

幸福账本

文舒平

婚恋秘笈

他和她是远房的亲戚,大学毕业时,他给她写过厚厚的情书,从门缝里塞给她,结果被所有的亲戚知道,一时都笑话他。她那时候是真漂亮,许多小伙子也都排着队追求她,女孩子很容易就眼高于天。后来,自然是他另嫁,他另娶,这样一别经年,他却一直对她念念不忘,他时常会从亲戚那里听来她的一些事情,知道她嫁了一个有钱人,在大城市过着完全不同的生活。他听了,心会隐隐作痛,忍不住

感叹,如果自己当年更优秀一些,她会选择谁?

直到今年夏天,他去参加亲戚家孩子的婚礼,他又遇见了她。她独自带着年幼的孩子,衣着华美,却瘦削苍老得和年少时判若两人,她让孩子喊他表舅,他问孩子爸爸哪去了,孩子童言无忌说爸爸找别的阿姨去了,她顿时满脸绯红,窘迫极了。再看他,还是当年温和体贴的样子,他的条件还是很普通,但陪他同来的妻子白白胖胖,春风满面,人前人后都是舒心的笑脸。

他忽然醒悟,原来最不经意的平淡生活里,隐藏着最大的幸福。

普希金说,幸福的特征就是心灵的平静。很多人以为得不到的才是最好的,其实这是一种错觉。错过了,她顿时满脸绯红,窘迫极了。再看他,还是当年温和体贴的样子,他的条件还是很普通,但陪他同来的妻子白白胖胖,春风满面,人前人后都是舒心的笑脸。

有位心理咨询师提了个好建议,她让每个人都建立一个“幸福账本”,在

每天入睡的时候,回忆这一天的生活,把所有烦恼都过滤掉,只让点点滴滴的“幸福”入账。比如,周末做了一顿丰盛的晚餐,家人吃得津津有味,我很开心,等等。这些点滴的幸福,谁都拥有,只是没有去感知,去提醒。生活中有些事情是应该忘记的,有些东西是应该记住的,现在就请我们把该遗忘的尽快遗忘,只记录下快乐和幸福,那么,我们一定会发现,原来美好的生活就在身边。



心

箱

慧心:心理咨询师

信箱:huixinrelian@163.com

每周一下午2:30—4:30

我的婚姻
令人窒息

慧心老师:

你好,我实在无法忍受每天看着他跟他妈在我眼前晃。昨晚他喝多了酒回家,摔门,吐痰,还拉着女儿的手说,“我给你找个小阿姨吧,生个小弟弟。”我听着,杀他的心都有。我的不幸都是他造成的。他就是一个骗子,不跟我说话,不跟我一个被窝睡觉,甚至我跟他示好,他都能把我从被窝里推出来,我的自尊心被他践踏得一无完肤了。我不想再这样委曲求全,但又怕离婚伤害孩子和父母,又怕找不到合适的,我该怎么办呀?

——海阔天空

海阔天空读者:

你好,都说人如其名,但你的这个网名却和你的性格不太相符。退一步,海阔天空。很多时候,退一步,不是懦弱,而是自我保护的智慧。

曾看过关于洪晃的一个采访。谈到她和陈凯歌的婚姻时,她坦诚地说:“终于有一天,我望着镜子里的那个面目狰狞的女人,突然意识到,这个婚姻已经把我内心的恶、最不好的泼妇那面激发出来,再不结束,我就被这个婚姻毁了。”离婚后的洪晃,恢复了她的自信,还有美丽和快乐。她想的不是离婚后的社会舆论,也不是中年女性的难以再婚,那些对她并不重要。重要的是,她要保有一个女人的自尊、善良、美丽和快乐。

你的信让我立刻想到了洪晃。当然,我不是在怂恿你离婚,毕竟,不是每个女人都有洪晃那样强大的内心和生存能力。但如果你确实有离婚的念头,也许我会给予支持。因为,这个婚姻已经激发了你内心的恶,“我杀他的心都有。”这种毁灭性的恨,如果不能化解,那就退一步,退出这个婚姻,也许是最好的方法。

仅从你的信来看,你的丈夫的确很不堪,很不负责任,完全不顾及孩子的承受力和你的自尊心。这样的婚姻,对内心不够强大的你来说,对幼小的孩子来说,都是摧残。这是他的问题。

但你自己也有问题。“我觉得我的不幸都是他造成的。”这是典型的外归因。把不幸归结到丈夫身上,而不从自己身上寻找原因。造成这样的不幸,固然是他混蛋,但你毕竟给了他混蛋的机会。当他说混账话做混账事时,你是如何回应的?你的尊严是你自己给自己的,而不是任何人给你的。面对出轨而死不改的丈夫,旗帜鲜明地和他婚内分居,是保有尊严的好方法。

比较难但却非常重要的一件事,就是不要在孩子跟前讲丈夫的坏话。你不妨对孩子说,爸爸压力太大了,他说的并不是内心真正想的。努力呵护孩子内心的完整和纯洁,是需要你努力去做的。必要时,可以求助心理工作者或教育工作者。

另外,婆媳关系也是困扰你的一大因素,不知是否把对婆婆的不满转嫁到了丈夫身上,从而加重了对他的怨气和愤怒,令亲密关系更加紧张?可来信再做交流。祝福深深。

慧心



主持人:淑怡

邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com

博客:

http://huixinrelian.blog.163.com

张女士来电
说,老家的亲戚送来
许多大南瓜。她想咨询
下午茶的朋友,南瓜都
有哪些吃法?

