



其实，林峯还是挺喜欢张馨月的。

在节目中，林峯提到妻子，直言：不是她嫁得好，而是我娶得好。

在林峯口中，张馨月不仅能把一家老小照顾得非常好，还非常会讨林爸的开心，让林峯非常满意。

那么，问题的关键，应该不出在夫妻感情。

其实两人感情的雷，埋下很久了。

张馨月不仅名字没啥特色，长相也不是很有记忆点的大美女，甚至网友形容，她的长相有一股扑面而来的网红感。

张馨月的简历，也真的很接地气。

她在潍坊幼教特教师范毕业、曾在江苏广播电视总台工作过，当过车模、淘宝模特

。

职业生涯的最高荣誉就是曾获得10年某内衣模特大赛亚军。

放在普通人中，已经算不错，可这种背景的网红，在微博上是一抓一大把。



那她为什么会在大众面前说出来这个事情呢？其实她摆明了是在向所有人索取情绪价值。

明知道这样做是不对的，甚至可能会引起非议。

01

她为什么还做出这样的选择？

1.舆论压制

有个成语故事叫三人成虎。说的就是这种现象。

当有一个人说山上有老虎，大家可能不相信，两个人说的时候，大家内心就会开始动摇。

当三个人都说，那所有人都会认为山上有一只老虎，其实老虎存不存在，根本不重要了。

重要的是舆论对一个人内心的世界，有着非常可怕的影响。

哪怕张馨月不是嫁给了一个明星，她只是嫁给了普通人，天天听邻居朋友说两个人不合适，她内心也会产生动摇。

何况她要暴露在大众的目光之下。

她要日以继夜地接受那么多负面评论，心里在健康再自信的人也难免会产生怀疑。

是不是我真的不够好，是不是我真的配不上我的老公，所以大家才会这么说呢？



张馨月之所以在大众面前哭诉，就是在表达一个信息，我已经过得这么不容易了，我已经在委屈自己了，你们还有什么不满意的呢？

也就是说，虽然大家觉得她高攀，但她自己不觉得。

她还希望能得到别人的认可和喜欢，她认为那才是和她付出对等的。



这个鼓励也是在暗示我们自己，对方是一个很不错的伴侣，这样会给关系一个正面的循环，让两个人的感情更加稳定。

2.重心转移

就像张馨月一样，许许多多家庭中出现负面情绪很重的女生，大部分都是全职家庭主妇。

当一个人生活的重心全在家里，她对家庭的关注就会无限放大。

哪怕是丈夫一个小小的咳嗽，她都会异常的敏感，觉得对方是不是对家里不满，对自己不满。

其实只要去找一份工作，发展一个兴趣爱好，把自己的精力，时间转移到别的地方，不要那么多关注家里面，问题就能被缓解。

很多时候，问题都是我们想出来的。

只要我们的精力得到转移，我们的时间被别的事情填满，就不会这么关注家庭里面的关系。

情绪的流动，也不会有这么多负面不满的情绪了。

问题的关键不在于这个家庭自身运转的怎么样，而在我们与我们有没有把自己的人生经营好。

一个人把自己人生经营好了，她才可能有幸福的家庭，而不是说一个幸福的家庭，来成就我们个人，这是很难做到的。

3.积极沟通

其实张馨月之所以在镜头面前哭泣，不止是向观众向她身边的人索取情绪，还是隔空在对丈夫喊话。

那为什么这个沟通不能在私下做呢？明明私下的沟通更高效，更顺畅呀。

张馨月之所以没有选择这样做，可能她也存在跟丈夫有沟通困难的问题。

不是每个人都能做到跟别人顺畅沟通的，有的人就是不好意思说，或者是觉得面对面说不出口，这就是沟通能力的问题。

我们要练习自己的沟通能力，可以尝试一个人的时候，对着空气说，对着墙壁说，然后是面对面跟对方说出来。

而不是隔着屏幕或者是隔着一个人去向第三方抱怨，这样的行为，往往可能适得其反。

最后，不管是家庭出现了什么样的矛盾纠纷，都有一个准则。

那就是能内部解决的，就不要外部解决。

因为一旦把矛盾向外，就会导致更多的问题，这个问题会复杂化，而且是呈指数增长的复杂化，问题没有变，简单而是变多了。

少想多做，积极暗示，持之以恒。

一点一点的给家庭累积正能量，最后你会发现，自己成了大家口中都羡慕的女人。