

老婆不是真愛，十年婚姻如一潭死水 直到我遇到大學女同學，沒想到……

她心裡是否有我

高大健碩的梁信窩在諮詢室的沙發裡，落地燈也照不亮他晦暗的臉龐。

“我和妻子在一起10年了，但我一直知道她不是我的真愛。她脾氣不好又過於現實，很多事情都不能理解我。雖然她把家經營得井井有條，但在她身上，我感受不到柔情。我對她，已經絲毫感受不到愛意，婚姻生活一直如一潭死水，但也安靜和平……直到我遇見大學時的女同學。”

那位女同學的氣質、談吐和觀點，無一不是梁信最欣賞的，而他的幽默與真誠也深深打動了她。雖然他們各自有家庭，但因為極其契合而產生的激情還是把他們吞沒了。“我們都想離婚在一起，但是……她最終放棄了，說不能對不起孩子。”

雖然斷了在一起的念頭，梁信卻還希望能繼續與女同學保持聯繫。但他約她出來，她總是推三阻四地拒絕，可當他不聯繫她時，她又深夜不顧地打來電話。

“我聽說她和老公和好了。我是沒資格要她守什麼承諾，但是，她到底現在對我是什麼心意？如果她心裡沒我，那麼這些深夜電話與思念微信都是在騙我？如果她心裡有我，又為什麼要如此折磨我？唉，曹老師，你說我現在該怎麼辦？”

武俠巨匠古龍曾說過一句話：“一個男人就算擁有1000個女人，他也依然希望這1000個女人心裡只有他一個男人。”梁信痛苦的根源也許就在這裡。我告訴他，如果想拯救婚姻，拯救自己，就必須慢慢努力理清心理界限，讓兩條交叉線重新駛回各自的軌道。梁信使勁兒地點頭，表示自己懂了。

梁信再來諮詢時，臉上的表情痛苦而狂熱。剛一坐下，他便開始急匆匆地告訴我這些日子他與女同學之間的互動，細到一條微信的措辭，一聲電話裡的敷衍，他都要描述得一清二楚。他一邊說著自己對這些反應的感受，還一邊要我回答，這些表現是否意味著女同學心裡仍然有他？

看起來確實像個沉浸在熱戀的人，但我感到很疑惑，隱隱有種不對勁的感

覺，便見縫插針地問了問梁信的原生家庭情況。梁信出生在富貴的商賈之家，從小無憂無慮，但6歲的某一天，母親忽然不告而別，再也沒出現過。每次他向父親問起母親，父親都會變得很暴躁，告訴他母親是個壞女人，狠心拋棄了他，讓他不要再想著母親。漸漸地，梁信不再哭鬧，也不敢問了。

母親離開後，梁信的姑母來到家中照顧他。姑母原本有自己的家庭，但一直未生育子女，將他當作自己的親生兒子般撫養，最後甚至與老公離了婚，專心照顧梁信。因為有姑母，梁信並沒有遭受失去母愛的痛苦，長大後他也基本沒想過再去找母親，雖然近幾年聽說母親又和家族恢復了聯繫。

梁信特別執著地想要確定女同學心裡是不是有他，這種狂熱勁似乎比古龍先生描述的佔有欲強很多。它的背後隱藏著什麼呢？

一場不普通的婚外情

這次諮詢，梁信的臉上多了幾分陰戾之色，剛一坐下，就開始連珠炮般數落女同學的不是：他不理她時，她拿微信小號加他。他提出像朋友一樣好好相處，平時有空兒打打電話，偶爾出來吃個飯，女同學又猶猶豫豫、畏畏縮縮。

“我曾經以為她是個有風度、有智慧、有肚量的人，現在看來，簡直就是個拿不起放不下的蠢女人！要不就恢復關係，要不就乾脆當朋友，這樣算什麼？”梁信眼中迸射出灼熱的光，氣憤地嚷著。

我告訴梁信，只要他能一個月不給對方回應，就會好聚好散。接下來的3次諮詢，梁信每次都在描述女同學與他的聯繫。看得出來，因為梁信的毫無回應，兩人的聯繫越來越少，革命似乎就要成功了。

