，是看上了我家的房子和我爸的钱了吧？甚至嫌弃对方是农村人。

想说的是，我的本意并不是真想恶心对方，只是想通过刺激对方的方式，让其放弃嫁给我爸的想法。

然而，我的干涉并没有起到任何作用。最终的最终，父亲还是和该保姆领了结婚证。

如今小我一岁的保姆已经成了我继母，因为之前为阻止她嫁给我爸，我已经和她结下了梁子。如今，就算我讨厌她，但是，我不能因为她断了和我爸的联系。

我现在有点里外不是人。

想问，我应该如何缓和与该保姆的尴尬，因为我不想让我爸夹在中间为难。

木子李答读者问：如果说，你现在和一个不太熟的人困在荒岛上，但是，在你们两个人中间，只有一个求生的机会，这时，你难道不会因为对生的渴望露出狰狞？

该保姆在认识你父亲之前，已经有过两次失败的婚姻，只怪她运气太差，但是，却被迷信说法扣上了克夫的帽子。势必，她想在农村再改嫁，将是非常困难的事情。意味着，在她来你家做保姆之前，她不但被街坊邻居嫌弃，甚至她父母都替她犯愁。

来你家做保姆，或许是她最好的归宿。

因为在你家，她得到了最起码的尊重，而且也活的舒心，为此，她只想单纯的对你父亲好，来感谢你父亲赐予她的幸福生活，但是，你父亲收获的不仅仅是保姆的称职，甚至会觉得有这样一伴侣挺好。为此，你父亲产生了想娶对方的念头。

对于这段爱情，我相信你父亲以及保姆都冷静思量过，面对世俗中有可能遇到的偏见，他们都已经做好了抵御的心理准备，所以，面对你的反对和挖苦，他们才能做到稳而不乱。

如今，他们已经将婚姻坐实，甭管你心里多么的不愿意，都必须接受这样的事实。

虽然该保姆比你小一岁，但是从辈分上讲，她就是你的继母。尽管她现在有你父亲为她撑腰，但是，她在你们家依然不能挺着胸膛做人。为此，缓和你们之间的矛盾其实很简单，甚至不用说对不起，你只需保持和你父亲的正常走动，并不再记恨她，她自然就会和你在面子上过得去。

最容易死掉的三种婚姻，你中枪了吗？

小雯是我的高中同学兼好友，自从工作后我们很少联系。而在秋风瑟瑟的某个午后，微信上却突然弹出了她的消息：“谈恋爱真的好累，远没有一个人的时候逍遥自在。”

我关心地问道：“怎么啦，和男朋友吵架了吗？”

小雯：“也没有到吵架的地步，只是感觉一个人的时候更自在和自由，可能我过惯了[感觉快乐就忙东忙西，感觉累了就放空自己]的生活吧。”

我：“两个人在一起的时候不好吗，在寂寞的时候总有人可以陪你说话，聊聊天呀。”

小雯：“两个人在一起的时候总感觉很累，做事和做决定总要考虑对方的感受。比如有时候我想要独处，而他想要陪伴，有时候我就会迁就他；或者有时候他想要吃麻辣烫，而我却想要清粥小菜，有时候也只好迁就他。谈恋爱谈得久了，感觉我快要失去自我了。”

是的，有时候，我们想要和伴侣一起度过两个人的美好时光、分享人生的酸甜苦辣。

而有时候，我们也会想要享受一个人的孤独和自由，在孤独中探索和思考自我以及人生的意义。

两个人在一起时会带给我们一种与伴侣融为一体的感受，而独处时却能够带给我们一个人思考和安静的空间，融合与独立似乎永远是亲密关系中的一对矛盾体。

在亲密关系中的我们，有时候却会因为融合还是独立的问题陷入矛盾：融合时我们会担心真实的自我不被伴侣所接纳，而独处时又担心亲密关系会因此而疏离。于是，我们在“融合”时变得小心翼翼；而“独立”时则变得战战兢兢，逐渐地在亲密关系中失去了“自我”。

