

# 为了升职,老公竟选择让我“献身”

## 爱课堂

本栏目特邀专家:  
安徽省阳光心健心理咨询中心主任  
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

### 主人公:季女士

几个世纪前,莎士比亚笔下哈姆雷特思考生存还是毁灭,21世纪有人却在思考要工作还是老婆。颇具戏剧性的情节就这样在现实中上演,一切都从老公准备升职说起……季女士哭诉着。

我跟老公是朋友介绍认识的,经过相亲,由相识、相知,最终修成正果步入结婚殿堂。我是属于活泼灵动型,平时大大咧咧,而老公则算得上成熟稳重型,对工作尤其上心。结婚后,我俩相敬如宾,因为考虑到男人工作养家,平时家里的事情都是我上下打点。在共同努力下,我俩的小日子也是越过越好。结婚第二年,我俩的爱情结晶毛毛顺利降生,给我们的生活又增添一份欢乐。为了照顾家庭,我辞掉工作,在家全心照顾儿子。

人人都说婚姻会有七年之痒之说,我俩却顺利度过七年之痒,这个阶段我们实现了“三有”,即有儿子、有房子、有车子,幸福溢于言表。祸福相依。原本美满的家庭在我们结婚快十年的时候出现变故,老公的一次升职计划彻底打乱了我的幸福梦。

老公是个事业心比较重的人,在我当全职太太后,他就更加拼命工作了。工作繁忙时,他时常会因为工作忽略一些家里的事情,毛毛从出生到上幼儿园,再到上小学,他基本没有操过心,我也体谅他养家不容易,家里的事情几乎都不用他操心。老公也能体会我的用心,一有时间也会弥补我和儿子。

不过,最近遇到的这次事情却让我乱了阵脚,甚至开始怀疑婚姻了。老公单位最近要提拔一位干部,他们公司好多人也都在争取,竞争异常激烈。为了保险起见,我们私下找过领

导,想要拉关系让领导帮忙。领导答应会帮忙,但是送的礼却并没有要。我们回家商量后感到疑惑,猜不透老板的意思,自相矛盾的事情,估计领导是不会做的。

为了更详细了解领导意向,我就让老公去打听了这位领导的个人情况,比如有无什么特别喜好。结果,老公打听后,回家告诉我结果,我当场懵掉了。原来,那个领导比较好色,那天送礼看到我,估计对我有了非分之想。老公非但没有愤怒,反而告诉我如果那个领导真的愿意帮这个忙,让他占点便宜也就算了。

我的心理防线瞬间垮塌,十年感情,在一个职位面前,如此无力。可是,情感深处,觉得老公也是为了家庭,如果我能帮助他实现梦想,牺牲一下也没有什么。令我苦恼的是,作为老公,他怎么可以为了升职,要求我出卖身体?

现在,我的心里好纠结啊,电视剧情节现实上演,我到底要怎么做呢?怎么做才能让这件事情圆满结束?好想问问,路在何方?我该为老公的升职计划献身吗?或者干脆跟老公就此分道扬镳?

## 专家点评

你老公处于当前激烈的竞争压力下,思维比较混乱。老公的一时胡言乱语,也不要太当真。所以急着说分道扬镳,早了点。

做人的这个原则,你把握得很好!如果为了一时的利益来放弃自己珍贵的东西,我想你可能以后会追悔莫及!在你老公目前理智的状态下,你如果受到一时影响,也盲目服从他的想法,我想日后,即使他得到了职位,但是在他“利”字当头的做法之下,你也不一定有好回报。

男人的骨子里,对于女人的纯洁非常在乎,这是繁衍进化给予男人的本能。今日为了一时的利益,可以说让你怎么怎么……但是明天,在乎不在乎,就不好说了。

目前的状态,我们已经分析得很清楚了,如何做,你应该比较清楚了。请您理性并慎重处理此事。

实习生 李敏 记者 赵莉 / 文



### 情感主持连线:

电话:0551-65140885 (每日 15:00~18:00)

QQ:124424913 (每周四上午 9:00~11:00)

微博: <http://weibo.com/2127420971>

邮箱: [aiqinghaiscxb@126.com](mailto:aiqinghaiscxb@126.com)

