1. 老师我和老公已经冷战2年，我用尽所有办法想和他沟通交流，可是他却不愿和我说感情的事，我想打破这种僵局，能和他心与心交流，他却不愿意。我把我的心都敞开给他看了，他就是不回应我。我怀疑他外面有人，可是他还是天天回家。我们就是依赖和反依赖的关系。目前我们就是互不理睬，各做各的。我想关心，靠近他，他总是把我推开，要么就不回应。我不知道我该怎么做了，请老师指点。

2

 老师我是一岁母亲便去世的孩子，没有母亲的照片，认识老公后，在孕育两个孩子后，老公管我很紧，没有信任可言，我便出轨，他也不知道，甚至有一个人保持三年多关系，现在很后悔，现在很内久

3

维德老师好！因为父母的重男轻女&批判、否定、控制，而现在又是家庭主妇（211毕业，因为讨厌上司—其实是讨厌父亲和我自己—而辞职，辞职后多年没有上班），价值感非常低，我要如何提升我的价值感？谢谢！

4

 老师，我离异单身，每次冥想时都设想不出未来的恋人，更反感前夫的形象出现。做测试，也被评为很难进入亲密关系。我要改变，很难吗？

5

我老公三岁时父母因为要生弟弟把他送到外公家，也会对他有遗弃感吗？他现在总喜欢语言攻击我。我小时候父母吵架，也总喜欢把我和别人比较，我总努力证明自己。但听到老公语言攻击贬低我，反应会很激烈，如何调整？

6

 钱老师，您好。我觉得我快产前抑郁了！ 现在我什么道理都懂，也学习了很多技能，转念，冥想，了解基因，原生家庭，可是面对抑郁强迫症的母亲和暴躁自私的父亲造成的N多原始伤害的按钮(细数有几十个之多)。二次家庭的老公仍然跟父亲十分相似，发生了强迫性重复，没人关心我任何感受，甚至在我每次手术的时候，还在给我脸色看。 当理论遇到感受，按钮就会被激发。理论完全起不到作用了，这种伤害居多的感受，习得性无助，还有可能扭转吗？还能用什么办法调整呢？

7

 老师您好，我性格要强，自尊心强，做事认真，事业上很顺利。但在亲密关系中却很不顺利，以前觉察力很低，封闭自己内心。学习后，觉察能力提高了。我喜欢一个性格内向的男生，但他觉得挣钱比我少、能力不如我，而疏远我。我该怎么打开他心扉？我这种性格要强的女生，为什么亲密关系中总有问题？

8

是不是自己成长好了，和什么人结婚都一样。我自己有足够的爱，不匮乏，能给对方爱，对方感觉会很好。但是这样怎么能知道是不是爱我的呢？什么是爱呢？

9

 钱老师请教：我总是不由自主担心未来，害怕孤独，害怕生活没有保障，经常为此感到焦虑，尤其是夜深人静的时候，如何化解焦虑呢？

10

钱老师好，这段时间跟着您的功课学习，我受益非浅，探索自己的内在，和老公相出比以前平和了，我现在有点担心，您的课结束后，我怎样才能继续学习和成长？感谢！

11

 老师你好，您从没讨论过再婚的相处之道，想听一下您对再婚的亲密关系的看法和建议，再婚功能型的比较多吧，怎么才能连接呢，老公就是事业型的，没有外遇，就是对性不感兴趣，不会主动，只是像做任务，很苦恼，

12

钱老师你好！我和男友是最近进入权利争斗期了，回想几次恋情好像都是确立关系一个月左右开始闹矛盾，蜜月期还没开始也没什么亲密感就开始各种小矛盾（比如晚我不送我回家，周末不在一起等，我觉得他不在意我，没进入恋爱状态）我是喜欢冷战的那种，几天后自己消化完情绪才沟通。这是我的问题吗？怎么改善？

13

钱老师好，我老公有各种蛛丝马迹出轨有婚外情，但是他不承认怎么办？我不能接受这个事实，如果继续就要他了断婚外情。但是他的态度是如果未来好好过日子，就谈未来，过往不究。可是这样不诚恳的态度，怎么面对未来。我太煎熬痛苦。下一步该怎么办？

14

发现老公跟他妹妹关系暧昧，他们手拉手散步，一起泡温泉看电影游泳…感觉很不舒服。怎么办呢？