

绘图 吴芳

# 我想被宠成公主 不料被嫌弃厌恶

聪又高又胖，穿着讲究，耳畔一对圆形大耳环，看得出来是经过精心打扮的。

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟，有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人，中国心理学会会员，洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年，积累成功个案1.8万个。

●倾诉人：

聪(化名)女 24岁

●采访人：

洛报融媒记者 闫卫利

●心理咨询师：

孟怡敏

国家二级心理咨询师

## 2 我忙着带孩子，他却跟别人玩暧昧

其实我们两个家庭差别挺大的，他没有稳定的工作，家庭经济条件一般。我父母是做生意的，有经济实力，有人脉资源，我大学毕业时，父母已经把我的工作安排妥当。所以跟老公谈恋爱两年后，我才敢告诉父母。父母起初不同意我俩来往，但也没有强力干涉。后来，父母妥协了，我和老公终于走到了一起。

婚后，老公凭着敏锐的商业头脑，抓住商机赚了不少钱。他的腰包鼓了，我的公主梦很快破灭了，而且还遭受一次又一次的背叛。

我怀孕了，我爸妈又是给钱，又是送营养品，但我没看到老公有多兴奋。我扛着肚子洗碗、拖地，他玩游戏、打乒乓球，好像那才是他的人生追求。

我发飙了，把窗户打开，搬个凳子站上去，身子

往窗外探，老公吓得一把把我抱下来，跪在我面前求我。现在想想我真是愚蠢，怎么做出这么过激的事？但那一刻，我就像被逼到绝境一般。

我忙着带孩子，他天天在网上跟别人聊天。我问：“你都跟谁聊呢？”他说是客户，男的。我心存疑虑，趁他洗澡的工夫翻看他的手机，原来跟他聊天的是个女人，两人言语暧昧。

我问他这是谁，他不解释，反而指责我不尊重他的隐私，气得我长时间不理他。

孩子一岁多时，他又跟另一个女人玩暧昧。我发现后，赌气买了一张火车票去了外地，一周都没回家。他打电话我不接，发信息我不回，后来他对我发誓，再也不敢了。

我回来后，他给了我20万元，以表他的诚心，这一页才翻过去。

## 3 我明明很在乎他，他却说我不关心他

可是没过多久，老公的花心病又犯了，我也麻木了，索性不管了。

他明显感觉到我的冷漠，跟孩子抱怨：“你妈对我冷暴力。”他还说，我们之间没有共同语言，没有共同的兴趣爱好。他抱怨我不会关心他，就知道任性花钱，没有自律性，做什么事都是虎头蛇尾的。他甚至对我充满了嫌弃，比如我吃饭时狼吞虎咽，他就会跟孩子说：“你妈吃东西的样子真像一头猪！”他说话的语气尖酸刻薄，好像对我厌恶至极，这让我很痛苦。

我承认他说的是事实，他喜欢运动，而我要么

干家务，要么懒洋洋地躺在床上。我控制不住自己，经常暴饮暴食，尤其是心情不好时，不断地吃东西，这导致我不断发胖。

我还会不停地买买买，买了很多东西，但真正需要的没几件。

我明明离不开他，也挺在乎他的，他脸一拉下来，我就很害怕，就像看到爸爸不高兴的样子，但是他总说我不关心他。我想不明白，我怎么不关心他了？

之前我都是稀里糊涂地过日子，现在我想过得明明白白，为了孩子，我愿意去改变。我很想知道，我的婚姻之舟该驶向哪里？

案例中的聪(化名)在婚姻中过分依赖，并不清楚作为妻子、母亲、一个完整独立的个体，应当具备怎样的能力，承担怎样的责任，以及如何实现自己的价值。简而言之，她对自己并没有一个清晰的认知。

从聪的成长经历来看，她在过度保护的家庭中长大，她虽然懂事、听话，但内在缺乏自主、果敢、探索、创造和竞争，她总是把自己当成一个无助的小女孩，更愿意寻求被照顾。婚姻中的给予和接受是需要平衡的，聪长久处于受照顾的位置，是无法让这段婚姻健康发展的。

聪之所以如此，是因为她在心理上没有完成和原生家庭的分离个体化。分离个体化是每个人走向心理健康的必经阶段。分离是指在心理层面与母亲分化、拉开距离、解脱出来；个体化是形成“我是谁”的意识。分离个体化是一个内在自主性的发展，得益于抚养者鼓励、信任并促进孩子独立自主。

另外，聪表达情绪采用了幼稚和破坏性的方式，如暴饮暴食、疯狂购物、离家出走、自我伤害。面对婚姻中的背叛和困境，聪的内在比较脆弱，无法处理和应对这些痛苦、焦虑。首先，使用行为来表达情绪是儿童的心理状态，聪用言语表达情绪的能力不足；其次，聪过多地把情绪指向自己，把原本对老公的愤怒、不满等负性情感转移到自己身上，而且带有强烈的自我毁灭的特质；最后，情绪的暴怒造成的自我攻击反复发生，但聪并没有思考如何改善自己的处境。

针对聪的表现特征，咨询师帮助她看到自身的潜能，鼓励她在心理层面减少依赖，学习为自己负责，有效强化她的自主性。另外，理解她的情绪、情感，并帮她学会表达和描述情感。这些工作有效地提高了聪的能力，她开始尝试改善在婚姻中的状态，也兴奋地看到了自我的成长。



微信二维码

抖音号：xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年，16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作，专业团队30人，积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构，主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址：洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话：63911995 18937996995

## 1 我很依赖他，他却要跟我离婚

现在我的婚姻面临解体，让我特别恐慌。

之前我和老公吵架时，经常会撂出“离婚”这个词，但那都是气话。

这一次，老公很郑重地跟我说：“你考虑一下家里的财产怎么分，我们找个时间把离婚协议书签了……”我心里一惊，赶紧找理由说：“那孩子怎么办？我们总不能不管孩子……”他像领导下命令一样，冷漠地说：“你先别管这个，先把财产问题想好再说下一步……”

他不容置疑的语气让我意识到，必须要面对离婚这件事。想到此，我的内心瞬间“兵荒马乱”。

说实在的，我对老公的依赖性很强，孩子能从他那里得到更多安全感，也离不开他。孩子经常会说：“妈，我害怕，我要去跟爸爸睡。”

当初，我觉得老公是可以依赖的，才跟他走进婚姻。那时，我和一帮朋友出游，老公也在其中。尽管我们刚认识，他会主动帮我背包，看我出汗给我递纸巾。我站在一棵树下乘凉，他提醒我留心树上的虫子掉落。我的内心涌起一丝温暖的情愫。

后来，他约我出游，我说：“行，我回去收拾一下。”他说：“你什么都不用带，我都准备好了。”这是我最渴望听到的一句话，我一直期待能找这样一个人，把我宠成公主，我什么都不用操心。