



绘图 雅琦

主持人语 你来诉说 我来倾听

你是不是曾经被爱情伤害过、被友情背叛过、被亲情遗弃过，憋了一肚子委屈，却不知向谁诉说？

你是不是在某些时刻，体会到了命运的无常，感悟到了人生的丰富，想跟人分享，却不知从何说起？

其实，你不必把一切都藏在心里，要知道揣着秘密是一件沉重而痛苦的事。你只需要会倾听的耳朵和懂你的心。来吧，把你的心事说给我听。

倾诉热线：15137956968 18637927388

+ 倾诉人：姬心(化名) 41岁  
采访人：闫卫利  
采访时间：2015年1月17日  
采访地点：报业大厦2楼

# 我为他规划未来 他把我打入冷宫

姬心来见《洛阳晚报》记者时素面朝天，更显质朴无华，她五官精致，举止优雅，服装得体。尽管岁月让她的容颜稍显憔悴，但沉淀下来的是成熟气质。

如此脱俗的女子内心却充满哀伤，看到遁入空门的尼姑，她居然羡慕那独守青灯古佛、四大皆空的生活。

## 01 家冰冷无生气

每天在单位忙完工作，我总想让回家的路变得漫长，隔着窗户看别人围着热气腾腾的饭菜吃着说笑着，我就忍不住泪流满面。这样的生活我也拥有过，可是不知从何时起，这种幸福远离了我。

我很胆怯，害怕推开家门，家闷得像一个缺氧的地窖，让我无法呼吸。

我和老公滨(化名)在家里，几乎没有任何交流，他做好饭往桌上一摆，自顾自地吃完就去看电视或者上网，视我如空气。我若找他说话，他惜字如金，连脸上的肌肉都不怎么动。滨的冷漠让我心似冰冻，我想不通，我多年的辛苦付出换来了殷实的家境，也让滨成了成功人士，可我这个成功男人背后的女人丢失了自己最在乎的东西——爱情。

我对滨说过：“如果你哪天不爱我了，我会安静地离开，请你不要伤害我，你能做到吗？”滨说：“我怎么可能不爱你呢？你是我这辈子的唯一。”然而人心善变，如今我们成了最熟悉的陌生人，在一个屋里睡觉，在一口锅里吃饭，心却离得那么远。

没有人相信我们之间的裂痕这么深，更没有人相信我们的婚姻濒临解体，每当有亲友上门，滨像演技颇好的男主角一样，总会演一出和谐温馨的家庭剧。我也不想让别人知晓实情，自然很配合他。客人一走，这个家从温暖的春天瞬间回到寒冷的冬天。

### 专家点评

国家二级心理咨询师沈会芝：家庭教育与成长经历的不同，决定了每个人对生活的理解与对幸福的定义不同。姬心以自己对于幸福的理解，煞费苦心打造丈夫，很显然，这并不是滨想要的生活。在光环中，滨一时可能感到满足，但更多的是内心被绑架的痛苦，这种怨恨自然会转移到痛苦制造者姬心身上。

这证明了一个道理：在婚姻中，如果两个人的价值观、世界观不同，就像两匹马在背道而驰，幸福只能成为一地碎片。建议姬心听听丈夫的心声，了解他对生活、对婚姻的需求与渴望。尊重是一切爱的前提，唯有真诚才能化解滨内心的冷漠。同时，姬心还要反思在自己的潜意识里是否有男尊女卑的思想。现在，男主外女主内的落后观念已被打破，如果自己内心能量巨大，又何必逼丈夫痛苦燃烧？试着互换角色，只有找到自己在婚姻中最适合的位置，才能重建和谐的婚姻关系。

## 02 心与心越来越远

我和滨携手走过了快20年，这么多年来，我们吃过很多苦，遭过很多罪，但我们都挺过来了，确切地说，是我鼓励他挺过来的。

滨是一个满足现状的人，不愿意为了理想去拼搏。我虽然是个女人，性格内向，但我骨子里很要强，我想通过努力让一家人生活得更好，让自己的人生更有意义。

我读过不少书，书滋养了我，让我性格温和又敢拼敢干。早些年，我想让滨去经商，滨不愿冒险，我动之以情，晓之以理，慢慢说服了他。

在商场上闯荡，需要不断增强自己的能力，我让滨去参加专业培训，他不愿意去，我便陪着他培训。我们也遭受过很多挫折，在最困难的时候，我们赔得血本无归。滨对我表示不满，我擦干泪水安慰自己，一定要坚持下去，同时不忘做滨的思想工作。

