

0:12 / 23:57

• 本期内容 •

答疑课（一）

注：相似的问题进行了合并。

1. 男朋友劈腿，跟一个女生暧昧不清，我很生气，提出分手。可是他很真诚地道歉，想要挽回，我要不要原谅他？

答：正视角色的挫败感。

2. 老公曾经有过一次出轨的经历，我选择了原谅。事后老公的表现很好，可是我总觉得心里有一个疙瘩，跟他相处很不自在。我希望自己能够真正放下。

答：自我提问，思考对方为什么劈腿。

3. 我跟男朋友现在是异地恋，我每天有空的时间会微信他，问问他在干嘛，有没有好好吃饭之类的。男朋友说我控制欲太强了，但我觉得我没有很过分啊，从来不会一直缠着他。很困惑当两个人需要的空间不一样时，该怎么办？

快来发表你的观点吧！

发表留言

4. 我跟男朋友谈了七年多，总是把感情放在第一位，男朋友说我应该有自己的生活，不要把全部精力都放他身上。我也希望能做到，但是一闲下来就会想他。我能做些什么改变？

答：凭自己支撑起生活，拓展除他以外的生活。

5. 热恋时，男朋友会制造很多浪漫和惊喜，虽然两个人都穷，但能感觉到他真的很用心。现在有钱了，他送我的礼物越来越贵，可是找不到那种很用心的感觉。该怎么给我们的关系保鲜？

答：关注对方付出的比例，同时增加自信。

6. 恋爱三年，爱情逐渐走向平淡，但是又找不到突破口进入婚姻。平时两个人都很忙，也没有什么契机来好好聊聊这件事。我是女生，也不好直接开口。我该怎么推动我们的关系进展？

答：恰当地借助第三方。

7. 跟男朋友相处好多年了，准备结婚，可是有点忐忑。请问老师，怎么样才算是准备好了呢？

还有朋友问，准备成怎么样可以谈恋爱，准备乘成怎么样可以生娃？

答：审视对爱情的理想化，以及对父母婚姻的不知所措。

[收起](#) ^

[< 上一期](#)

[下一期 >](#)

快来发表你的观点吧！

[发表留言](#)

精选留言

xinli_lesson_E7vk1n

0 个

我们再婚四年，我离异，他丧偶，现在分居已半年之久。目前的状态是，对方好坏不做选择，非要我做出选择。我想问问老师，对方为什么非要我做出选择？他到底想分还是不想分？

2018-08-19

壹心理学院 回复：

你好，他为什么这样，他到底怎么想，我不知道，所以没法回答你。我也不了解你们的具体情况，贸然猜测显然是对你不负责任。但我想提醒你的是，这件事你有没有跟他好好沟通，好好问问他，还是说你其实跟他一样在逃避？你可以把你的这段描述中双方的角色互换一下，试想你的伴侣是否也有跟你一样的感觉，不明白为什么你不能做出选择而非要让他下决定？很显然，他到底怎么想是一回事，你究竟怎么想呢？这才是你最需要做的事。如果你不想分开，可以明确地告诉他，如果你也想分开，或者你还不能确定，都可以跟他讲。但不是依赖他想不想分开，来决定你想不想分开。这就是我给你的建议，至于你们接下来如何相处，是下一步需要沟通的事情。这么说不知你明白吗？祝福你！

2018-08-29

xinli_lesson_sEnDrj

0 个

男朋友现在是一所著名高校研一的学生，我们刚刚开始谈恋爱，我们高中时是同班同学，因为男朋友比较优秀，现在原来高中班上的女生总有向好示好的，有的明明知道我们在谈恋爱还是很主动，特别是有的女生高中时我和她们关系一般，但男朋友跟她们还不错，有的女生我明显感到居心不良，我该怎么办呢？

2018-07-22

壹心理学院 回复：

你好，你的这个困扰可能很多女生都遇到过，就是在爱情中缺乏安全感。其实归根结底，是不够自信。两个人谈恋爱，如果其中

快来发表你的观点吧！

发表留言

制，以此确定对方的感情，但提醒你不要这样做，因为这只会让彼此的地位愈加不平衡，会让男朋友感到跟你在一起很累。最好的也是唯一的办法就是，提高你的自我价值感，你要相信他那么优秀却选择跟你在一起，一定是你也足够好，值得他的爱。另外，努力让自己不断成长，跟他保持在同样的步调上。以上回答，希望对你有帮助。

2018-07-25

xinli_lesson_QtCaiez

0 1

我们都是离异想再婚，认识7个月了，但发现他还一直再???? 婚恋网站，与别人加微信，但没有实质性见面，带我见过他所有朋友，跟他女儿也相处很好，平时比较在意我的需求，但因为妈妈不同意一直没带我见父母。不知道他这样算不算出轨，我要不要揭穿他并提出分手

2018-07-20

壹心理学院 回复：

您好，从您的描述中感到您很为此而生气。这个问题算不算出轨，可能没有标准答案。重点是，他的这种行为让您很不舒服。这里，请您思考一个问题，在忍住不说和揭穿他提分手之间，是否还有其他更多选择？比如实事求是地跟他表达您的感受或者期望。从您的描述来看，感觉您不是很善于伴侣之间的沟通。那么是什么原因让您跳过了沟通这一步，而直接想到了提分手呢？另外，也建议您尝试从他的角度来理解一下这件事，当你们能够彼此理解和沟通的时候，很多问题就迎刃而解了。

2018-07-25

点击加载更多

快来发表你的观点吧！

发表留言