

浪漫初恋挺过一地鸡毛，却崩溃在老公微信里……

倾诉：小柚 整理：余枚珠

我和老公是校园爱情，他是我的初恋，从2003年到现在，我们在一起16年了。

大学时，我身边一直不乏追求者，但是都没有动心，直到有一天走在校园里，一个阳光的大男孩跑过来递给我一个纸条。后来，在校园里他无数次和我“偶遇”，我开始对他上了心，他是体育特长生，人很帅，很阳光、健康，身边的女同学纷纷表达着对我的羡慕。后来在校园里他花了很多心思做了很多轰动校园的浪漫举动，我终于接受了他，让他成为了我的初恋，那时的一切都很美好。

我们恋爱4年后结婚，一起打拼买房拥有了自己的小家庭，一切都挺幸福，但是没有想到婚后生活就是一地鸡毛的开始。

结婚时我就怀孕了，所以也没能去度蜜月，怀孕时婆婆过来照顾我，因为生活习惯不同我们多有矛盾。公公婆婆是在农村做卖猪肉的生意，平时不是很爱干净，比如煮鸡蛋之前连鸡屎都不洗掉就放进锅里，如此等等，很多生活习惯我很不适应，于是在孕后期回到娘家，并且在老家医院生的孩子，由妈妈照顾到孩子三个多月才回长沙。

回长沙后，担心婆婆照顾不好，就让妈妈过来了，公公婆婆回了老家。但是没有想到的是，老公和妈妈也不合，在孩子出生那年的大年初二，家里就大吵了一场，妈妈被气得当场晕倒在地上，我着急的要老公喊救护车，老公竟然指着地上的妈妈说，你就装吧！然后摔门而去，直到在老家过完正月十五，被他爸妈骂了一顿才回来。对此，我心寒极了，伤害我，我或许能忍受，可是伤害我妈妈，我不能忍。那次，我谈到了离婚，我们的婚姻关系危在旦夕，可是他不同意，拖了很久之后居然不了了之了。但是由此，心里对他有了隔阂。

孩子1岁多时，我们关系有所缓和，我妈妈决定回家去，换公公婆婆过来，可是公公婆婆一直对我不好，态度冷淡，我想只要老公对我好就行，他爸爸妈妈我就忍着。

没想到没多久，我在他手机里发现了他和电视台女主持人聊骚，言辞暧昧，质问他，他死不承认，说是公司拍摄视频需要沟通，我吵了一段时间，这个事情不了了之，加上他工作越来越忙，孩子也开始上幼儿园，公公在家附近找了份保安的工作，婆婆送孩子上下学，日子好像过的很平静。

一转眼过了好几年，现在娃6岁了，我也重新燃起对生活的希望，最近还在谋划我们结婚十周年纪念旅行。

可是，就在前几天，我拿老公手机准备给孩子录作业视频时，发现老公手机微信里有很多敏感信息，要求一些会所提供特殊服务，内容不堪入目，并且这些都发生在他做工程的地方，还要开发票……这一刻，我彻底崩溃。我再不堪，老公也不能这样对我啊？

想到我们从相识到如今16年，曾经那么美好的爱情，加上我们有了这么可爱的儿子，原本以为走过婚姻的鸡毛蒜皮，我们终于能够过上平静的生活，如今他又给我当头一棒，我一想到这里就对婚姻绝望极了，对爱情绝望极了，他为什么会这样？这样的婚姻我还要不要？

我在计划是不是有一天突然跑到他出差的地方抓一个现行，以此跟他当面对质，也为离婚留个证据，但是也不知道这样做是否妥当。

现在，我没有问他，也装作不知道，但内心已经千疮百孔，对他失望至极，每天晚上看着熟睡的儿子我都泪流满面，我该怎么办？



情感专家：肖军
心理、婚恋咨询师，著有《婚恋中的情商训练法则》等



“过于浪漫的爱情，往往以过于庸俗的故事结束。这是千百年来不断上演的婚恋剧情，其实很正常。这“正常”在于：过分追求爱情的浪漫会令彼此都忽视日常生活的相处。所谓“相爱容易，相处太难”。”



扫一扫，发表你的观点

专家观点

发现配偶出轨，不妨“四步走”