可一天晚上，我忽然接到了梁信的緊急電話。電話裡他喝醉了酒，一邊哭一邊口齒不清地告訴我，他剛去女同學的公司找她，哭求女同學和他繼續在一起。女同學拒絕了他，並說讓他忘了自己。

聽了這話，梁信清醒過來扭頭就走，但現在心裡如翻江倒海一般，一會兒

相信她說的話，對她恨之人骨，一會兒又覺得她是為了讓自己死心才那樣說，又燃起希望。他反復問我：“她對我到底是什麼感覺？她究竟是不是真心的？”

第二天在諮詢室裡，我面對幾乎完全被擊潰的梁信，認真地說：

“梁信，當你剛開始來諮詢時，我原本以為你與她之間就是普通的婚外情，是兩個被生活磨蝕得沒了熱情的人，在借感情找回生命力。但這幾次諮詢下來，我感覺你的婚外情背後另有文章。”

“一開始，女同學在你心裡是女神一般的存在。但當你選擇離開你，回歸自己家庭時，你就特別在意她心裡是不是有她，每次諮詢時你都反復問這個問題，並拼命在她的言行舉止中尋找證據。但同時，因為她的離開，你又表現出對她的強烈否定與厭惡，好像她就是個垃圾。

不知道你自己能否意識到，當你在某一刻確定了她心中有你時，會情不自禁地露出興奮開心的笑容，可嘴裡說的卻是貶低她的話。這樣的你，非常分裂。”

不過是與過去的不斷重逢

梁信驚奇地望著我：“是嗎？沒有吧！等等……我好像確實是這樣的，這是怎麼一回事啊？”

我正色道：“梁信，你內心對媽媽是怎樣的想與感受？”

梁信雖然摸不著頭腦，但還是很配合地告訴我，小時候有段時間他很想母親，夢醒時就會非常悲傷。但有了姑母的陪伴和養育，他早就把姑母當成了母親，現在想起母親，他心裡只有滿滿的厭惡。他覺得母親是個不負責任的糟糕女人，如果現在要他和母親聯繫，他只想告訴她：“我一直過得很好，如果你過得不好，那我就放心了。”

心中的答案得到進一步印證，我對



他說：“你有沒有發現，對女同學的情感就是你對母親情感的翻版。一開始，你與她建立了親密的情感聯結，但當她像母親一樣選擇‘拋棄’了你之後，你內心被拋棄的創傷就被啟動了，兒時心裡曾經激烈翻湧的情感就開始波浪滔天。你愛媽媽，但又恨她拋棄了你。所以你既希望自己一直被她惦記，又克制不住攻擊貶低她，以此宣洩憤怒。”

這些情緒只能深藏在梁信心中，因為媽媽已經不見了，他根本無法宣洩。但現在，女同學就在他觸手可及的地方，因此他才會忍不住在她身上無意識地重複這愛恨交織的過程。而且他越否定、越克制自己想她，這種渴望就越大。所以那天晚上，梁信才會在醉後忍不住去找她，甚至哭求她回來。“梁信你知道嗎？也許你覺得自己的舉動匪夷所思，但實際上這很合理，因為你心裡從來沒有真正放下過女同學，更沒有真正放下過媽媽！”

梁信像被雷劈中般呆住，許久之後才緩過神來。他把臉埋進手中，像個孩子般邊哭邊說：“我不相信她……都是騙子……”

我輕輕地將紙巾盒推到他面前說：“你的女同學只是你母親的重影罷了！給自己一個機會吧，去找到你母親，把那些壓抑了這麼久的疑問和憤怒都表達

出來。無論結果怎樣，至少你能對她表達真實的自己，這樣你就不用再在另一個人身上苦苦追尋答案了。”

