



心灵护航

萍心而论
一周婚姻观察

已婚男女，该不该有异性知己？

全媒体记者 余依萍

所谓知己，就是彼此性格相投、兴趣爱好相近，坐在一起有说不完的话，对彼此知根知底，尤其是异性知己，往往是“友达以上，恋人未满”。

已婚男女，该不该有异性知己？这个问题一直困扰着无数人。

前几天，欣欣(化名)无意中发现老公有了“红颜知己”，在她看来，这可比出轨还窝火呀。

这段时间，欣欣的老公和一位女同事来往甚密，经常中午一起吃午餐，下班回家还发微信。有一次她看见老公在微信里向那个女同事吐槽自己的各种不是，女同事各种开解老公，劝他要对媳妇好，看得欣欣气不打一处来，于是将手机直接摆在老公面前。

可老公却振振有词：“我们只是好朋友呀，很聊得来；什么事都没有，你看我都不瞒着你。”欣欣越想越窝火，心里明显感觉不对劲，可又不敢发脾气，害怕把老公推给对方。

这种所谓的“红颜知己”，确实是非常危险的关系，女人一旦处理不好，就会让自己陷入被动的局面。

再看“蓝颜知己”，这是一个与女性在精神上独立、灵魂上平等，并能够达成深刻共鸣的男性朋友。由于男女的特殊性，被誉为一种游离于亲情、爱情、友情之外的“第四类情感”。

而立之年，在一次新书的签售会上，已婚未育的小舟(化名)邂逅了比自己小5岁的宇可(化名)，两人互留微信后，朋友圈的几次互动，让两人对彼此产生了好感。

宇可文质彬彬，气质谦和儒雅，异性缘较好的他，却一直保持单身。在小舟眼里，宇可虽然看起来有点高冷，但是熟络了之后，反而觉得更有趣了。

后来，两人经常一起逛街吃饭看电影，一开始只是玩伴，小舟对宇可也没有其他想法。”也许是因为我的婚姻不如意，我和老公对彼此都有很多不满，经历过一些事，受过伤害，可能是我内心比较空虚吧，因为他可以一直陪着我，加上两人有着相同的兴趣爱好，所以对他就越来越依赖。”小舟说。

不过，目前两人的关系只限于暧昧。小舟说，自己会向宇可倾诉烦恼，无聊时宇可会请假陪她出去玩，看电影时她会抱着他胳膊靠他肩上，“他似乎也喜欢我这样，就是很照顾别人的感受，很随和，所以相处起来很舒服。”

小舟虽然婚姻不顺利，但她深知自己不会离婚，她只是把宇可当成了自己的蓝颜知己。“最近我感觉非常纠结，这样暧昧下去，以后还能继续做朋友吗？每次心情不好，只是从他身上寻找慰藉，现在每天会时常想起他，和他继续这样暧昧会咋样呢？我能和他成为永远的蓝颜知己吗？”小舟感到隐隐的不安。

在结婚后，你允许对方有这一类特殊关系的朋友吗？我们听听婚后的人怎么说——

@meet：如果我结婚了，我不会同意自己的老公红颜知己。看过一篇文章上写道：“不要让你的男人有红颜知己，他红着红着，你们就黄了。不要让你的女人有蓝颜知己，她蓝着蓝着，你就绿了。红颜以为念念不忘必有回响，蓝颜不懂彼之蜜糖你之砒霜。”我觉得精辟，我就是这么狭隘！

@春风：公司一女同事，蓝颜每天微信问候早安晚安，每天下午叫一杯咖啡送到她的办公室，还不时会快递些甚合她意的小礼物，女同事有男朋友，但还没结婚，要是结婚后这样就感觉有点过了啊！

@哈哈哈哈哈：我觉得有个蓝颜还不错，和他宣泄烦恼不会有负担，感觉轻松愉悦。老公的话，我不允许他有红颜，有也要保持距离，不然我会吃醋。

@一个木木：我老公说，女人天生爱幻想，都结了婚还指望别的男人会对你呵护照顾，有耐心听你说长道短，这怎么可能呢！

@半张脸：要么就是对她有企图，不管这种企图是找点感情温暖也好，解闷也好，都是很危险的关系。

@宝宝生气了：我们两人为此多次争吵，我让他别再和那些女生联系，还怪我不信任他，后来就偷偷瞒着跟女生聊天。我就用离婚来威胁他，最后大吵了一架就没有再联系过了。

◎记者手记>>> 很多时候，男女之间不是知己难觅，而是距离难控，总是一不小心就越了界。婚姻是人生的堡垒，既然你拥有了家庭，就要负责经营好自己的家庭，知己再好也只是精神上的寄托。