小柚：你好！

看完你的叙述，我深深地感受到你的痛苦和绝望。但如果我们能用理性面对生活，再大的绝望中也会有希望。

过于浪漫的爱情，往往以过于庸俗的故事结束。这是千百年来不断上演的婚恋剧情，其实很正常。这“正常”在于：过分追求爱情的浪漫会令彼此都忽视日常生活的相处。

所谓“相爱容易，相处太难”。

你的老公还没有学会与你在婚姻中相处的时候，就要学会与丈母娘相处；你还没有学会与老公相处的时候，又要学会与婆婆相处。而偏偏这个时候，你们之间的“第三者”——

你们的孩子，又降临到这个世界。

所以，这个时候，你们的婚姻面临极大的危机，再自然不过了。这和爱不爱没有一毛钱关系，而是和你们处理家庭人际关系的能力较低有着直接的关系。

艰难的日子总会过去，你们处理家庭人际关系的能力也在不断提升，你们的婚姻也逐渐走入正轨。这是值得欣慰的。

可是，就在你欣慰之时，新的危机又出现了。现在，你该如何面对危机呢？

我觉得，你可以将这些敏感信息打开给你老公看一看，看他如何反应。如果你老公敢承认的话，那你就和他闹一闹，吵一吵。毕竟他的这种事情是见不得光的。只要你不走极端，给他留一点退路，你的吵闹对他是有一定的震慑作用的。适度的吵闹还可以宣泄你的负面情绪，对你也是有好处的。如果你老公打死也不承认，你无需逼他承认，而要给予他某种警告，要让他对这种行为产生强烈的羞耻感，要让他感觉到自己的尊严受到了伤害。

无论他是否真的存在这种行为，给他一定的心理惩罚，都是必须的。而心理惩罚之后，你还要从心理层面对他进行帮助和引导。

如果纯粹从心理层面分析，排除那些极度变态的人，一个人往往是因为心理压力太大，是为了缓解紧张和焦虑而去寻求性的刺激。也许你的老公不全是这种原因，但是，这方面的原因或多或少是存在的，所以，你可以从两个方面帮助他：一个方面帮助你的老公分析生活中的压力源，看看哪些压力是可以规避的，哪些压力是他过分在意导致的。不过分在乎生活中的得失和荣辱，以平常之心对待生活，压力自然会减轻；另一方面就是帮助他寻找一些高雅健康的娱乐方式，以此代替那些欲罢不能的性刺激。成年人寻求一点刺激本无可厚非，小孩子刚出生就寻找鲜艳的颜色，从本质上讲也是寻求刺激啊！但是，寻求刺激的方式要正确。方式错了，及时改正，也“善莫大焉”。不过，要提醒你的是：改正这种错误并非一朝一夕的事。你要有心理准备，要防止出现反弹。

第三步，就是进一步改善夫妻关系。目前，你老公在外地做工程，一周回来一次。你要学会用感情拉近你们之间的距离。如果有条件，你可以让他从外地调回你身边。

如果你做了以上的努力，你老公还是我行我素，不见丝毫收敛，你才能走第四步：搜集证据，准备离婚。此时离婚，你就不会有什么留恋了，将来也不会后悔了。至于你说要抓他的现行，我认为：为时尚早，一定要慎重！

爱与情，是人生中重要的两大主题，我们享受其中，也折磨其中。“爱·帮忙”联合国内知名泛心理学互联网平台丁丁心理，集结近万名心理咨询师助阵，为你解答爱与情的困惑，让阳光照进您心里！



扫一扫，心理咨询师免费帮你解决困惑

Q 如何正确地跟前女友交流？
分手有一段时间了，我很想再跟她聊聊天，也想装作没事发生过一样跟她打个招呼，可是怎么做都觉得不妥，请问我该怎么开这个口？

A 心理咨询师郭沁艳回复：
“如何跟前女友交流”，这是一个很值得推敲的问题。“前女友”，说明你们已经正式分手了，但在你的心里，对这段感情或许还有些留恋并没有彻底释怀。你们之所以会分开，或许是因为客观现实导致的，或来自家长的反对，或因年少气盛不懂得沟通、宽容，不知如何挽回……虽然分手了，但是前女友代表您的一段美好回忆，永远是抹不掉，实在放不下的，可以选择和她做一个普通朋友，但需要保持距离，不给对方不切实际的幻想，也许错过了就错过了。

如果还有复合的想法就需要观察彼此的动态，看看对方有没有同样的期待，静待时机，重新追求。

Q 快30岁，对婚姻没有任何期盼，是病吗？

我快要30岁了，总感觉结婚了，生孩子，过日子，人生也就那样。我好像对爱情、对婚姻没有任何的想象和期盼。这是心理有问题么？

A 心理咨询师郭沁艳回复：
您这样一个心理状态，也许是受约定俗成的影响。古语说“三十而立”，三十岁应该建立家庭，发展事业，这样呢这个人才算是立起来了，成了一个成年人，也许到了这个年龄自然而然地会受到家人的催促，自己也感到需要按部就班了，需要去做这些事情了，但您的感觉好像是动力不足，没有一些该有的期待和想象，很木然，也许您内心还没有准备好，还没有一个具体的规划和目标。也许还未遇到一个动心的异性，没能产生去组建家庭的强烈愿望。总的来说是觉得时机还未到，那个内心深处想拥有一个和美家庭的愿望还没有启动，所以不着急，虽然说是三十而立，但现在社会的话压力是比较大的，组建家庭也是需要很多方面的准备的，物质条件也得具备，所以不见非得是三十岁完成成家的任务，需要等到自己外在条件和内心有足够充分准备了，再去完成。另外呢，结婚，生孩子是小事，一辈子的事，谨慎选择，慢慢寻找，会遇到那个合适人，会建立和美的家庭生活。