婚恋秘笈

女王敲门

文/舒 平

很早以前看过一则小故事,觉得很有意思。故事的主人公是英国维多利亚女王,一次,女王与丈夫吵了架,丈夫独自回到卧室闭门不出,女王只好敲门。丈夫问是谁?维多利亚傲然回答:“女王。”门当然没有敲开。女王又敲了一次门。当丈夫再一次问是谁,女王学乖了,柔声回答说:“你的妻子。”这一次,门开了。

可见,哪怕贵为女王,婚姻内也免不了闹别扭。问题的关键是,普通夫妇吵了架后是否也有化解矛盾的智慧?不久前,我采访过一位离异男士,他是某机关副处长,应酬多,喝酒也多,妻子担心他的身体,屡屡为喝酒的事与他争吵。某天晚上,他又带着酒意回家了,妻子一听敲门声,就知道他又喝多了。家门外,咚咚咚的敲门声,在静寂的夜晚越发显得声如巨雷。

妻子赌着气坚决不开门,其实也就是想他能反省一下,可是,从女人敏感的听觉里,她丝毫也听不出老公的歉意,相反,那一声赛过一声的敲门声里,传达的似乎只有不计后果的怒意。两个人隔着门对峙着,敲在门上的声音全都落在了心底,一声两声三声……突然敲门声变成了咚咚下楼声,他也负气离家而去了。那个夜晚好像是个分水岭,慢慢地,两个人的心门也关上了,随之,婚姻的大门也溘然关闭。

听着好像很不可思议,但婚姻之门有时候就是这么奇妙。就像寓言里,太阳对风说过的一句话:“温和友善,永远比阴冷狂暴更有力量。”在婚姻内也是这样,再大的矛盾,有商有量,总可以化解;可是,一旦有一方态度蛮横粗暴,换来的肯定只有另一方的不满和抱怨。说到底,夫妻吵架,重的不是那个理,而是那个情,情深自然会在乎对方的感受。所以,普通如你我,不妨学学机智的女王,在婚姻内,要适时给自己也给对方一个台阶,别拧别犟,家庭和顺,婚姻才能长久。

都市下午茶

主持人:淑怡
邮箱jiashipindao@163.com
博客:http://huixinrexian.blog.163.com

怎样睡个香甜觉

上期茶友求助:白女士来电说,最近睡眠总是不好,需要吃两片安眠药才能入睡,自己很苦恼。马上到世界睡眠日了,她很想知道,茶友们有何改善睡眠的佳方妙招。

茶友支招:

晚饭后,我会和爱人到附近的校园散步。然后,她做做操,我则围着操场慢跑,大概是1500米,微微出汗。回家后,洗个澡,喝杯牛奶,睡得很香。

——张先生

我发现每次足疗后,我就睡得特别沉稳。我现在坚持每周做两次足疗,睡眠的质量一直不错。再就是投资一套优异的床品,包括床体、床垫、枕头和被子。

——孟女士

女儿在网上选了几个冥想视频,然后下载下来刻成了光盘。每晚睡前,我在DVD里放上这些光盘,在冥想语音的引导下,能慢慢入睡,有一定的效果。http://www.tudou.com/programs/view/aTl85nhcpAM/(这是夜间冥想的视频地址)

——林子

第一,作息时间有规律,到点就睡。第二,晚饭吃得清淡,易消化,特别是老年人晚餐不宜吃大鱼大肉和过硬的面食。第三,保持心情舒畅,晒晒太阳,适量户外运动。第四,睡前泡泡脚。第五,调整和改善睡眠尽量不依赖药物,特别是西药。

——岩上草

平时心平气和,白天少睡觉,晚上不喝茶、咖啡之类的饮品,不要看恐怖片、悲剧片、灾难片。少食辛辣刺激食物,多食有安神作用的食物。多锻炼,做做养生操等等。

——月 朗

我姐姐前段时间也失眠厉害,通过中医调理,改善许多。医生嘱咐她向右侧卧,能减小地心对人体的作用力,也可减轻心脏承受的压力,睡得会比较踏实。

——小 安

如果不困,就不要上床睡觉。可以倚在床头看看书,等什么时候困意袭来,躺下就好,这样能快速入睡。如果半夜醒来睡不着,可以起来安静地坐一会儿或读读书。当不把睡眠当成任务完成时,反而容易睡着。

