

## 屋檐下



心 箱

知尘:心理咨询师  
信箱:zhichenq@163.com  
博客:  
http://huixinrelian.blog.163.com

丈夫传染  
给了我脏病

知尘:

你好。我在极度悲愤中给你写信。前些日子,我无意中发身体有些异样,去医院检查后,确诊是脏病。我生气地责备医生一定弄错了,我是绝不会得这种病的。医生让我回家问问丈夫。在我的逼问下,丈夫承认找过小姐,并发誓只有一次。但一次和一百次又有什么区别呢?我真不敢相信,一直老实巴交且还算疼爱我的丈夫竟然如此龌龊。知尘,我想和他离婚,但又不忍伤害孩子。你说我是等明年孩子高考后离婚还是先离婚瞒着孩子呢?你觉得我是不是该离婚呢?

——水青

水青读者:

你好。如果离婚能解除你的悲愤,能让你从此过上快乐的生活,那么我支持你离婚。问题是,离婚从来都不是解决婚姻情感问题的方法,而且,离婚往往会让生活痛上加痛。因为,离婚后的日子并不好过。有位离异多年的女子曾对我说,如果知道再婚的路这样难,知道绝对忠诚的男人几乎没有,还不如和他(前夫)凑合着过呢,多少是个伴,还能给孩子一个完整的家。

你的信告诉我,其实你对离婚并没有下百分百的决心,否则你不会写信来。可见,你内心对这个婚姻这个家还是非常不舍的。在我看来,你想离婚,更多是在负性事件打击下的冲动思维。不妨,先冷静一段时间吧。

我们每个人都是复杂的多面体,真正了解一个人其实是不可能的,甚至,我们连自己都无法真正地理解。很多时候,我们坚信自己一定会怎样或一定不会怎样,但事实往往证明,这分坚信其实是不堪一击的。

有过真实的报导。某女作家为使作品丰满,从而深入到三陪小姐身边体验生活,不想却被这种生活吸引并沉沦其中,而之前,她确信自己绝不会同流合污的。有位特警,为帮助吸毒者戒毒,自己以身试毒,结果无力自拔,而之前,他也确定自己一定会上瘾的。所以,人对自己都是无法真正了解和把握的,又何谈了解和把握他人呢?明白了这一点,也许你会对丈夫多一分宽容,毕竟他是人而不是神。

虽然这件事你看到了丈夫的龌龊,但龌龊也只是他的一个面而已,他更多的面还是美好的,正如你所说的,老实巴交且不失温暖,否则,你不会选择他,也不会一直相守多年。

生活本身就是不完美的,婚姻更是。接受婚姻的不完美,婚姻才能长久。事实上,一个婚姻能否长久,并不在于彼此了解多深,而在于接受的程度有多深和多广。我个人觉得,目前不是考虑离不离婚的时候,而应集中精力治好病。这个病应当给你一个警醒,那就是你的身体抵抗力比较低。事实上,大部分女性都有过感染此病毒的机会,但是真正发病的却很少,真的需要好好关爱自己的身体了。

较之于丈夫的忠诚,自己的身体才是最重要的,与其为他的不忠纠缠不清,不如把这些精力和时间放在如何调养身体上。在调养身体的过程中,认真思考,无论离婚还是不离,都应是理性思考下的产物。婚姻专家李子勋说,婚内分居,是捍卫尊严的好方法。不知水青意下如何?

知 尘



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

如何让低碳环保  
进咱家

**如画求助:**读者如画来信说,现在都提倡低碳和环保生活,她想和大家交流一下,在居家生活中,该如何做到低碳和环保?

**茶友分享:**

今年国庆,我们拥有了第一辆私家车,是一辆小排量的轿车。之所以买小排量的轿车,很大一个原因就是考虑低碳环保。我和先生都是做教师工作的,在向学生们传递低碳和环保的理念时,我们必须以身作则。

——林老师

装修新房时,我们安装最简单的节能型吸顶灯。华丽的水晶灯虽然好看,但动辄十几个灯泡,太浪费电了。而且我们家所有的电源插座都是带开关的,这样可避免电脑、电视、洗衣机等电器处在待机状态,既能节省用电,又延长了电器的使用寿命。

——朱善水

有一天我去朋友家玩,她正在洗衣服。卫生间的地上摆着大大小小的盆,盛满了从洗衣机里接出来的水。我很惊讶高薪的她竟然如此节省,她笑着说不是为了省钱,而是为了省水。钱花了可以再赚,但地球上的水用完了就没有了。她的行为让我深刻直观地明白了什么叫环保。

——小美

我家订牛奶时,在玻璃瓶牛奶和袋装牛奶之间,妈妈选择了玻璃瓶的。我抱怨每天还必须把空瓶子放回楼下的奶盒里,让妈妈改订袋装的。妈妈说,玻璃瓶可以回收再利用,但塑料奶袋却只能成为万年不可降解的垃圾,污染环境。喝完的奶瓶,妈妈会倒点水涮涮,用来浇花,我觉得她是个很环保的妈妈。

——喜洋洋

周末逛街,我和老公常常是坐公交车,一来是因为停车难,二来也是为了减少汽油的使用和二氧化碳的排放。不怕大家笑话,别人洗鸳鸯浴,也许是为了情趣,而我们则是为了节约用水,呵呵。

——桩子

我和老伴去菜市场、超市购物时,都带着结实的布袋子,可以反复使用。没事时,我会把不穿的旧衣裳拆开,缝制几个布袋,孩子回来时,给他们塞几个。我不懂什么叫低碳,但我懂什么叫环保。不用塑料袋,用布袋就是环保。

