

“我老婆曾经想自杀，所以我一直很谦让她，但她一再要求离婚，我搞不懂是怎么回事？”近日，市民尹先生致电本报心理咨询电话2382258反映称，他为了子女的身心健康不想离婚，但又不知道怎么做才能让老婆转变观念。

有道德的“好男人”不一定是可心丈夫

希望双方走进心理咨询室听取专家意见

老婆用刀逼迫他离婚

尹先生和老婆刚谈恋爱的时候，老婆对他不冷不热，后来老婆觉得他很实在，他们就结婚了。婚后，他主外，老婆主内，有了一儿一女。儿子不幸遭遇车祸导致腿部残疾后，他们夫妻的关系发生了变化，不知为什么老婆总对他冷言冷语。

老婆埋怨尹先生不能满足她的物质生活需求，没让她过上想要的生活。时间长了，老婆脾气越来越怪，多次向他提出离婚，他不同意，老婆就大吵大闹，甚至用刀逼迫他。但是他一直谦让老婆，因为他无意中发现了老婆的日记本，从中了解到她曾萌生过轻生的念头。他说不想离婚，两个孩子需要一个完整的家，才有助于他们身心健康成长。更何况，老婆已是40多岁的人了，又没怎么和外界接触过，一旦离了婚，他担心老婆适应不了社会。

教你几招维持亲密关系的方法

对此，达州心理咨询协会徐波女士认为，该案例让人想到亲密关系倦怠这个词。两个人在一起久了，由于每天琐碎的家务事、日渐减少的新鲜感和惊喜，双方都会渐渐疑惑，和他在一起究竟是为了所谓的爱情，还是因为习惯？该不该坚持走下去？当关系中出现这些问题时，心理学上称其为“关系倦怠”，它是一种不愉悦的感受：在经历厌倦时，个体会对周遭事物缺乏兴趣，并难以集中于当

前事物。当倦怠在亲密关系中出现时，我们不再对与伴侣的互动兴致盎然，甚至在共同活动时难以集中精力。它会降低双方的生活满意度和幸福感。

该案例中的妻子，常年“主内”的生活，看不见外界的新奇，她的眼中只有家（厨房、卧房、孩子、开支等等）难免不出现“看不顺眼”、“想离婚”等情绪。而案例中的丈夫是一个有道德的好男人，但不是一个可心的好丈夫，也就是说，他不知道妻子的所想所需，以一种道德的、同情的、有条件的思维维持着婚姻，他们中间有一个极大的缺陷就是缺乏有效的沟通。大家都知道婚姻是需要经营的。其实这个家庭在10多年的维系中经历了不少的生活事件，本来通过这些事件是可以极大促成婚姻的稳固和发展的、更增加双方亲密感情的，但是反而让双方都倍感痛苦与无奈，这其中可能有外在因素，更多的是双方内心情感解读的逐渐变化所致。既然妻子到了“拿刀”、“起诉”、“大闹”等激越情绪的状态，说明她是何等的压抑与无奈，已经到了需要专业心理咨询师介入的时候了。

另外，尹先生说为了孩子不愿离婚，在此要普及一下心理学家们的共识：看似圆满的家庭并不等于孩子幸福；单亲家庭的孩子并不等于孩子不幸福；孩子出现心理问题、行为问题的概率与是否单亲无关，而与抚养中亲密关系的建立有关。试问：夫妻双方在亲密关系上都没有很好的榜样，孩子即使在有多有妈的家庭中能感受到亲密与安全吗？孩子能幸福吗？当然，至今国人对离婚仍然

带有极大的传统偏见与集体无意识，以致于双方都过得不愉快甚至压抑，也都失去了自我。希望该夫妇在专业人员的帮助下尽快找回自我，过上自己想要的生活。

教你几招维持亲密关系的秘方：

在关系中维持一定的公平。比如：“你做饭，我洗碗”。在9种人们认为的成功婚姻象征的事物中，“分担家务”排在第三位，仅次于“忠诚”和“幸福的性关系”；勇敢的自我表露与回应。准确地表露自己的感受、想法、行为，是彼此接受的前提。比如：大胆地说“因为这句话我真的很难过”“今天跟你出去玩真的让我很开心”等等，但对方一定要有回应，那怕是一句话、一个动作、一个眼神；一起去参加有趣的活动。共同进行新奇有趣的活动，可以让我们体验到不断更新的自我拓展和更高的关系质量。比如：滑雪、攀岩、跳舞、旅游等，更有利于关系满意度的维持；当关系倦怠产生时，最好进行关系咨询。

□本报记者 杨秀琴

晚报心理咨询热线 2382258

每周五晚
聆听您的声音

心理课堂

每周五 19:00—21:00，可拨打热线或到本报308室倾诉。



中国·达州

2018大巴山家·车文化艺术节

时间：9月21日—9月24日

地点：达州市莲花湖巴山大剧院广场

主办：达州日报社
达州市大巴山文化投资有限公司

承办：达州晚报
达州日报社新媒体运营中心
达州市汽车行业协会
四川瑞艺文化传媒公司
达州市标信庆典有限公司

世界汽车发展历史图文展
达州汽车消费市场图文展

精品新车

达州拥堵保畅工程
环境治理成就展

老爷车展示

汽车特技表演

汽车服务

莲花湖湿地公园图片展

达州旅游景点展示区

连续四天天艺晚会