那天，梁信離開諮詢室的背影是頹然的。很多時候，我們以為自己已經長大了，遠離了那些曾經痛徹心扉的人與事。但後來才發現，兜兜轉轉，不過是一次又一次與過去重逢。

一周後，我接到了梁信的電話，他告訴我，已經找到了母親，並和她傾訴了自己這些年的思念和仇恨……母親非常吃驚，也沒想到自己當初放棄婚姻，會給兒子帶來這麼大的痛苦。

她流著淚告訴梁信，這麼多年來對他的不舍和思念，很多次想回去看他，都被梁父拒絕。最後母子倆抱頭痛哭了一場。梁信也終於釋然，他不是沒媽媽愛、被拋棄的孩子。

回家後，他仔細回想了和女同學的過往，那種極度渴望消散了。百股糾纏、不想放手，更多是恨惡被拋棄的感覺罷了。

最終，他刪除了女同學的所有聯繫方式。對於妻子和這段婚姻，他要好好想想，不想因為一次錯誤，而傷害這個好女人，還有孩子。也許，從被拋棄的陰影裡走出來，才能真實地認識自己，也重新認識和學習什麼是愛，做個有責任的男人，重獲幸福。

為何在感情中，女人越愛，越容易被用

一位朋友說：“為何當我深愛一個人的時候，就會被對方所拋棄？”

原來這位朋友，自己和男友在一起一年的時間，自己很愛男友，可是卻不想男人卻深深地傷害了自己，原來他對男友很好，事事都以男友為先，可是卻不想男友卻不是這樣的，而是對自己很殘忍。

不僅說自己干涉了對方的生活，還說和我在一起沒有自己的空間，他特別受不了，最後選擇了分手。

粉絲說，她想不通自己做錯了什麼，明明自己就是想要在乎對方，就是愛對方，就是想要時刻和對方在一起，就是想要兩人之間無話不說，沒有任何的秘密，可是卻不想自己的行為讓男友受不了了，自己不知道究竟做錯了什麼。

她說，自己對男友真的愛到了骨子裡，甚至比愛自己還要多，想不通男友為何會這樣。

其實，我們會發現很多感情最後的分開，不是不愛了，而是太愛了，也就是一個太愛另一個人了，最後感情就出現了問題，於是我們會發現，當一個人越來越愛對方的時候，我們就會發現，我們的愛會變質，最後會讓對方所受不了了。

握得越緊，越容易讓人窒息

在感情中，當一個人愛一個人太多的時候，就會害怕對方離開，於是會想各種辦法對對方好，從而讓對方知道自己的好，甚至讓對方覺得沒有人可以和我們相比，於是他們就會死心塌地的愛我們。

可是很多時候，我們會發現，我們握得越緊，對方就會越窒息。

比如當我們很愛對方的時候，我們就希望時刻和對方在一起，當我們休息的時候，我們就想要和對方在一起，但若是此時，對方有事，我們就會不開心。

也許第一次是不開心，第二次也會不開心，但是第三次難免就會吵架，重要的是我們每一次的不開心對方都會感受到，若是對方真的有事，就會覺得不舒服，覺得你在控制他，限制了他的生活於是他會覺得不舒服，不開心，最後會想要逃離，一旦對方有了想要逃離的心理，那麼感情就會出現問題。感情中，深愛的人，喜歡用愛控制對方