## 我该如何逃离考试焦虑的泥潭?



### 心诊室

点评人:  
安徽省精神卫生中心医师 王安珍

### 倾诉者:吴敏 19岁 大学生

我是一名大一学生。寒假前的期末考试,我的高数没有及格,情绪一直很低落。其实我也知道,自己对考试的焦虑已经有好几年时间了,这次高数挂科,跟我越来越严重的考试焦虑也有很大关系。

我自幼学习上进,记忆力较强,深受老师的器重。但对数学兴趣不浓,不过也能在考试中得到80多分的成绩。那时候,每逢市里的一些学科竞赛,老师都选我去参加,因此增加了我的学习负担。参加竞赛前老师要对我个别辅导,布置很多作业,虽然对我的学习有所促进,但带给我更多的是巨大的精神压力。老师生怕我在竞赛中考试失利,对该科的学习抓得很紧,使我比其他同学的负担更重了许多。其实我对这种竞赛性的考试很反

感,但老师说这是一种荣誉,是学校和老师对我的器重,坚持要我参加,我也不好违抗。

记得高二时一次竞赛前的晚上,我正在宿舍背书,隔壁宿舍却在用音响放音乐、唱歌,吵得我无法看书。我又急又气,心头充满了怨恨:一恨老师总让我参加竞考为学校增光,而我自己却疲惫不堪;二恨隔壁的人吵闹,扰乱了自己的复习。在这种焦虑怨恨的情绪状态下,我一夜也没睡着。第二天拖着乏力的身躯来到考场,在考场上脑子很乱,原来复习过的内容也想不起来了,急得我浑身是汗、心慌意乱,勉强交了考卷,成绩可想而知。

从此以后,我就出现了睡眠障碍,特别是考试期间,总是焦急、心慌和失眠相伴,为此参加高考失利,复读一年才被录取。

因为在中学学习时数学是弱项,所以高

考填报志愿时我报考了社会学专业,没想到这个专业也要学习数学和统计学,而且难度不小,教学进度很快,每一堂课比中学讲的内容多很多,我学起来非常吃力。加上我高考前已经有失眠的病史,入大学后睡眠状况也一直不好。每到考试来临之前,我的神经就紧张起来,越紧张越难入睡,白天疲劳乏力,复习效果不佳。所以这次高数挂科,也在我意料之中。

我知道自己已经“病”得很严重了。比如考试前,我要准备好几支笔,怕考场上万一有同学向自己借笔而打断自己的思路,把复习好的内容忘掉影响自己,所以就多准备几支。外语考试往往要求自己准备耳机,我也顾虑重重,一会儿怕耳机发生故障,影响听,一会儿又想万一有同学耳机坏了向我借该怎么办?……

我到底该怎么做,才能把自己从考试焦虑的泥潭中拔出来呢?

## 专家点评

考试焦虑是考生中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态,并伴随一系列的生理变化,皮肤冒汗,呼吸加深加快,大小便增加等。这种心理状态持续时间

过长会出现坐立不安,食欲不振,睡眠失常,影响身心健康。这种心理的出现其实是考生对考试具有自律性和责任心的表现。

出现考试焦虑症怎么应对呢?首先,要树立必胜的信心,坚决杜绝用“完了”、“我糟糕透了”等这种消极的语言暗示自己,只有相信自己,才能战胜和克服一个又一个难题。其次,消除大脑中的错误信息,不要被一两次考试失败和一两科考试失误所吓倒,认为自己不行,而丧失信心。考前要对自己设定合理的期望值,要有承受考试失败的心理准备。在考前和考试期间一定要休息好,注意用脑卫生。要保证充足的睡眠,适当进行一些文体活动,使大脑得到积极的休息。

当觉察到已产生考试焦虑时,要注意调节自己的情绪,可以将注意力转移到能使自己情绪高涨的刺激物上去,或参加一些适度的运动,或到室外去散散步,呼吸一些新鲜空气。进考场前不妨做一点自我放松的动作,或者做些有益的自我暗示,待心情稍稳定一下再去做题。

如果在考场上遇到意外情况,要冷静处置。一旦出现怯场的预兆,可以暂停答题,闭目养神,全身放松,保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位,清醒头脑,提高大脑的功能。  
李皖婷/文