茶友支招:

南瓜洗干净切块,放到盘里,隔水直接蒸熟就好,软软甜甜的,可以当主食来吃。南瓜有很好的润肠排毒和瘦身的功效。老南瓜放北阳台,可以存放数月,慢慢蒸着吃就好。

——山岩

我喜欢做南瓜汤。葱姜爆锅,炒出香味,然后将切成麻将块大小的南瓜翻炒片刻,加适量清水。水开后,把面糊用筷子挑进锅里,成小疙瘩。面糊里可以加啤酒或鸡蛋,能增加清爽的口感。小火煮一会儿,待南瓜和面糊都熟后,加盐,加淋鸡蛋液,滴香油。趁热喝,香喷喷的,永远也喝不够呢。

——嫣然

南瓜切片,放清水里煮熟,然后加小米面、玉米面或小米,熬煮片刻,便是好喝营养的南瓜粥。我还喜欢加枸杞子和葡萄干,口感更好。

——此岸

炖一只老母鸡,然后用鸡汤炖南瓜块。红烧排骨也行。南瓜切大块,放在炖鸡或排骨里,加水,待快熟时,加粗粉丝或粉皮,那个香,吃一口忘不了。

——芸芸

熟的咸鸭蛋加南瓜片翻炒,熟后加点花椒盐,这种吃法南方人特别喜欢,可以试试。我个人吃南瓜更喜欢蒸南瓜馒头或发糕吃。很简单,南瓜切块蒸

熟,然后抹成酱,加白面,不加水,揉成馒头。如果想吃发糕,则加个鸡蛋,搅成黏稠的糊状,加上葡萄干、大枣、枸杞、果脯等,待发好,上锅蒸就好。

——张纷纭

南瓜切片,放在电饼铛里,上下烤,一会儿就好,软软甜甜的,非常好吃。南瓜切丝,加点盐,加鸡蛋,加玉米面或白面,再加花椒盐,在锅里或电饼铛里做成小饼,好吃极了。而且不长胖的哦,强烈推荐给朋友。

——暖心

如果是那种不很甜的南瓜,可以包饺子或包子吃,馅饼也非常好。肉馅素馅都非常好吃,我在家经常做的。

——李女士

南瓜和稀饭煮一起就好呀。稀饭每天都煮,放点南瓜进去就好啦。或者和米饭一起蒸,主食吃点南瓜蛮好。

——高天

做南瓜饼呀。把南瓜蒸熟,抹成泥,加点黄油和糖,再加进糯米粉,揉到不粘手。分成小剂子,用手压一下,包点豆沙馅,压成小饼样子。在电饼铛里煎到两面金黄就行了。非常好吃的哦,豆沙馅也可以用其他喜欢的干果碎来代替,比如花生碎等。

——丸子

时令南瓜
花样吃法

淑怡小结:

南瓜是现在的时令菜,营养丰富,不妨多吃些。淑怡从网上查到一点资料供大家参考:南瓜富含维生素、矿物质和纤维素,具有增强人体防癌、防心血管疾病、延缓衰老等功效,还可以除湿驱虫、退热止痛、补中益气、润肺安胎,对于糖尿病、高血压、肾脏病及产妇缺乳、小儿百日咳等症也有辅助疗效。南瓜性温,胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者少吃;同时患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者忌食。存放南瓜时,切开的南瓜把瓢取干净,剩下的南瓜用保鲜袋包好放入冰箱。整个的南瓜储存在北阳台通风处就好。

下期话题

教你巧妙
收纳夏装

邱小姐来电说,中秋过后,天气一天天变凉,夏天的T恤和真丝裙子都需要清洗收纳,她想咨询下午茶的朋友,夏装收纳需要注意哪些事项?

放弃继承是否可以放弃赡养?

张先生咨询:

我哥哥20年前大学毕业,留在了北京工作。父母在家与我共同生活,我和妻子照顾两位老人的生活起居。前不久,父亲去世,留下一套40多平方米的房产。处理完父亲的后事,我和哥哥说起父亲的遗产和母亲的赡养问题时,哥哥说父亲的遗产他放弃继承,母亲由我养老送终,不再出母亲的赡养费了。我听后心里很不滋味,不知道哥哥说得对不对,他放弃父亲遗产的继承是否可以放弃对母亲的赡养?

律师观点:

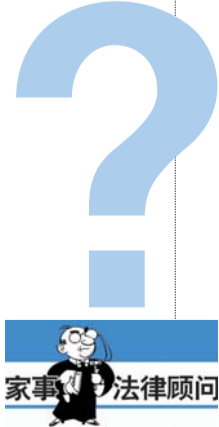
肯定地说,你哥哥的说法是错误的,没有任何法律依据。放弃继承权根本不是不赡养父母的理由。我国《宪法》、《婚姻法》等相关法律都明确规定子女有赡养扶助父母的义务。你们涉及的是两个不同的法律问题:一是赡养父母;二是财产继承。这两个问题有不同的法律规定,两者之间不可替换和交换。赡养父母是法律规定的,且是子女必须履行

的法定义务。任何人不得放弃,更不得拒绝履行。而财产继承权对继承人来说是法律上规定的一项权利。根据我国法律规定,公民的权利是可以放弃的,但是公民应当履行的义务是不能放弃的。为此,你哥哥可以放弃财产的继承,但不得以放弃继承为条件,拒绝承担对母亲的赡养义务。

我们呼吁,当父母丧失劳动能力生活困难时,做子女的应当及时给付生

活等相关费用;当父母有病不能自理时,子女更应当悉心照料,让老人安度晚年。如果做子女的千方百计推脱对老人的赡养扶助义务,那这不光是对社会道德要求的一种反叛,更是对赡养的法定义务的不履行,于情于理于法皆无立足之地。

解答人:王崇利(高级律师)

咨询信箱:
wdal66@163.com

家事法律顾问