异性知己对婚姻必然存在一定的影响，若关系处理不当甚至会导致婚姻瓦解。每个人都会有隐约的渴望和奢望，邂逅那个存在于理想化中的人物，寄托自己于某个思想上的巨人，殊不知，这个角色会入侵你的婚姻生活，不要给自己幻想的空间，应该把握身边的幸福。既然你已经选择了婚姻生活，就应该多花心思在婚姻上，而非在婚姻之外寻找所谓的知己。

话说得虽然有些武断，但现实生活中，因为这种关系，使多少原本幸福的家庭走向解体。

实际上，男女之间的关系没有标榜的那么纯洁，因为最先吸引对方的就是异性相吸。随着交往的深入，有时候这种友情就会不由自主地暧昧起来，变得不再纯粹。

这世间，如果有一个你，说也不图，只是用心守护着你，你不开心时，他愿意为你分忧，你有困难时，他会为你挺身而出，那种美好，应该很稀缺吧！

心理答疑

相互付出相互成全 爱情才能历久弥新

问：我老公婚前对我百般呵护，婚后对我多次辜负。有人说：婚姻是爱情的坟墓。这是真的吗？

心理咨询师答：首先你要知道什么是爱情？如果是流行歌曲里唱的“你是我今生的依靠，努力付出不求回报”这种虚幻的爱，自我为中心的爱，自己什么都不付出，只求别人爱他不求回报，没错，婚姻绝对是这样爱情的坟墓。

有专家说：热恋的爱不叫“爱”，它是荷尔蒙的反应，促使物种的生存，而寻找配偶的本能行为。

如果你能正确地理解爱情，爱是一种付出的能力，是一种牺牲自己成全对方的行动。这就需要每对夫妻一起操练，才能慢慢学会为对方着想，为对方付出。成功幸福的婚姻就是将恋爱中爱的感觉，转化为婚姻中爱的行动的过程。这样的爱情必能历久弥新。

失败只有一种那就是半途而废

全媒体记者 余依萍

收藏了一大堆干货、课程，准备留着有空的时候看，却再也没有打开过；

不管是准备减肥了，还是想要开始每天阅读，都先在朋友圈立个Flag，却没能坚持几天；

兵马未动，粮草先行。想学画画，就先买个手绘板，却在几个月后放在房间里积了灰……

我们都希望自己可以成为更加优秀的人，却常常变成“三天打鱼，两天晒网”。

岁末年初，很多人开始反思自己，为什么总是没有办法坚持，为什么想要上进却又因为懒散而不做改变？国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋提醒，有的时候阻止我们的不是因为时间不够，不是因为这件事情本身有多么困难，而是心理上的“半途效应”在作祟，不妨用适合自己特质的方法去“使用”自己。



孩子没有定性，家长很揪心

“我家宝贝真的很让人揪心，无论学什么东西，做什么事情都是半途而废，只有三分钟热度。”这两年，宝妈甜甜(化名)感到十分困扰，到底是什么原因让孩子没有常性？又该如何让孩子坚持下来呢？

甜甜说，宝宝看到买回的积木，非常高兴，满腔热情地拿过来在茶几上玩起来。刚开始两天，宝宝有点儿痴迷，热情相当高，每天一吃完饭就开始搭积木，但是很快宝宝就对搭积木失去了兴趣。自己断断续续地给宝宝买回很多玩具，每次新玩具买回来，他都是满腔热情，但是三分钟热度过去，便很快对新玩具失去了兴趣。

让甜甜最为担忧的，是宝宝每次遇到困难，就习惯性地往后缩，一碰壁，就放弃，想坚持？不可能。他口头禅是“我不要！”

甜甜想让他学跆拳道，上了一节课回来，就再也不肯去了。甜甜又打又骂又用零食引诱，逼着宝宝勉强又去上了一节，谁知道他一回家就撒泼打滚，大哭大闹：“我不要学跆拳道！老师好凶！跆拳道好难！你自己喜欢跆拳道干嘛不自己去学呀！反正我不要去！”

