



知尘:心理咨询师
信箱:zhichenqi@163.com
博客:
http://huixinrexiang.blog.163.com

为拍婚纱照 女友闹别扭

知尘老师:
你好。女友近日为了婚纱照的事情一直在闹别扭。她想拍那套价值3000多元的套系,而我总觉得太贵了。我的家境并不好,为了支付房子的首付,父母已竭尽全力。我也认为婚纱照该拍,但没必要拍这么贵的。是我错了,还是她太不懂事?我该怎么才能说服她呢?盼指点。
——柱子

柱子读者:
你好。对大多数女孩子来说,穿上婚纱做新娘是心底最甜蜜的梦。对男人来说,拍婚纱照也许只是结婚的一种仪式,但对女孩子来说还有着另一层意义,那就是把最美丽的样子永远地保留下来。尤其是,现代婚纱照的艺术感越来越强,高超的化妆和摄影技术,可以把普通的女子拍得像电影明星一样美,更激发了女孩子对婚纱照的向往。

同一家影楼,高标准的套系一定有更多的服务提供,比如新款的礼服,生动的外景拍摄等,能够最大限度地表现出新娘的美。普通套系则因为礼服款式陈旧,背景画面的单一而无法满足她们爱美甚至是自恋的心,呵呵。理解了这一点,你就不会苦恼地埋怨女友不懂事了。

你的考虑也不是不对,任何事情都应量力而行。我想,她在提出拍3000多元套系之前,应当也是经过一番权衡的。在她看来,3000多元的套系对你们来说也许有些奢侈,但并不是明知不可为而为之。如果她提出拍上万元的套系,那才是真正的不懂事。

其实,她懂不懂事,你心里最清楚。如果她真的不懂事,那我觉得你最好不要只盯在一个3000多元的婚纱照套系上,而应放得更宽阔些。在日常的生活中她懂得疼爱和体谅你吗?对自己及你的父母都怀有一颗孝敬的心吗?对同事朋友友善吗?花钱大手大脚吗?经常提不合理的要求吗?好吃懒做吗?任性耍小姐脾气吗?