那么，我们人人口中所说的“自我”究竟是什么？

在我的理解中，关于“自我”的一切内容都是先在关系中发生的。

比如，假如父母在自己小时候不断地否定自己，那么，不可避免的，我们会对自己有一个消极的自我意象——“我不行”。

所以，心理学家罗杰斯认为：自我是过去所有体验的总和。而我们，却会因为许多原因而扭曲自己在亲密关系中最真实的体验，在亲密关系中不敢或不能“做自己”。

1 虚空的自我——一个痛苦却不敢离婚的女人

Ada是家中的长女，在她差不多3岁的时候，年幼的弟弟就出生了。这个消息对于深受重男轻女思想荼毒的家庭来说，是一个令人鼓舞的好消息，而对于Ada来说，却是悲剧的开始。

原本还可以从父母那里分到的一点点关爱，瞬间被刚出生的弟弟给抢走，而当Ada还没有来得及收拾好失落的心情时，父母却又开始提醒和告诉她：弟弟还小，你要什么都让着弟弟一下，不要跟弟弟抢吃的和玩的。于是，Ada就在这样一种疏远、委屈求全的原生家庭中成长、学习、工作。

直到她遇到了小楠。

不得不说，小楠是一个好男人，温柔体贴的他给了Ada他能给的全部，甚至填补了一些Ada在原生家庭中没能获得的“融合之爱”。而关系中的Ada，则扮演起了小女人，希望时时刻刻地黏着小楠，希望继续用“委屈自己，成全对方”的方式捆绑住这段亲密关系，就像是一个婴儿牢牢抓住自己的母亲那样。

只是，这种爱未免太令人窒息，所以，结果注定是失败的。结婚3年后，“不堪重负”的小楠出轨了，而在得知小楠出轨后的Ada，却

陷入了“想离婚却不敢离”的纠结痛苦当中，一方面她对小楠的出轨和不忠感到非常地愤怒，而另一方面，她却不敢脱离这段亲密关系，从融合的状态重新变成独处的状态。于是，这段婚姻就这样得过且过了下去。

仅仅因为父母想要的是男孩而不是女孩，Ada从婴儿阶段开始，就没有得到很好的照顾和满足，比如：在她想要喂奶或者拥抱的时候，父母却总是嫌她烦而忽略她的要求。

所以，她在亲密关系中的需求就停留在了婴儿阶段的需要、即口欲期的需要。

口欲期，是一个心理学名词，用来描述婴儿成长过程中的第一个时期。在这个阶段中，婴儿会希望母亲完全满足自己的需要，来体验一种与母亲完全融为一体的感受，也就是获得所谓“融合”的体验。

然而，当婴儿慢慢的成长，他们才会发现母亲与自己终究不是一个人，母亲也会有自己的喜怒哀乐，于是他们慢慢的发展出了自我的概念，而如果一个婴儿在口欲期缺少与母亲完全融合的体验，他们就会将这种愿望投射到成年后的许多人际关系中，变得过于依赖、无法独处。

显然，在重男轻女的家庭中长大的Ada无法体验到与母亲的完全融合之爱，于是将这种愿望投射到了成年后的亲密关系中，并且一辈子都在追求着能与伴侣完全的融为一体，以此来获得安全感。一旦失去了婚姻和亲密关系，她就会陷入毁灭性的焦虑中，毕竟，婴儿如果没有母亲的照顾是无法独自一人活下去的。

2 虚假的自我——一个中年危机男人的故事

建成是我的来访者，今年37岁，在外人看来可谓事业有成，家庭幸福。经过了多年职场的打拼和奋斗，他终于坐上了企业的部门经理，家中也有美丽的妻子和一大一小两个孩子。可是，人到中年的他却越来越觉得生活索然无味，工作如此，婚姻也是如此。

从小建成就是一个乖孩子，听老师的话好好学习、听领导的话好好工作，青春期的他曾有过一个女朋友，然而这段“早恋”却被父母强硬的手段给扼杀在摇篮中了。于是，叛逆期屡屡被压制的他，学会了不要和父母以及权威对抗，学会了屈服而不是相信自己的真实感受。

到了大学，他听父母的话选择了一个父母认为有前途的专业，谈恋爱的时候听父母的介绍和安排选择了相亲对象，结婚后在家庭中做一个好男人和好爸爸，在公司里做一个好员工。

记得有一次在咨询室中，他曾经情绪失控地向我诉说：“我的专业、事业、家庭都不是自己想要的，我的人生究竟还有什么意义？”

