



心箱

慧心:心理咨询师

信箱:
huixinrexiang@163.com
热线:0531-86701327,
每周一下午2:30-4:30

我该如何 向女友提分手

慧心:
你好,我有个相处近四年的女友。但前三年,我在西安,她在济南,真正是距离产生美。去年大学毕业后,我回到济南。近距离地相处后,我逐渐发现,我们其实并不适合。我考虑再三,打算向她提出分手,但是我不知道该怎样说才能把伤害降到最低。希望你能帮帮我。

——小齐

小齐读者:
你好,你的信让我很欣慰,因为你是一个心地善良肯为别人着想的人,这是很可贵的品质,希望能永远保有。我个人觉得伤害的程度大抵取决于这样几点:一,她爱你的程度,爱得越深,伤害越大;二,她承受丧失的能力,能力越小,伤害越大;三,你所给出的分手原因,越是归因于她,伤害越大。

分手没有最好的方式,无论以何种方式提分手,只要对方还在爱着,就难免有伤痛。但最糟糕的方式却是有的,那就是一历数对方的缺点,让对方产生自卑和内疚,在自我挫败感中彻底失去自信,甚至在绝望中放弃生命。每一个想结束一段恋情的人,都应注意这一点,千万不要让对方感到失恋是因为他(她)自己不够好。

我想,你需要让女友明白,你提出分手,绝不意味着她不够优秀和可爱,而是因为有着太多的不合适,其中价值观的不同是最主要的一个因素。生活习惯不同,爱好不同,或许不会影响两个人的和谐和幸福,但价值观的不同却是幸福和谐的大阻碍。我认识一对夫妻,丈夫认为婚外情有可原,而妻子则认为婚外情绝不能原谅。拥有不同价值观的夫妻,当遇到问题时,解决起来会比较麻烦。

再就是生活方式的不同。曾看过这样一期电视节目:丈夫回到家喜欢随意地将衣裳鞋袜丢在地上,烟灰也随意地弹在茶杯里,而妻子则喜欢家中井井有条,任何东西用完都必须放回原处。妻子抱怨丈夫不尊重她的劳动,丈夫抱怨回到家也无法放松身心。两人为这些鸡毛蒜皮的事吵闹到离婚的地步。试想,如果他们有着相似的生活方式,这些矛盾便不会有,相处起来会开心舒适得多。

再就是要以真诚的态度来对待。让女友知道,你提出分手是认真的,是深思熟虑的,其目的是为了对彼此的幸福负责任。让她知道,你们相爱时,你是真心爱她的,现在的分手不代表对以前爱情的否定,更不是对她的否定,而是你们都在成长,对爱情有了新的认识。

要避免说的一句话是:我们在一起其实从开始就是个错误。这种带有悔恨意味的全盘否定是最具摧毁力和无情的。她或许会哭泣着挽留,或许会歇斯底里地发泄,或许会默默忍受伤害,无论如何,你都要温和而坚定地坚持,绝不可拖泥带水,优柔寡断。快刀斩乱麻,是对她的慈悲,也是对自己的善待。

最后,不要忘记感谢她四年来的陪伴和付出,告诉她你曾经因她而很快乐,会永远把那段快乐的日子珍藏心中,并由衷地祝她幸福。

祝福深深。

慧心

都市下午茶

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

教你做个收纳达人

读友求助:小荣来说,天暖了,冬天的厚棉被、厚衣裳、长靴等都需要收纳起来。但她的衣裳越来越多,衣橱已经不够用了。她很是为此苦恼,所以向下午茶的读友们求助,如何才能让有限的空间实现最佳的收纳功能呢?

茶友支招:

最近我网购了整整20个牛津布收纳盒,虽然花费了近500元,但的确是非常值得的投资。利用这些收纳盒,我已经把一家三口的冬季衣服收纳好了。整整齐齐地放在壁橱和衣柜里,并在每个盒子上都做了标注,主要是注明衣服的分类。另外,每个人的衣服要单独收纳,可以选择不同颜色的盒子做区别。

——王小灵

棉被和羽绒服等厚衣裳可以有效利用压缩袋来收纳,能有效节省空间。这些衣物体积大但是不太重,可以放在大衣柜的顶上,然后用漂亮的棉布包裹一下。长靴可以放在纸盒

里,包上防尘袋后,整齐地码进床底。很多人买回鞋子后就习惯把盒子扔掉,这是不好的习惯,因为鞋子不穿时收纳在原包装盒里,既方便保存又能节省空间。

——小靛

我的做法是及时淘汰掉不再喜欢和不再合适的衣裳。衣裳越买越多,如果不及淘汰的话,再大的空间也是不够用的。建议小荣把三年内从未穿过的衣裳全部处理掉,送人、捐赠、卖掉或干脆做抹布都可以。

——芝芝

衣裳收纳时要分类来收,我是按毛衫;毛裤、打底裤;裙子;裤子分别来收的,这样既方便寻找,又能清楚知道自己

所拥有的数量。比如我在整理收纳冬装时,发现自己原来有N条打底裤,从而提醒自己明年不要再添置了。衣裳尽量卷起来,可以有效节省收纳盒的空间。羽绒服、棉服可以折叠后用压缩袋收纳。除了羊毛大衣、皮草等必须悬挂来收藏外,尽量减少以悬挂的方式收藏衣裳,这是最浪费空间的。