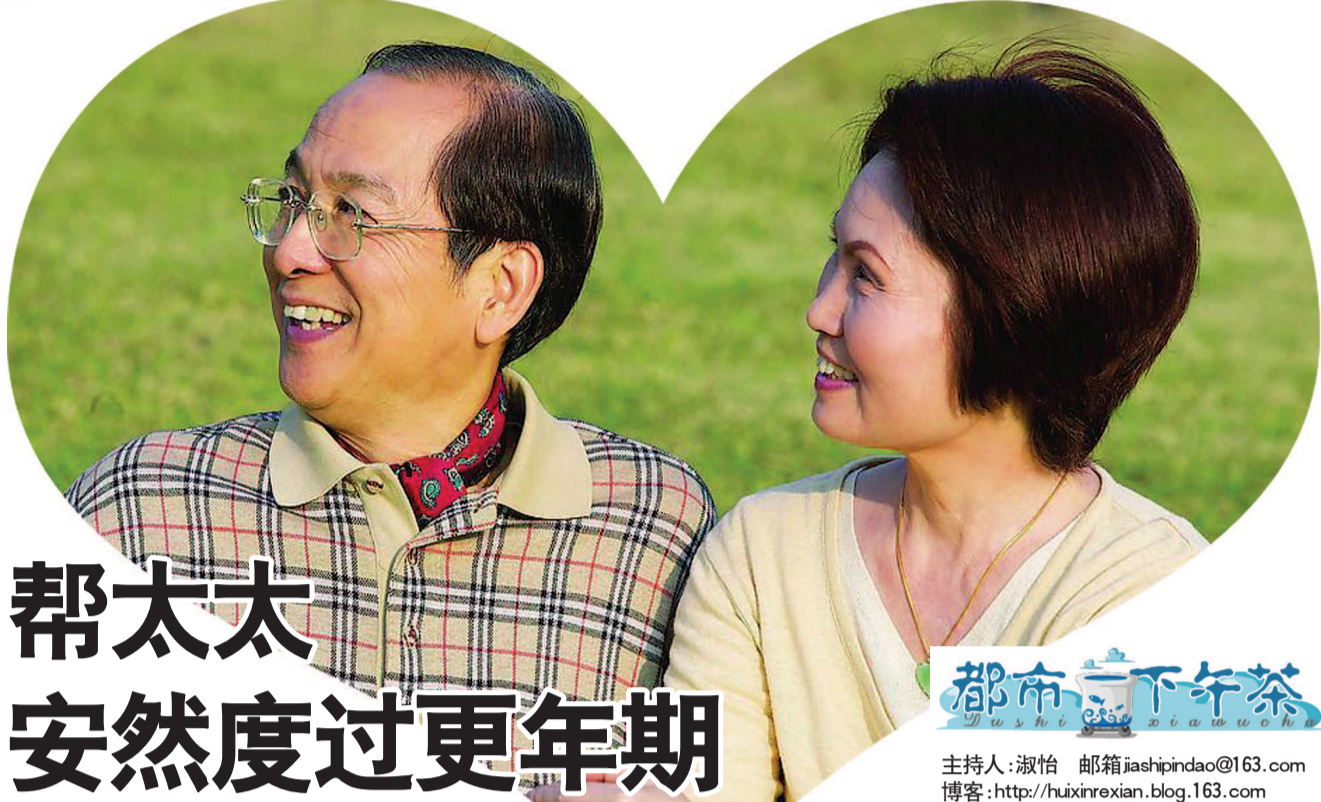
判断一个人懂不懂事,需要全面评判,而不能只根据一件事下结论的。如果你认为她确实是个不懂事的女孩,那不是婚纱照的问题,而是你们合不合适的问题,因为你未必有足够的包容和耐心给予她。如果你觉得她只是在婚纱照的事情上犯拗,而其他时候都堪称通情达理,那么,一定是她太钟情这个套系了,又或者,还有其他的理由,先以爱心和耐心听听她的心声好吗?

女孩子的心思是很细腻敏感的,她未必是因为你不愿意拍这套昂贵的婚纱照而不开心,好好和她沟通一下吧。有位婚龄两年的女友曾对我说,她丈夫追她时说哪怕她要天上的月亮也会为她摘下来,可现在陪她逛逛街的爱已经降温的结论,从而委屈地抹眼泪。

柱子,男女之别,不仅是生理上的不同,更有心理上的不同。你或许只是从现实的经济方面来考虑该拍一套便宜的婚纱照,但她也许不这样想。也许她会觉得,如果你真的爱她重视她,就会满足她穿喜欢的礼服拍照的心愿,而不是只考虑价格的问题,毕竟,新婚只有一次。

结婚是大喜的事情,拍婚纱照也是幸福的事情,千万不要把喜悦的事情搞成不开心的事情啊。不妨多走几家影楼,或许就能遇到一款她喜欢你满意的套系呢。

柱子,信中你问我如何能够说服女友,我觉得你首先应放平心态。“说服”女友,说明你认为自己是错的,而对方是对的,在这种态度下,沟通很难达成好的效果。没有谁对谁错,只有在互相理解中,才能让亲密关系和谐舒适,温暖甜蜜。祝福深深。
知尘



帮太太 安然度过更年期

宋先生求助:宋先生来电咨询,他太太刚刚步入更年期,常感到出汗,心里烦躁,想发脾气。他想请教下午茶的朋友,如何帮助太太安然度过更年期?