在一段感情中，一個人越是深愛，就越是容易用愛控制對方，因為在一個人的眼中，我這樣地愛你，你應該如何對我，我這樣愛你，你應該如何。

而這種應該，慢慢的时间久了，就成了一種控制，一般來說，一個深愛中的人，對對方喜歡用下面的4種方式控制對方：

不知道你們有沒有聽過另一半說這樣的一句話：我對你這麼好，你怎麼能夠這樣。我這樣愛你，你怎麼捨得這樣對我。

看似是埋怨的一句話，但其實是一種愛的控制，也就是控制對方，對自己的愛，控制對方作出一些讓我們滿意的行為。

其實我們說的這句話，看似是埋怨，其實潛臺詞就是在告訴對方，你對我不夠好，你做得還不夠，我這麼愛你，你怎麼都應該回饋給我愛。

於是我們這樣的話，時間久了，對對方來說就是一種控制，對對方行為的一種控制，讓對方在做很多事情的時候就會想，這樣的事情對你好不好，是不是辜負了你的愛。

第二種方式：我這麼愛你，你應該同樣愛我

愛情，最怕的就是在一個人愛的時候，會變成了控制，也就是我們付出了多少愛，就希望對方回饋給我們多少愛。

若是對方回饋給我們的愛少了，或者是對我們不夠好，我們就會用自己的愛控制對方，我們會喜歡說：我這麼愛你，你應該同樣愛我。

“深愛對方，卻被用”：為何在感情中，女人越愛，越容易被用

此時，我們的愛對對方來說，就是一種負擔，會讓對方覺得喘不過氣，會讓對方覺得不舒服，於是他們會害怕我們的愛，會逃避我們的愛。

第三種方式：我的心中只有你，你不會覺得愧疚嗎？

在一段感情中，最怕的是用愛控制對方，最怕的是用愛讓對方喘不過氣。

就像是有時候，我們對一個人付出了所有，對一個人付出了很多，我們希望對方不管做什麼，都圍著我們，都和



我們在一起。

比如有時候朋友約我們，我們不會出去，而我們真正想的就是和對方在一起，所以我們為了對方拒絕了朋友，可是當對方被朋友約的時候，他們爽快地答應了，我們就會不爽，我們就會不開心，甚至我們會覺得對方這樣做對不起我們，因為我們都為了他們沒有這樣做。

對方怎麼能做出這樣的事情，所以，我們喜歡用這樣的話來控制對方，讓對方覺得愧疚，讓對方覺得自己做錯了。

第四種方式：我做任何事，都先考慮你，你應該也是

感情中，還有一種習慣性的控制，就是我們習慣於對對方說：“我做什麼事情，都先考慮你，你應該也是。”

所以我們總是認為自己付出了多少，對方就要同樣付出多少，一旦對方沒有付出這麼多，我們就會覺得對方對我們不夠愛，對方對我們不夠好，於是我們會用這樣的話語去控制對方。

想要感情長久和穩定，最好的辦法是做好這三件事：

在一段感情中，不管多少愛對方，不管對方在你的心中多麼重要，都不要用愛去控制對方，因為我們一旦用愛去

控制對方，對方就會不在乎我們，會不愛我們，會不重視我們。

於是慢慢的我們就會失去這份愛，若是真正的愛一個人，想要這份感情長久和穩定，那麼最好的辦法就是做到下面這三件事：

第一件事：不要用愛去控制對方

愛一個人，其實就是用自己的愛去溫暖對方，用自己的愛讓對方感受到愛，不是用愛去控制，不是用自己的愛讓對方感覺到被控制，讓對方感受到被約束。

一旦對方有這樣的感受，感情必然是不穩定的，所以時候，不管任何時候，我們都不要用愛去控制對方，都不要用愛去約束對方，而是學著去尊重對方，學著去在乎對方，讓對方知道自己的愛，也感受到愛的溫暖。

第二件事：愛對方的同時，學會愛自己

在愛情的世界中，最可怕的是一個人愛對方的時候，忽視了自己，一旦忽視了自己，我們就沒有了自我，也就沒有了自己的魅力。

一旦沒有了自己的魅力，我們就不會被對方所嫌棄，也會被對方一直所喜歡。

所以不管是任何時候，我們都要學會愛自己，不管多麼愛對方都要學會愛自己，也就是在乎對方的時候，也要在乎自己的感受，尊重自己的感受，在乎自己的想法，不要忽視了自己。

第三件事：要始終明白，真正好的感情，是兩人都幸福

其實，任何的感情當中，我們都要明白，真正好的愛情，是兩人在一起的時候，都感受到幸福，也就是兩人之間都覺得很幸福，若是這樣愛情才會長久。

可若是在一段感情中，一個人感受不到幸福，感受不到溫暖，那麼我們的愛情自然就沒有那麼好了。

所以，當我們在乎自己感受的時候，也要在乎對方的感受，不管是做什麼，說什麼，都要在乎對方的感受，對方想什麼，對方在乎什麼，只有這樣，在一段感情中，兩個人才能真正地感受到愛。

所以在任何時候，我們都要明白，真正好的愛情並不是為了控制對方，而是尊重對方，所以，不管我們多麼在乎一個人，不管我們多麼愛一個人，都要學會尊重對方，給對方應有的愛和空間，只有這樣，一段感情才會長久，也才會幸福。