——蓦 然

我以前也有失眠的毛病,后来在朋友的建议下开始打坐。打坐是静心的过程,关注在自己的呼吸上。经过一段时间后,我发现睡眠改善了许多。

——静 语

睡觉要头北脚南。人体随时随地都受到地球磁场的影响,睡眠的过程中大脑同样受到磁场的干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势,使磁力线平稳地穿过人体,最大限度地减少地球磁场的干扰。

——眼镜哥

在卧室里应该尽量避免放置过多的电器,以确保人脑休息中不受太多干扰。此外,也不要戴“表”、“牙”和手机等物品睡觉,否则会影响身体的健康。

——姗 姗

一定要给自己一个舒适的睡眠空间,床要舒服,卧室内最好悬挂遮光效果好的窗帘,同时把门窗密封工作做好,避免外面的噪声干扰睡眠。挂钟要选静音的。春天干燥,可配一个加湿器。

——无 忧

淑怡小结:

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年初春的第一天——3月21日定为“世界睡眠日”。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

下期话题

春天,帮孩子长长个

小宝妈妈来电说,小宝一直不怎么长个,五岁的他在幼儿园里是最矮小的。春天是孩子长个的好季节,小宝妈妈想请教下午茶的朋友,家长该如何做才能帮孩子长个呢?

夫妻之间

老公惯我,我惯老公

文/丁 香

孔子说,“七十从心所欲不逾矩”,意思是说,人到七十岁,只要在不逾越规矩的前提下,想做什么就做什么,以享受人生真正的自由。对人到中年的我们来说,距离从心所欲还遥遥无期呢。但我们俩又都是特别渴望能够随心所欲的人,怎么办?在经年的婚姻磨合中,我们逐渐形成了默契,那就是允许自己也允许对方在家里随心所欲。

我们家没有玄关,拖鞋放在门外的鞋架上。先生不喜欢在门外换鞋子,总是穿着皮鞋穿过客厅进卧室后再换拖鞋。没关系,最多我用拖把将他踩脏的地再拖一下就好。我喜欢自最下面挤牙膏,而先生则毫无章法,抓住哪里就从哪里挤,没关系,一人一管就好,互不影响。我和孩子喜欢吃米饭,每晚都会用电饭煲做了吃,但先生喜欢面条,没关系,我只做我和孩子的量,然后给他煮面条就好。茶几和床头橱上虽然都有烟灰缸,但他有时依然会就地取材,比如把烟灰弹到茶杯或花盆里,没关系,茶杯可以再清洗干净,花盆里的烟灰做肥料,烟头捡出来就行。他习惯开着电视睡觉,没关系,等他睡着,我再关掉,如果我也睡着了,那就开着好了,最多浪费点电,但如果为这点小事吵架,那代价可比这点电费大多了。

我喜欢鲜花,隔三差五地会买上一束。我喜欢茶具,无论是瓷的还是紫砂、玻璃的,看到中意的就往家里买。我还喜欢香水,化妆台上的香水摆了一长溜。有时妈妈会说我浪费,他却总是笑笑,喜欢就好。有时,我不愿意洗碗,就堆在水池里,什么时候想洗就什么时候洗。周末,只要不送孩子上辅导班,我想睡到几点就睡到几点,他也是,睡到下午我也没意见。他喜欢小狗,买回一条,我虽然不甚喜欢,但也欢喜接纳,并疼爱有加。我喜欢熏香,他虽然不喜欢香味,但也最多皱一下鼻子。

周末,他和同事打牌,想打多久就打多久。我和好友逛街,想逛多久就逛多久。我从不埋怨他不陪我逛街,他也从不埋怨我逛街晚了没有烧晚饭。在许多人眼中,我们是神仙眷侣。在内心深处,我们彼此都怀有欣赏和感激。他感激我给他无限信任和自由,我感激他给我无限宽容和爱护。

在我“惯着”他的同时,他也在“惯着”我,而我们的眼睛基本都盯在自己被“惯着”的那部分上,所以心里常常是感激、满足和幸福。

结果是,只要没有应酬,他便早早回家抢着烧饭,周末承担着给小狗洗澡的任务,每次出差都会带礼物给我和孩子。而我呢,也会记得周末给他做好吃的饺子,努力克制自己不乱买东西。