茶友支招:

我妈妈也是更年期,她的症状比较明显,我陪她去看了中医,吃了一段时间的中药调养,还是挺有效果的。
——晓林

更年期补充雌激素最重要,宋先生应当带太太去医院,请医生根据她的情况开点雌激素,这是最有效的方法了。但必须在医生的指导下补充,不能自己随便乱补的。
——小雪

更年期女性都是容易烦躁发脾气的,这时格外需要家人的体贴和包容。宋先生应多陪伴太太,带她多到公园走走,呼吸新鲜空气。家人尤其是丈夫的关爱,是帮助女性度过更年期的灵丹妙药。
——肖女士

我更年期那会儿折腾得蛮凶的,一位同事介绍我喝太太口服液,我以前对各种口服液都不太相信,但喝了这个口服液后还真有效果,尤其是晚上的睡眠改善了许多。
——杨女士

饮食上要进行调整,补充植物雌激素是更年期食谱最主要的内容。多吃含植物雌激素多的制品,另外,木耳、百合、莲子、枸杞、甲鱼、鸡肉、阿胶、芝麻、首乌、海参、蜂王浆、西洋参、沙参、当归、藕、食用菌、各种河鱼及新鲜蔬菜水果等,都是适合的食物。忌吃辣椒、花椒、丁香、茴香、胡椒、芥末、葱蒜、巧克力、咖啡、浓茶、白酒等刺激性食物。宋先生如果吸烟的话,此刻为了太太的健康应克制自己的烟瘾。
——路宁

心理的调节对顺利度过更年期是很关键的,宋先生应减少工作的应酬,多陪伴太太,选几本轻松愉悦具有心理按摩作用的书籍给太太,多陪她一起散散步,晒晒太阳,讲讲笑话。
——姗姗

多包容吧,每个女人体质不同,更年期的反应也不同,宋先生要对太太的不良脾气多包容,爱和耐心是妻子最需要的。
——艳红

规律的作息和适当的运动对顺利度过更年期很有帮助,宋先生不妨根据太太的爱好选择一样适合的运动,比如太极拳就很不错,可以起到舒展肢体静心的作用。
——张先生

我妈妈那会儿也爱发脾气,医生给她开了疏肝理气的中药,还嘱咐她多吃萝卜以顺气,宋先生不妨试试看。
——小眉

宋先生应帮助妻子正视更年期的各种不适,勇敢地接受更年期的挑战,在医生的指导下合理用药,做到精神上藐视,战略上重视。
——江月

淑怡小结:
更年期是个多事之秋,容易

发生各种疾病,比如心脏病、肥胖症、抑郁症等,所以女性步入30岁后,就应注意身体的保健。一个健康的身体是顺利度过更年期的基础。另外,及时看医生也是必要的,更年期症状基本是雌激素缺少引起的,在医生的指导下适当补充雌激素对缓解更年期症状非常有帮助。

下期话题:

秋季干燥 便秘加重 缓解便秘有良方

方小姐来电说,她平日就有便秘的毛病,秋天则更加严重,这可能与秋天干燥有关。她想请教下午茶的朋友,缓解便秘可有良方?

家庭兵法

搞好婆媳关系=双赢

文/陆弘

婆媳关系是一个让人头疼的问题,处理好了皆大欢喜;处理不好就像在生活中埋了一颗炸弹,把原本好好的生活炸得伤痕累累。当80后媳妇碰到50后婆婆时尤其如此。我有一个老姐妹,一百个不放心媳妇对自己儿子好不好,时常去搞侦探工作。一次跑进儿子的房间,打开每一个抽屉,看到里面的物件平整有序,笑问:这是谁弄的?这时候的媳妇已经一个不高兴了,但没有发作,只是冷冷地说:你问他。这个婆婆讨了个大没趣,像这样的婆婆太过分了,你有啥权利打探别人的隐私?你希望媳妇除了工作挣钱,还要操持一切家务,你儿子弄弄家务又怎么啦?所以婆婆插手太多,其结果必定两败俱伤。

