



心灵护航



# 以为遇真爱 谁知“被小三”

全媒体记者 余依萍

理由来搪塞,无法准时赴约。”亚楠说,几次三番的爽约,让父母对光辉很不满意,自己却相信他的各种说辞,并在父母面前为他说尽好话,丝毫没有察觉到不对之处。

在世俗道德观念里,和已婚的人在一起是破坏别人家庭,应该受到谴责。但即便如此,依然有人和已婚人士成为伴侣,甘愿或被迫承受不能宣之于口的纠结痛苦。

“从前听周围的人议论,声讨‘小三’时,我也会跟着义愤填膺,觉得这种‘三观’不正、不自爱的女人很羞耻。可现在,我再也没有资格声讨了,因为在上一段感情里,我也成了一个破坏别人家庭的‘小三’。尽管之前我并不知情,可对他的妻子还是充满了愧疚……”今年25岁的亚楠(化名),将自己“被小三”的经历娓娓道来。

大学毕业,亚楠回到家乡找工作,从笔试、面试到入职,一切都顺风顺水,工作稳定后,亚楠更加期待遇见梦中的白马王子。虽然父母、亲朋好友都在为她物色合适的人选,但她一直都认为完美的爱情只能邂逅,以至于每次相亲都有抵触心理,总是以失败告终。

直到2020年的夏天,亚楠遇见了光辉(化名),这也是她的初恋。“他符合我对白马王子的所有幻想——他很绅士,谈吐不凡,有丰富的社会阅历,而且还非常懂得照顾女生。”亚楠举例说,与光辉外出就餐时,他总会在不经意间记住自己的生理期,并提醒她不要吃生冷的东西;有时自己的话还未出口,他就已说出自己想表达的意思……如此的契合,怎能不让涉世未深的亚楠心动呢?

就这样,在亚楠还来不及细细地了解他时,就爱上了他。“我当时心里就这样想,只要是女生都会爱上他吧。”不过,亚楠是一个很害羞的女孩,虽然对光辉青睐有加,却一直沒有将爱意说出口。光辉似乎察觉到了亚楠的心意,看她时脸上一直带着笑容,眼神也很坚定。就这样,没有表白,没有鲜花,在那个炎热的夏天,亚楠和光辉坠入了爱河。

因为光辉说工作比较忙,所以两人交往期间都是约定好每周见面,虽然亚楠曾提出在其他时间想见到男友的想法,都被光辉以工作忙搪塞过去了。“每次我提出多见面,他就会窝溺地抱着我,用充满歉意的眼神看着我,然后早早地把我‘捆’在身边之类的话,也让我无从反驳。”被幸福冲昏了头的亚楠,就这样傻傻地相信了。因此,每周一至周五,亚楠和光辉只会用短信和电话联系。

因为光辉是亚楠的初恋,光辉总是会会和亚楠说,这辈子一定会对她负责,买了大房子就娶她。亚楠父母知道光辉的存在后,打算约个时间和他见见面。光辉很快就答应了,并约好了时间。谁知,在见面的前一天,光辉却给亚楠打电话,说自己要去外地出差。

“后来,我们又约了两次时间,可在最后一刻,他总是用各种理由来搪塞,无法准时赴约。”亚楠说,几次三番的爽约,让父母对光辉很不满意,自己却相信他的各种说辞,并在父母面前为他说尽好话,丝毫没有察觉到不对之处。

今年春节,光辉带亚楠见了自己的朋友。“见面之前,他特地嘱咐我说,该朋友带来的女生不是他老婆,而是‘女朋友’。我当然明白他口中‘女朋友’的含义,而他之所以会嘱咐我,是因为怕我在饭桌上说错话。”亚楠生平最恨插足别人婚姻的第三者,所以席间只顾闷头吃饭。

人们常说,女人的第六感很准,而随着与他相处的时间越来越长,亚楠开始发觉一些不对劲:光辉总是很神秘,手机从来都是随身携带,就算是去洗澡,也一定要拿到洗澡间。亚楠曾开玩笑说,他是没手机会死的“手机党”;不论什么时候,即便亚楠发生了什么事情,除了周末,其他时间他真的从来不见自己。

“直到今年6月,一个女人拨打了我的电话,她自称是光辉的老婆,已经知道了我和他的事情……”亚楠犹如晴天霹雳,她不知道自己是怎么挂了电话,也不知道自己该怎么办,就这样呆呆地坐着,等醒悟过来,早已泪流满面——“天啊,我竟然成了自己最痛恨的那种人!”