我们慢慢积累经验，扩大市场，终于走出了低谷，把公司的业务做得风生水起。作为公司领导的

滨，也成了人们眼中的成功者。滨一边享受着成功的喜悦，一边埋怨我，说我是他痛苦生活的制造者。

他说，这些年的选择都违背他的意愿，是我替他做出了这样的选择，让他很有压力，活得很疲惫。

听了滨的话，我无法回应，难道我真的做错了？我茫然了。回想这么多年，我们俩始终不在一个频道上。我说我们要抓住机遇，尽早下手，他说，慌啥，等等再说；我说我们要主动跟客户沟通，他却漫不经心。我像一个领跑者，不停地给他鼓劲儿，他却像一个不愿迈腿的人，被动地跟着跑。我们跑到了胜利的终点，他却把我打入了冷宫。

每次无论我做出什么决定，他都会用不屑的眼神瞟我一眼，说：“你说的啥都对，看你能的吧！”那次，我们俩一起出差，路上我不小心摔倒了，滨在我前面走着，听到我摔倒的声音，他漠然地回头看了看，继续往前走。那一刻，我的泪水止不住地流，腿上的疼痛远没有心痛来得汹涌。

## 03 渴望家的温暖

我和滨是同学，结婚前我们对彼此的了解并不多。滨很帅，很喜欢我，那时的我不知道什么是爱情，只想找个温暖的家，让我的精神世界不再寒冷。

我兄弟姊妹多，父母整天为一家人的口粮忙，无暇满足我对亲情的渴望。我感受不到家的温暖，常常一个人静静地发呆。

和滨谈恋爱时，我时不时会去滨家做客，他的家很温馨，饭桌上他的父母一直给我夹菜，他们温暖的目光常常让我陶醉，我想生活在这样的家庭里该是多么幸福呀。

爱屋及乌，喜欢滨的家，让我对滨多了几分好感，尽管我已感受到与滨在沟通上有些不畅，但那种温暖的情愫缠绕着我，最终我还是选择了滨。

婚姻就像两个人的合奏，如果不合拍，那就曲不成曲，调不成调。我虽然话不多，但我乐于和滨沟通。滨却是一个闷葫芦，遇到不高兴的事就爱生闷气，一连几天都不理我。每次都是我放下女人的矜持，主动找他化解矛盾。找他的次数多了，他觉得我先低头认错是很正常的。

我们之间的矛盾越来越多，其实都是因为一些鸡毛蒜皮，譬如他在网上看了公司需要采购的东西，让我再看看，等我看完走出屋，他就阴

着脸质问：“你根本就没有看，你在浏览卖衣服的网页……”为这种小事，他会跟我冷战好几天。

我曾试图用我的柔情来感化他，我从他背后紧紧地抱住他，告诉他我很爱他，让他告诉我，我错在哪里，我会努力改正。他毫不动容地挤出两个字“没啥”，就躺下睡了。对此，我很无奈。到了双休日，孩子回来了，一家人本该快快乐乐地聚在一起，他却说要去公司加班。

滨对夫妻之事很冷淡，我曾怀疑他出轨了。那天他刚进家门，接了一个电话就匆匆忙忙出去了，好半天才回来。等他回来之后，我闻到他身上有淡淡的香水味。我不愿意去追究真相，我怕知道真相会让自己更痛苦。

我问滨：“你是不是不爱我了？你告诉我真相，我会立马还你自由。”滨不耐烦地回了一句：“你瞎想啥？”

我多么渴望探究滨的内心，给自己的爱情指引方向，可是他就像一间没有门窗的房屋，任你如何抓狂也无法进入。

渐渐地，我从努力到希望，再从希望到失望。我整夜整夜地失眠、流泪，后来连打起精神出门的欲望也没有，我甚至想遁入空门，远离红尘。我该怎么办？