

## 不给丈母娘钱 妻子就翻脸

●求助人:羌(化名) 男 33岁  
●采访人:记者 闫卫利

### 求助者自述

#### 不给丈母娘钱,妻子跟我闹离婚

我父母经商20多年,积攒了一些家底,但只能算得上小富。不过,我们家人花钱大手大脚惯了,妻子馨(化名)就覺得我家很有钱。

她家经济条件很一般,她6岁时,父亲生病去世,母亲为了她和弟弟没有再婚,一个人把他们拉扯大,吃了很多苦。

我不在乎她家条件如何,只觉得她人长得漂亮,既勤快,又孝顺。结婚后,我们感情不错,她辞职在家带孩子,我跟父母一起忙生意。

她很孝顺,每次回娘家都像搬家一样,大包小包往车上装,后备箱经常装不下。我也不说啥,毕竟丈母娘不容易,是该回报她老人家了。

可能是为了让自己的母亲放心,馨经常回家说,她在婆家过得很好,导致丈母娘认为自己得了个有钱的女婿,经常问我要钱。

比如,家里翻修房子,丈母娘找我要三万元,我二话没说就给了。小舅子谈恋爱要买车,丈母娘也让我支援点儿,我拿了五万元。

馨跟我解释说,她母亲手里没钱,她当姐姐的不能眼看着弟弟打光棍儿,我没反驳。

再后来,小舅子结婚,又让我出钱,我咬咬牙给了六万元。

我以为,小舅子结婚后,我就可以不管了。没想到,小舅子要换大房子,丈母娘又来要钱,让我出十五万元。

我很生气,当时就拒绝了,我告诉丈母娘,我家也有难处,钱是我们家人的血汗钱,不是多得可以随便往外撒的。我的话让丈母娘很意外,也很尴尬。这时,馨居然说,如果不给钱,她就出去借,即便贷款也要给。

我实在受不了了,跟馨说,家里的钱不能再动了,这几年,我没挣啥钱,反而花了很多。现在的钱都是我父母之前攒的家底,是他们的钱,我没有权利随意处置。况且这几年生意不景气,我们家的经济条件并没有她想象的那么好……

我的一番话让馨很没面子,她觉得我在说瞎话,防着她和她家人。她表示很受伤,闹着要跟我离婚。

如今,馨跟我冷战,丈母娘也对我冷冷的。真的是我做错了吗?我们的婚姻还有救吗?

### 真兮情感解决方案

#### 有边界才有规则

羌和馨原本感情不错,走到闹离婚的地步,有两个原因:第一,馨没有边界感;第二,羌过度妥协。

馨因为原生家庭的原因,对母亲有歉疚心理。她觉得自己有能力补偿母亲,想方设法也要做到。丈母娘补贴小舅子,也是人之常情。根本问题在于,馨已成家,却没有经营自己小家的意识,反而过度补偿她的原生家庭,没有划清自己的家庭和原生家庭的边界。

馨没有边界感,有自身的原因,也和羌有关。丈母娘为了小舅子一而再再而三地向羌要钱,羌并没有明

确表达内心的想法,让他们认为,他所有的付出都是理所应当的。如果羌在付出的同时亮明自己的底线,就可以在互动中建立起双方的规则意识,避免这类事情反复发生。羌的放任和妥协压抑了自己的情绪,也纵容妻子过度付出,最终导致婚姻危机。

看清婚姻危机背后的核心问题,才有可能找到解决方法。羌和馨彼此相爱,还有孩子,从理性来看没必要离婚。羌应该学会在婚姻中进行正向表达,在互动中培养规则意识和妻子的边界感,婚姻危机自然就能解除。如果羌无法突破自我,可以找心理咨询师协助解决。

## 我的坏脾气 如何收敛

●求助人:芬(化名) 女 35岁  
●采访人:记者 闫卫利

### 求助者自述

#### 坏脾气,难控制

我和爱人结婚十几年,感情还不错。爱人脾气好,我却是个暴躁脾气,我一着急上火,就会冲他大吼大叫。等冷静下来后,我又很后悔,觉得爱人挺好的,我怎么这样。

尤其是这几年,我的工作压力大,上有老、下有小,回家还有一堆家务要做,买菜、做饭、洗衣、拖地……想想都烦。有时我在做饭,让爱人剥蒜,看到他磨磨叽叽的样子,我就生气,一把把蒜夺过来,三下五除二搞定,但愤怒的情绪久久不能平静。

我不能看到爱人歇着,见他在沙发上躺着看手机,或者在屋里瞎转,我就会心烦,忍不住给他派活儿,看着他干这干那,我才安心。如果他动作慢了,我就会很生气,嫌他磨蹭,跟他吵。

每次发完脾气,我都下决心,下次一定要控制住自己。可是,每到关键时刻,我的脾气一上来,就还是不管不顾地冲他发火。

现在爱人对我越来越冷淡,我们的关系越来越差。我知道,我身上的问题更多一些,但我就改不掉,怎么办?

### 真兮情感解决方案

#### 看清自己的情绪 才能读懂他人的情绪

脾气大的人,其实是比较情绪化的人。脾气大会影响他人的心情,也会影响亲密关系。对外人来说,这种伤害只是一时的,但对家人来说,这种伤害是日积月累的。

我们总会对着家人发脾气,是因为家人对我们而言是安全的,我们可以在安全的人面前毫无顾忌地发火、说狠话。其实,你的每一次爆发,背后都深藏着很多你看不清的东西。

如何才能避免情绪化?首先,看到我们内心的情绪。比如,自己在做家务,看到爱人躺在沙发上看手机,很多人都会生气。我们能做的就是——看到自己的情绪,问问自己:“我为什么对爱人这样的行为感到烦躁或生气?”透过外在的不满,看到自己的内心,你会意识到,你表面上是对爱人不满意,实际上是对自己不满。你对自己很苛刻,不允许自己放松,不允许自己散漫地度过这一天。

丈夫该怎么办?要看到妻子发脾气背后的情感需求。她可能是在寻求安慰,希望两个人一起说说话,做事情,放松放松。丈夫不妨主动一点,做一点改变,妻子也会跟着改变。

妻子呢?也需要读懂丈夫的情绪。他玩手机可能就是一种回避,你要从情绪中看到他的需求,这样才能走进他的内心,才能有效沟通。

夫妻需要彼此理解,互相体谅,才能找到幸福!



王真兮

### 真兮情感咨询

每周两个免费咨询名额,可打电话预约

13837958317

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理辅导的专业机构。

与一般心理咨询机构不同的是,真兮公司打破传统“医不叩门”的理念,把心理咨询理论与情感咨询理论相结合,把心理咨询与行动指导相结合,组建了一支专业心理咨询师团队。该团队根据求助内容,利用心理学知识,分析研判问题根源,制订解决方案,派出心理咨询师,分兵几路,走进求助者家庭,调解家庭矛盾,化解情感危机,尤其在劝退第三者方面成功率很高。其相关事迹曾被《洛阳晚报》、新浪、网易、腾讯、今日头条等媒体报道,引起社会广泛关注。

#### 经营范围

情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等。

#### 地址

洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室



扫码联系王真兮



绘图 雅琦