与光辉断绝关系后,亚楠发现自己却不敢再爱了。“我拿爱情当一切,没想到爱情却让我输掉了一切。”她说,事后回想,当初自己就是被他所扮演的绅士所蒙蔽!在与光辉相处中,他也曾露过马脚,可单纯的自己却对他深信不疑。“如果当时的我能多听家里人的话,也许就不会落得如此下场。”亚楠陷入深深的自责当中。

亚楠这段被欺骗的感情经历,再次提醒所有的年轻女性社会的复杂性。文中的亚楠就被自己虚幻的爱情蒙蔽了双眼,由于“他”符合自己心目中白马王子的标准,也可以说由于“他”的某些方面符合自己的审美观,在还未来得及了解“他”时,就爱上了“他”,对“他”的思想、情操、性格、人品等方面存在的问题都视而不见,觉得对方是最完美的人,样样都尽如人意,于是陶醉在自己编织的爱情梦幻中。即使对方一次次露出马脚,她也不予觉察,从最初的只能周末相见,到迟迟不肯见自己的家人,再到和朋友一起吃饭时的诡异,都不曾惊醒自己的梦。直到对方的妻子找上门来,才从梦中醒来。

女孩子在谈恋爱、寻找人生伴侣时,一定先要全面了解对方的家庭、朋友、工作,不可被感情冲昏了头脑,放下各种原则。现在社会如此复杂,找到真爱固然是件幸事,可是,若真遇到像故事中这样的渣男,岂是后悔就能解决的?所以,女孩子一定要好好保护自己!

最后,法院认定,李某将涉案房屋的占有、使用权利通过《离婚协议书》的履行无偿转让给赵女士的行为应当被撤销。最终,法院判决将存款、房产、车辆恢复至《离婚协议书》签署前的权利状态。

# 为什么一到星期天,整个人就莫名的丧? 你可能得了“周日焦虑症”

全媒体记者 余依萍

“周日晚12点我准时打开‘网抑云’,打算超度我匆匆逝去的两天,音乐响起,辗转反侧,泪水被焦虑煮开了锅。不禁哀叹:人间不值得!”这样的场景,相信有不少上班族感同身受。

“周末怎么过得这么快?”“明天周一,我不想上班。”这样的话我们再熟悉不过。当代年轻人,究竟为何如此焦虑?

网上一项关于“周末晚上是否感到焦虑?”的投票显示,在参与投票的2.4万人中,近8成网友表示,自己在周末的晚上经常深陷焦虑的情绪中,有的人还会感觉难过、紧张、无缘无故担心甚至失眠。很多人以为自己只是抵触工作、职业倦怠,其实,这是“周日焦虑”在作怪。



图片来自网络

## 一想到明天要上班就失眠

“奇了怪了,我周一到周五工作起来都没有现在这么焦虑,脑子里胡思乱想根本控制不住,又要失眠到天亮了……”周一早上,轩轩(化名)看到好友的信息,他猜测深更半夜的好友肯定呆坐在房间吞吐着烟圈,沉浸在低落颓丧状态。

日限定焦虑”几乎快绑定了生物钟:时针指向九点,焦虑一触即发。在消极情绪的头脑风暴里,他无一例外在抱怨、沮丧、自我怀疑,最后掉入一个玄之又玄的问题:“人为什么要工作?”

“我的焦虑感虽然没有好友那么剧烈,却也会提前堕入某种失落里,让尚未结束的周末阴云密布。”轩轩说,自己曾在微博搜

索已有数万阅读量的相关词条,看网友们的现身说法,像是终于找到了症状相同的组织——“天一黑就开始心慌了,现在天还黑得早,想到明天周一就又烦又躁睡不着觉”;“天一亮又要把所有的丧都藏起来装做积极阳光向上的样子了”……

翻着手机,不知不觉时针已经划过12点。

## 周日总是食欲不振

才工作两三年,超额(化名)在事业上已经小有成就,如今是公司的一名小主管。每个星期天,超额都要回到爸妈家吃晚饭,老两口心疼女儿,总是换着花样地给她

做些好吃的。“为了能在周末让自己稍微放松点,我通常会把工作手机关掉,但周日的晚饭时间,就像是一道心情的分水岭。只要一想到第二天会有很多的工作等着

我,我心里那个烦躁啊。”夹了两块平时最爱吃的糖醋排骨,超额没什么胃口了,吃着吃着不禁走了神,爸妈跟她说话都是一副心不在焉的样子。连饭都没扒两口就下了饭桌。

## 每到周日茫然就会放大

今年32岁的陈忠(化名)是一名销售经理,他的焦虑点和超额有些不一样,每到周日他就很茫然,不知道星期一该做什么。

老婆做的爱心午餐,心满意足的他往沙发上一躺,正准备看两部电影时,一眼瞟到茶几上的名片夹,立马悲从中来,问了一句:“老婆,今天星期几啊?”妻子好像也突然意识到了什么,小声地回答:“星期天。”陈忠整个人顿时就蔫了。