——老骥伏枥

我和老公都是持卡一族,以前我们都是订阅纸质对账单,后来为倡导低碳生活,我们改成了电子对账单。我个人觉得,低碳生活是一种生活态度,只要有了这个态度,生活里便会注意许多

细节。比如,我现在尽量不囤积护肤品,购买洗发水、沐浴露时尽量买大包装的,这样就可以减少包装材料的使用,做到低碳环保。

——回眸

以前回到家,我便习惯地打开电视,其实根本不看。自从“熄灯一小时”的活动倡导后,我便有意识地改变这个坏毛病,只有真的想看电视时才打开。以前我哪怕一件衬衣也会扔进洗衣机里,但现在我会积攒几件后再洗。我想,低碳环保生活必须落实到生活中的每一件事情上,否则只是一个空的口号了。

——90后美眉

天气晴好时,我和老公会拎一桶水,挽起袖子一起洗车。一桶水,便能把我们的小POLO洗得干干净净。每次路过洗车房时,看到高压水枪里哗哗流走的水,我都特别心疼。其实,自己洗车,既节省了金钱,又锻炼了身体,还保护了环境,滋养了夫妻感情,多好啊。

——兔子

家里的热水器坏了后,我安装了太阳能热水器,因为这样可以节约用电,老天给了我们免费的太阳能干吗不用?我家的计算器、手电筒都是太阳能的,虽然节省不了多少电资源,但若能给孩子做个好榜样那可是功德无量的事啊,哈哈。

——张大民

除非感冒流鼻涕,否则我都是用手绢的。纸巾买起来贵不说,还造成极大的资源浪费,森林可是越来越少了呀。洗澡涂沐浴露时,我都会把水关掉,虽然水冲在身上很享受,但实在是太浪费了。牙膏从前边挤不出来时,就从底部剪开,还可以用几天。理解我的说我环保,不理解我的说我抠门。希望不久的将来,我能遇到一个像我一样抠门的男朋友。

——小菲

一次性纸杯、一次性筷子是环保的大忌,我家里从不准备这些东西。客人来时,我都会用漂亮的玻璃茶具来招待,既彰显主人的生活情致,又杜绝了一次性纸杯的浪费和污染。其实,一次性纸杯并不卫生的。

——姗姗

**淑怡小结:**低碳生活的核心内容是低污染,低消耗和低排放,以及多节约。简单来说,“低碳”是一种生活习惯,是一种自然而然去节约身边各种资源的习惯。低碳并不意味着刻意去节俭,刻意去放弃一些生活的享受,只要你能从生活的点点滴滴做到多节约、不浪费,就是“低碳生活”。

下期话题:

多管齐下对付  
暖气干燥综合征

李大爷来电说,近期天气特别干燥,又加之开始了供暖,屋内更加燥热,他便患了暖气干燥综合征,眼睛、鼻子、嘴巴都干干的,浑身不舒服。他想请教下午茶的朋友,大家可有对付暖气干燥综合征的妙方。

欢迎读者热心支招,也欢迎提供下午茶的聊天话题。邮箱:jiashipindao@163.com  
博客: http://huixinrelian.blog.163.com



## ●生活箴言●

快乐工作  
健康生活三十七诀

张泽忠

世间最宝贵的是人,人最宝贵的是生命,生命最宝贵的是心灵,心灵最需要的是快乐和健康。我奉献给朋友们《快乐工作、健康生活三十六诀》,与大家共勉。

1. 心态决定状态,状态决定成败。
2. 你对世界微笑,世界就对你微笑。
3. 自信是最大的力量,快乐是最大的胸怀。
4. 快乐是长寿的妙药,勤奋是健康的灵丹。
5. 积极出快乐,消极出痛苦。
6. 吃亏就是吃回报,加劲就是加机会。
7. 忙碌充实是最大的快乐,无所事事是最大的痛苦。
8. 快乐总与宽厚的人相伴,健康总与豁达的人相随。
9. 知足者常乐,攀比者常烦。
10. 人生最大的敌人是自己,人生最大的失败是自大。
11. 善待自己,幸福无比;善待别人,快乐无比。
12. 微笑是无本万利的投资,厚道是人见人爱的品牌。
13. 望人富得快乐,望人穷寻烦恼。
14. 所有的感激都说出来,所有的不满都忘掉它。
15. 成功的人常常反省自己,失败的人往往责怪别人。
16. 多苛求自己,少抱怨别人;多变换心境,少抱怨环境。
17. 赞美是加强沟通的润滑剂,谦让是增进和谐的助推器。
18. 帮助别人就是帮助自己,快乐别人就是快乐自己。

19. 爱心不能替代,孝心不能等待。
20. 爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之。
21. 成功者决不放弃,放弃者决不成功。
22. 只为成功找方法,不为失败找理由。
23. 智者为自己工作,俗者为薪酬工作。
24. 人生最大的破产是失望,人生最大的财富是健康。
25. 每天比别人多做一点,每天比自己进步一点。
26. 人生没有彩排,每时每刻都是现场直播。
27. 要想改变别人先要改变自己,无法改变事情那就努力改变心情。
28. 严以律己不亏损,宽以待人受益多。
29. 尽快忘记你对别人的好,永远牢记别人对你的好。
30. 用欣赏的眼光看人,用感恩的心态做事。
31. 昨天的事不悔,明天的事不怕。
32. 当不幸降临时,要面对它,接受它,处理它,放下它。
33. 被欣赏是鼓舞,被批评是爱护,被拥护是福气。
34. 一帆风顺时不要得意忘形,一波三折时不必灰心丧气。
35. 礼让对方成就自我,称赞对方增进和谐。
36. 悲观者横向比人生,乐观者纵向攀人生。
37. 互相拆台,共同垮台;互相补台,好戏连台。