表面上看来，建成是一个成功人士，家庭美满，事业成功。可是，就像他自己说的那样，一切都不是自己所选择的，他并非按照自己的感受、体验来做选择，而是单方面地服从权威、社会规则。

当一个人抛弃自己真实的感受而生活的时候，他也就抛弃了真正的自我，而只是虚假地活着。

虚假自我是指一个人教条式的、完全按照权威、社会所建立的标准生活、而放弃了真实的体验。比如：与父母喜欢的，而不是自己喜欢的另一半谈恋爱、结婚；或者做大家都认为好的工作，而不是自己真正喜欢的工作。

当我们以虚假的自我进入亲密关系的时候，我们建立了虚假的融合、获得了虚假的亲密和安全

感。可是，自欺欺人的泡沫总会破灭，真实的自我总会觉醒。

可喜的是，建成有一个好妻子，当我让他将自己的一些感受分享给妻子听的时候，妻子并没有责怪他，反而给了他一个拥抱，说：“在我面前你不用伪装，只要表现出真正的你就好了，这些年，老公你辛苦了。”

听到妻子这些温柔的话语，建成一下子热泪盈眶：因为生活了这么多年，终于有这么一个人，可以完全地接纳自己本来的样子，而不是批评他、控制他，并且想要改变他。

当一个时时刻刻按照教条来生活的人感到：不管我在亲密关系中表现的好、还是不好都是被接纳的，他将更有勇气表达自己真实的想法和情绪，而不用时时刻刻假装成一个社会所规定的“好男人”或者“好女人”的形象，因为，只有真实才能够带给我们亲密感。

3 偏科的自我——早熟孩子的悲哀

在日剧《Dr.伦太郎》中，伦太郎是一个精神科的医生，他有着敏锐的洞察力和直觉。

在一次吃饭时，他遇到了患有“分离性身份识别障碍”的女主角明良。明良成长于单亲家庭，童年时的她有一个好赌家暴和不负责任的母亲，于是脆弱的明良分裂出了另一个人格——梦乃来保护弱小的自己。而另一个人格梦乃处事圆滑、深谙男人的心理，周转与不同的有钱男人之间。

当原生家庭中的我们被过度忽视或者虐待的时候，我们会过早地形成一个成人的自我来保护自己，从而抛弃自己心中天真、善良的一部分。

剧中的明良则是一个极端的例子，由于父母的过度无能和不负责任，她甚至无法形成一个完整的自我，而分裂出了一个另一个人格——艺妓梦乃来保护弱小的自己。

如果说，早年的创伤性的体验和过多的规条，让我们的自我不那么完整，使我们不能在亲密关系中真正的“做自己”，那么，我们该怎么办？

答案是：在关系中受过的伤害，只有另一段关系才能够治愈。而基于爱的亲密关系能够给予我们被爱、被接纳的体验，从而治愈我们的创伤，使我们的自我变得更加完整。

剧中的伦太郎医生所做的正是如此，当他的爱犬弥助失踪了，家里也被不明身份的人搞得乱七八糟，而所有人都觉得是明良干的时候，他选择了相信她；当明良为了保护自己，而指责伦太郎欺骗病人、违反医学伦理的时候，伦太郎医生仍然可以温和地对待她。

于是，深受感动的明良落泪了，因为，她其实并不是想要伤害医生，而只是想要找到一个可以完全接纳她、包容她所有缺点的那个人而已，就像是婴儿被母亲完全接纳一样，而当找到了那个人的时候，她也就被治愈了。

不管是明良也好，之前的建成也好，当在治疗关系和亲密关系中得到了真正的信任、接纳的体验后，他们的自我都获得了成长。

而在亲密关系中，当伴侣双方都可以做到接纳对方本来的样子，而不去评价对错、控制对方的时候，我相信，双方都可以像建成和明良一样，在亲密关系中真正的做自己。

当你不再需要在亲密关系中，假装成一个“好男人”、“好女人”，也不在一个人的独处的时候，感到恐惧，这样的亲密关系很真实也很美好，不是吗？