“销售要不停地去拜访客户,然后才能拿到订单,我很怕星期一跑到办公室打了卡之后,发现

无事可做。每到星期天,我就开始想,该去哪里找到更多的客户资源才好。”越想越心烦意乱,打开手机通讯录,翻开名片夹,一个一个地搜寻第二天一早能去拜访的客户。

原本是个悠闲的好日子,却被焦虑工作的事情给搅黄了。他们两口子如今都害怕过星期天,因为几乎每个周日陈忠都会茫然不已,想起来就闹心。

## 什么是“周日焦虑”?

也许你正在享受一个有趣而轻松的周末,然后突然发现你的情绪直线下降,却没有明显的原因。“周日晚上我们感到被空虚与恐惧前后夹击,直至被挤成一堆焦虑的烂泥。”记者采访发现,这样的人并不在少数。

分开始,因为大多数人在周日便考虑工作的事情,然后感到沮丧和焦虑,一直持续到晚上,严重一些会有失眠、血压升高、心跳加快的生理反应,很多人睡眠最差的时候就是星期天晚上。这种现象的机理,被认为是巴甫洛夫学说的“动力定型”——旧的动力定型被破坏而新的动力定型难以建立时的“混乱”,有些人是从星期一开始表现出这种混乱,但比较敏感的人或者心事比较重的人,这种混乱就会提前到星期天。

那么,周日为什么焦虑?崔国因说,一方面是来自内心深处对明天的“恐惧”:周一,对很多年轻人而言意味着被迫早起、疲惫通勤、枯燥的例会调度、沉重的工作任务与尴尬的同事关系,哪一件挑出来,都足以让徘徊在周一门口的年轻人抓狂,还有很多年轻人在周末报复性娱乐,娱乐过后

再在空虚中溺水,抑或在对假日的温存中搁下暂停。所以就算不失眠,很多年轻人也会抱着手机迟迟不愿入睡。这块发光的屏幕仿佛是时间之匙,多亮一会儿就能改写明天。另一方面,当代年轻人加班是常态,对工作的过度透支和压迫,让我们把放松与休息的念头都寄托到周末,但理想与现实总是充满落差,紧张与放纵的横跳也加重了焦虑的砝码。

“我们正处在一个焦虑感爆炸的时代:外貌焦虑、年龄焦虑、财务焦虑、学历焦虑、婚恋焦虑……所有焦虑像一个紧勒在头上的塑料袋,让人有难以挣脱的窒息感。”在崔国因看来,很多年轻人也意识到了这个问题,但很多人将这种焦虑的根源,归咎于自己还不够优秀。所以焦虑的人们大喊了一句:“跳出舒适圈”,在周末也要参加各种各样的进修班、培训班、兴趣班。

咨询师观点

## 如何应对「周日焦虑」?

周期性的周日焦虑让人陷入恶性循环之中,但周一总会到来,如何积极采取措施,减轻焦虑,以适应从周末到工作日的转变?崔国因分享了一些应对办法:

1. 正确看待焦虑。首先我们要知道焦虑是一种正常的情绪,是人类进化中产生的自我防御机制,面对凶猛野兽的祖先若不焦虑便成了祭畜。当下这个时代,更是被焦虑推着前行的,只是当焦虑落到个体身上,特别是焦虑过了头,便出现各种丰富的心理症状。但焦虑并非百害无一利,焦虑使人有思量、有追求,帮助我们打磨自己。我们要善于利用自己的焦虑,把焦虑控制在合理范围内,掌控情绪并为己所用。
2. 及时觉察焦虑信号,弄清焦虑原因。要及时注意到自己正在烦躁、恼火、难过、内疚、无助等感受,正是经常性忽略或压抑了情绪,才使得情绪犹如滚雪球般越来越强烈。

- 如果“周日焦虑”成了生活中重大的、亟待解决的问题,我们应该让自己停下来深度思考一下。想想原因何在——是因为职业、上司、工作安排?抑或工作强度、人际关系、自我模式?只有确定了根本问题,才能找到正确出路。
3. 还有一些小贴士。周末规划要合理,留一些时间让自己彻底休息、放空。比较激烈、兴奋、难度大的事情最好放在周五晚或者周六做,周日尽量用来真正地放松,例如睡个午觉、进行冥想。

做好工作规划。把工作和生活分开,尽量在工作日完成所有工作,不要把工作拖到周末。一周的工作结束后,进行整理总结,再把待解决的事情列出来,这样就不会在周日的晚上慌慌张张。

让周一成为值得期待的一天。如果周一带来的是快乐,那么周日的心理压力就会变小。因此,可以主动把周一变成快乐的日子。例如周一给自己准备一些小奖励:吃一顿丰盛的早餐,买一束新鲜的花放在工位等,做一些让自己有期待的事,让上班的心情变得愉快。

睡前别把手机带上床。床只用来睡觉,不在床上看手机、看电视等,睡前放松心情,避免从事过分劳心或劳力的工作。实在睡不着也不要过于焦虑,不管睡得好不好,尽管放松就是了,可以利用腹式呼吸、正念冥想、身体扫描的方式帮助放松,有助于睡眠。



扫一扫 看新闻