我有个堂姐自从把儿媳妇娶进门后,她们的关系好到就像母女。言过其实吧?她是这样说的:我喜欢儿子,也要喜欢他爱的人。我把人家的女儿当做自家的女儿,有啥事情不好办呢?她媳妇也慢慢懂得了婆婆的真心,把婆婆当做自己的妈妈。有次当着我的面媳妇对婆婆说:妈,我衣服上的纽扣又掉了。婆婆说:“拿针线来!一会儿你有空了帮我把头发焗焗油。”媳妇说:“好呀,这次要加点颜色进去。”——就像母女对话。



有时当婆婆的看似很唠叨的,比如让小辈不要吃垃圾食物,少穿暴露衣服,假假不要洗头——有的媳妇也许会认为这是什么规矩,是过时的老皇历了,但这是婆婆们的生活经验呀,聪明的媳妇可以做到“取其精华,弃其糟粕”嘛。媳妇们呢也要摸清楚婆婆的心思,如婆婆是个节约型的人,你给她买一万元的化妆品,她会认为你是个“败家女”,你很冤枉,好心不被接受。假如你的婆婆有点品位,你把廉价商品送给她,她嘴上不说心里想:我才不稀罕你的东西呢。所以婆媳很多时候是在生活中慢慢磨合才过得顺畅起来的。真正的“恶”婆和“蛮”媳是不多见的,再说现在大家都有文化了,电视电影又都为婆媳相处开出了很好的“处方”。我们不妨从自己做起,让时间融化小小的矛盾,让生活过得有滋有味,搞好婆媳关系其实是双赢。



秋凉须防“五更泻”

文/高霖

有些上了年纪的人,往往在秋凉之后,黎明时分腹部开始隐隐作痛,肠鸣即泻,泻后则安,伴有腰膝酸软,畏寒肢冷等症状。这种病症,俗称“五更泻”。

究其原因,中医认为主要是患者年老或体弱,肾阳虚衰,不能温养脾胃,以致脾胃运化失常。而黎明之时,阳气未振,阴寒较盛,故泄泻常在此时发作。

老年人发生腹泻,易诱发心脑血管疾病。患动脉硬化、冠心病者,血管均有不同程度的狭窄,倘若频繁腹泻,会使血容量下降,血液浓缩,循环阻力加大,血流缓慢,易形成栓子。若栓子阻塞冠状动脉,会诱发心肌梗塞,阻塞在脑动脉,则会导致脑血栓形成。

预防“五更泻”应注意以下几点:
1. 年老体弱者在气候转冷后,要注意身体保暖,尤其是腹部保暖。
2. 在饮食上要少吃油腻肥甘,不要暴饮暴食;严格注意饮食卫生,不吃腐烂变质食物,不吃生冷不洁食物。
3. 在医生指导下服些滋补肾阳和脾阳的中成药;泄泻症状明显合并细菌感染时,应尽早就医。

“笑一笑,十年少”

文/余文

“笑一笑,十年少”。不要以为这是艺术夸张,其实十分合乎科学。因为笑确能防病治病,使人健康长寿。

医学研究表明,笑首先是种健身运动:它能促进肺部扩张,促进呼吸运动,能清除呼吸道的废物;大笑时能促进消化腺分泌及肠蠕动,也就能增进食欲与消化吸收;笑还能调节神经系统功能,心理好也就精神好,能增强免疫力,有利于睡眠。研究还发现:不会欢笑的人

容易发生焦虑和抑郁,心理不健康就易发生精神障碍、植物神经紊乱、内分泌功能失调,也易衰老。

国外已有以笑治病的范例:美国某骨痛症患者,药物对其无能为力,就用“大笑疗法”,看了许多经典喜剧电影,在大笑中忘掉疼痛,一个月后就控制了病情;某神经衰弱患者,靠看滑稽戏治愈。

为了健康要笑口常开。如果笑不起来,则可多看喜剧(小品)多听相声,或多观赏动漫片、漫画,引自己多笑。