在我们的理解中,让对方随心所欲地生活,就是爱的语言和幸福婚姻之道。

Xin Xiang 心箱

慧心:心理咨询师
信箱:huixinrexian@163.com
每周一下午2:30—4:30

嫁给离异男 父母不同意

慧心老师:

你好,我今年25岁,谈过一个男朋友。大学毕业后,他回了家乡安徽,我们也就分手了。工作后,我逐渐对同事宋产生了感情。他离异,七岁的女儿跟他一起生活。他很喜欢我,他的女儿也喜欢我。但是,我爸妈死活不同意我嫁给他。我真的很爱他,很想和他一起生活。慧心老师,你能给我爸妈写封信吗?我的话他们听不进去,你的话他们一定能听进去的,拜托你了。

——依 依

依依读者:

你好。我对你、对他、对你们的感情都没有任何了解,怎能劝说你的父母同意把你嫁给他呢?况且,如果我真的这样做了,那就是越位甚至逾规了。

单从你的叙述来看,父母不同意你们的婚事是正常的,同意反而是不正常的。在不了解你们感情的任何人来看,也包括我,一个黄花闺女,大学毕业,又有稳定的工作,嫁给一个离异带着孩子的男人,的确不合常理。也难免会想,你爱上他究竟是为了什么?是迷恋?是同情?还是交换?我想,你需要认真地反复地想清楚。

你说你的话父母听不进去,我想知道,是这件事情上听不进去还是大部分事情都听不进去?在25年的成长过程中,你是一个依赖性强的女孩还是一个有主见、独立性很强的女孩?你自己做主的事情都有哪些?结果如何?

池莉在她的书《来吧孩子》里,表达了女儿让她非常踏实的心情。她的女儿亦池,从小就表现出相当强的独立性。我记得,在池莉的另一本书里,曾提到亦池3岁就要求有自己的小床,7岁就提出有自己的房间。为满足女儿的愿望,池莉不惜把家搬到郊区。这个女孩长大后,自己决定要去英国读高中,并自己在网上申请了学校。在签证受阻后,她自己给签证官写了英文信,终获成功。

两年后,亦池以全A的分数被5所重点大学录取。池莉说,“女儿的盛开超出了我的期望和梦想。”她还告诫自己:“做一个该放手时就放手的母亲吧。仅仅从那冰山尖峰的纹路和肌理上,我就能够知道自己的孩子是一个怎样的人,她会以怎样的方式处理各种诱惑和问题----我相信我的孩子,从她3岁我就有了这个把握。”

依依,你的父母有这个把握吗?他们敢完全放手吗?你是亦池这样的女孩吗?如果不是,如果你从小到大都习惯依赖父母,你走的路都是父母安排好的,你自己做的决定都不那么靠谱,那么你的父母不同意你和他的婚事就非常正常,这不是古板,而是负责。

在这个世界上,最爱你的就是爸爸和妈妈。说真的,那个男人的条件真的不太适合你。从另一个角度来说,如果他非常爱你,或许就会把这分爱埋在心里,让你去寻找适龄的男朋友,走入婚姻,孕育生命。

迷恋和真爱的分别大抵如下:

1.迷恋是瞬间产生的一见钟情,感觉十分强烈;真爱是长时间的,充分了解对方的优缺点后产生的。

2.迷恋是把内心理想的异性形象投射到对方身上;真爱是对对方有长期的全面的了解后产生的好感。

3.迷恋是以自我为中心的,有着强烈的占有欲;真爱是了解对方的需要,并愿意帮助对方成长,让他(她)得到真正的益处和快乐。

4.迷恋往往短暂,没有承诺;真爱有踏实可行的承诺,确信对方是不可取代的人生伴侣,无论发生什么,都会不离不弃。

深呼吸,把心静下来,认真分析一下,你对他是真爱吗?他对你是真爱吗?然后再做出嫁不嫁的决定。你已经25岁了,要学会为自己的人生负责了。

最后,想问依依几个问题。结婚就做后妈,你准备好了吗?他曾经的故事,你有能力承受吗?你了解他离婚的真正原因吗?祝福深深,愿拥有幸福。

慧 心