

老公有颗“玻璃心” 相处起来好累



专家
点评

让敏感的心变得强大

国家二级心理咨询师杨箫瑟：“玻璃心”的人过于敏感，内心有些自卑，总觉得别人在关注他，非常在意别人的评价。其实，每个人精力有限，很多时候，人们更关注的是自己。而他因为多疑，反复自我否定，自我伤害。这样脆弱的心理，多半是原生家庭造成的。但敏感的男人有一个优点，他通常会很细腻。

秋雅，都说好女人是一所学校，你可以慢慢调教他。跟他相处过程中，尽量不刺激他，让他内心很舒服。在你身上，他能找到安全感和认同感，从而会产生归宿感。但你也不能一味地宠着他、惯着他，这样会让他越来越像个孩子。他的内心必须要被你扩大，你要不断给他灌输某种观念，让他心胸开阔，更有男子汉气。比如，他为小事生气时，你就开导他：这是多大的事，为此生气划不来。在他疑神疑鬼时，你告诉他，每个人都很忙，人家没有那么多精力去关心你的事。

你要潜移默化地影响他，让他内心强大，不必在意别人的眼光，用更多精力关注自己的内心。秋雅，你充当的角色不只是妻子，同时还是姐姐、老师，甚至是母亲，需要有足够多的包容心。驱散他内心的阴影，这个过程是漫长的，你要做好心理准备，必要时可求助心理医生。

A7



情感
热线

秋雅(化名):我和老公结婚才一年,但现在的我已经受不了他的“玻璃心”。不经意的一句话,他就会生气,拉长脸爱答不理的,弄得周围的人心情也不好。

老公比我大两岁,我们恋爱半年就结婚了。刚在一起时,我觉得他特有男子汉气,一米八的个头,看起来很结实,跟他在一起非常有安全感,我常常小鸟依人般地依偎着他。可这种甜蜜没有持续多久,我就发现原来他有一颗“玻璃心”。

婚后我们经常会在晚上分享工作中遇到的问题,在交流的过程中,我渐渐地发现,老公内心很脆弱。在我们结婚半年的时候,老公公司有一次职位晋升的机会,和他竞争的还有一位同事。

那段时间,老公开始变得战战兢兢,他总是跟我说,白天上班时有人议论他,是不是他某件事情做得不好?有时候,他上班时也会突然给我发消息,说他今天穿的衣服不对,别人都在背后笑话他;还有一次,他跟我说,他在食堂吃饭时总觉得有人在背后议论他。那段时间,我想着可能他压力过大,出现了敏感多疑的心理,于是每天都会安慰他。可是,他变得越来越脆弱。

有一次,我们一家人春游,路上议论我家里一个亲戚,我妈随口说别人现在混得挺不错,让我们俩在工作中有机会也要往上“走一走”,不要太安于现状。原本我妈是善意提醒,想让我们生活过得更好,可在老公听来,就是我妈在嫌弃他,觉得他不如别人。

那天春游时,他一句话也不说,谁喊他都摆

出一副爱答不理的样子,弄得一家人心情都不好。直到晚上我们回家后,老公才说出不高兴的原因,而我除了哄着他也没有别的办法。

我重点大学毕业,老公是从十堰本地一座高校毕业的,可能他内心有些自卑。前一段时间,我闺蜜到我家,在饭桌上闲聊。因为我们结婚一年了,应该要孩子了,那天就很随意地聊起未来孩子的教育问题。我闺蜜开玩笑说,孩子的教育应该交给我,说我学习好,比较有耐心,更适合教孩子学习,让我老公负责好好挣钱养家。说完这句话后,我老公立刻黑了脸,觉得我闺蜜嘲笑他学历低。当晚,他没有再多说一句话,闺蜜看到我老公状态不对,主动表达了歉意,说是开玩笑的。结果,当晚闺蜜走后,他还是把我闺蜜的微信拉黑了。后来,经过我调解,关系才算缓和。

不知从什么时候起,老公越来越玻璃心,一句无心的话或是一件与他毫不相干的事情都能让他胡思乱想很久,甚至做出一些过激的行为。如今的我越来越不想跟他多说话,我害怕会伤害到他,更害怕引起争执。和这样“玻璃心”的老公相处,真的让我好累。 记者 杨天娇

晚报红娘
有情感困惑、交友需求,就找晚报红娘。靠谱交友,就找晚报红娘。
交友热线: 13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号,扫码脱单



红娘

责任编辑:李雅丽
2023年5月26日 星期五
编辑:杨箫瑟

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200
郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、
产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

十堰金虎保安公司标准车间对外出租

专门从事保安、保洁、停车管理、物业服务等业务。地址:十堰市茅箭区人民南路108号。
电话:13397291686 0719-8672189

花房方山塘沟工业园处3000m²可分租也可整租,价格合理。
电话:13797823826王先生 15717281030张经理

合美公司常年招聘

普工、电焊、机加、数控车工等岗位,男女不限。电话:0719-8896577
地址:十堰市三堰万秀城1号楼18楼

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300m²精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/m²,有意面谈。电话:13797839731

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000m²,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

电脑监控打印机维修

专业电脑手机销售与维修,监控网络,办公设备,收银广告,道闸门禁维护,可上门,诚信快捷。电话:18942183156(微信同号)

现房出售

位于北京路百世世纪城26楼1604,面积118.54m²优惠后单价8100/m²,总价96万元。黄金地段,商业配套设施成熟。电话:13907280892

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640m²不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃,投资小、超市给予优惠政策。
电话:18671935953 冯经理

好店好厂好房好楼大甩卖

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话:13343593588

讲文明树新风公益广告

关爱未成年人

关注一个成长的心灵 播种一个灿烂的明天



十堰日报社宣