任凭甜甜再怎么软磨硬泡，他也不愿再去上跆拳道课了。后来，宝宝自己说想学钢琴，报了班，上过几天课，就一直喊累。看见别的小朋友都可以独自演奏，自己却笨手笨脚的，更加不想继续学下去了，任凭甜甜磨破了嘴皮子，宝宝就是抗拒地大喊大叫：“我再也不要去学了！”

甜甜和丈夫觉得宝宝这孩子没定性，总是这样三分钟热度，做事没有恒心，应该怎么办呢？

对此，刘凯旋解释，针对一些兴趣

三分钟热度的奋斗，终归只能一无所获

“其他东西也是这样吗？”记者问。她略带不好意思地回答：“我对任何东西都有兴趣，看到了就想学会，但买来没多久，就放那儿了。”的确，吉他是未拆封的，单反相机是九成九新的，那全套湖州毛笔，毫毛都没有染黑。

“你哪一样玩得最溜？”记者感到好奇。

她尴尬地笑道：“唉，连皮毛都没有学会，还谈得上溜？刚到手的时候，兴致勃勃地要把它们学会，然后……就没有然后了。”

离开琳娜的家，记者脑海中一直回荡着琳娜说的话：“我这个人做什么事，都是三分钟热度，三分钟一过，又继续走原路，浪费了时间和精力。你不要学我。”

网络上有一个经典的段子——昙花一现的奋斗，都是伪奋斗；常态化的奋

斗，才是真奋斗。真正的奋斗，是潜移默化的习惯，是不自知地去做。妄图依靠三分钟热度的奋斗，就想获得成功，取得成功，赢得认可，最终得到的，只能是24小时的一无所获。

刘凯旋说，三分钟热度某种意义上也算是一种心理问题，也就是我们讲的“全能自恋”，也有人称之为“巨婴心理”，这样的人觉得自己是万能的，什么都能做，什么都想做。他们在做一件事情的时候不能够专注地做下去，总是想着也许自己可以做更厉害的事情，不停地转换目标，好高骛远，不能脚踏实地。成年巨婴是一种心理病态，是由于在幼儿阶段缺乏正确的照顾而导致的心理缺失。如果已经因为频繁换工作，影响了个人发展，影响了社会功能，可以考虑寻求心理咨询师的帮助。

如何克服半途而废，顺利实现你的目标？

草，最终选择放弃。

那么，如何克服半途而废，实现自己的目标呢？不妨试试这样做——

根据自己的实际能力设置合理的目标。目标和自己的实际能力不匹配，会有严重的挫败感，会让人无法坚持到底，选择放弃。所以，当我们制定目标的时候，一定要考虑我们自身的能力，量力而行，才能来日方长。

磨炼自己的意志力。意志力一般是孩童时期家长就帮助儿童发展出来的品质，在孩子三四岁的时候，要让孩子学习独立完成任务，遇到困难不要急于给予帮助，让孩子在挫折中总结经验，不屈不挠。如果在幼儿时期没有培育出好的意志力，长大了也可以弥补，先选择一个事情，坚持做下去或是集中精力去改变一个习惯，比如坚持读书，坚持锻炼，21天可以养成一个习惯，只要有了一次的成功经验，坚持做其他的事情也会变得容易起来。

把大目标分解成一个个小目标。把目标分解，能在完成一个个小目标的时候，增大对自己的认可度，也是一个成就感的积累过程。

及时奖励。在事情的进展过程中，每取得一个阶段性的成果，就要及时肯定、给予奖励，达到强化的效果，让自己觉得自己一定能做到，这样才能保持做下去

的动力。

关注自己的情绪，及时释放压力，补充动力。一旦有了负面情绪，消极的情绪，尽量不要让它积累，要找到适合的方法把情绪释放出去。积郁成疾，负面情绪积累多了，就会患上心理疾病。我们要学会管理自己的情绪，情绪就像一个高压锅，压力过大就会爆炸，所以要有一个减压阀，来调解压力。这个减压阀可以是运动、唱歌、冥想、睡个好觉、旅行、与好友聊天等等。但是减压阀必不可少，及时舒缓情绪，保持心情愉悦，可以减少半途而废的概率。



本版图片来自网络