——兰舟

我也是每年为收纳衣裳而发愁,尤其是女儿的衣裳,实在太多了。我觉得最根本的方法是尽量少买衣,尤其是冬天的外套,有上三件足够了。借小荣的求助,我提醒年轻的女孩子,不要毫无计划地买回一大堆的衣裳,既浪费钱,又占据空间。

——周阿姨

小荣如果不打算搬家的话,我建议可以把衣橱进行更换。现在的整体衣柜可以充分利用空间,实现衣物收纳的最佳化。另外,床、沙发等也可以选择有收纳功能的。

——山川

淑怡小结:

收纳的确是件有技巧的工作,除了动脑筋外,得心应手的收纳工具其实最贴心。春节逛超市时,我无意中发现了一种小鞋架,可以把鞋子上下放置,这样一来,原本放一双鞋的空间就能放两双鞋了。除了普通的压缩袋外,现在还有悬挂式的压缩袋,羊毛大衣、羽绒服等都可以用这样的压缩袋来收纳,绝对节省空间的。

下期话题

饮茶应该注意啥

嫣红来邮件说,她听说喝茶对身体健康很有帮助,有美容肌肤,防止电脑辐射以及减肥等功效。但她听说喝茶会伤胃,所以想请教下午茶的读友,饮茶该注意些什么呢?欢迎大家热心参与讨论,也欢迎提供下午茶聊天话题。

邮箱:jiashipindao@163.com 博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

♥婚姻之道♥

我的爱情从哪里变了味

文/薛德美

女友小惠打电话约我见面。她哭着:老公要跟我离婚,我现在该怎么办?我推开头的事情,马上赶了过去。面前的小惠一脸的憔悴,眼睛红肿着,头发凌乱不堪,与两年前那个浑身上下洋溢着青春气息、活力四射的职业白领完全两种状态。两年前我们曾在这个茶馆里聊天,她说,有了小宝宝,我从此就全心全意做全职太太了。记得那时她一脸的幸福。

小惠原先在一家报社做编辑,丈夫是一个小有成就的商人。他们在一次联欢会上相识,随后热恋,并走入婚姻的殿堂。那时候我们都很羡慕小惠,老公高大英俊,事业有成,有车有房,最重要的是小惠的老公很爱她,这是谁都能看得出来的,每天上班下班都接送,最好的温存,最好的照顾,可谓爱意浓浓,情深意切。一年后,他们有了自己的爱情结晶,一个漂亮、乖巧、伶俐的小女孩。小惠老公提出,不要工作了,在家做全职太太吧!小惠起初也很犹豫,因为她在单位工作很出色,有着很好的发展前途,但抵挡不住她老公和家人的劝说,便听从了他们的安排。

起初,小惠很得意,不要早起上班了,想什么时候逛街就什么时候逛街,想去哪里就去哪里。但时间长了,也觉得

无味了,最让她难过的是家庭关系,家中还有两位老人,公公婆婆和她一起照顾小孩,人手足够多,但年龄的差距和教育孩子观点的不同,让他们常常为一些小事情发生争执,次数多了,他们的亲情也慢慢变淡。小惠向老公诉苦,他也两头为难,一方是父母,一方是爱妻,怎么做也无法平衡。说得多了,小惠发现自己变成了唠唠叨叨的女人,一个动不动就爱发火的女人。由于长期在家,改变了过去的生活节奏,小惠也懒得打理自己容貌,穿衣打扮也随随便便,每天被孩子缠着,发觉到自己的青春正一点点被吞噬,自己变老了,丑了。最重要的是,她感觉到自己老公不再像过去那样在乎她了,不再像过去那么爱她

了。小惠这种感觉的产生终于在她和婆婆的一次争吵中得到证实。那一天,孩子因为顽皮,磕破了头,这是谁的责任?她与婆婆争吵了起来,当老公听完这件事情后,居然大声对她吼道:我妈妈年龄大了,这事不怪她,你每天无所事事,连个孩子都看不好,你说你能干什么?小惠差点没有流下眼泪,委屈和痛苦击碎了她的心,这还是过去那个殷勤、善解人意的老公吗,还是那个过去为了她情绪上一点不舒服,整天都会陪在她身边的老公?小惠甚至怀疑,她的老公不再爱她,整个人像掉在冰窟窿一样,浑身弥漫出寒意来。

小惠也很愤怒,也大声地冲着她老公吼,最后连淑女也不做了,冲过去扭打她的老公。小惠的老公离开了,留给她一个冰凉的背影。从此他们冷战开始,慢慢小惠发现她老公隔三差五地就不回家,小惠深深地不安着,她怀疑他有了外遇,没事的女人总爱怀疑,小惠会抓紧一切机会翻看他的手机短信,他看在眼中,并不说出口。等到说出口就是一句话:我们再这样过,也没有任何意义了,我们离婚吧!我外边没有女人,重要的是你已经不是过去的小惠了,我已经不再爱你了!

小惠哭着向我讲述她的故事,连声地问我:我错了吗,我错了吗,我还能追回我的爱情吗?



生活提示

打针闭眼反增痛楚

不少人打针怕痛时,都会闭上眼睛或扭过头不看。但一项最新心理研究指出,打针时扭过头不看,非但无助于缓解痛楚,反而会使痛感扩大;相反,只要凝视手臂避开针管,疼痛感就会减轻。

这项研究由英国与意大利学者合作进行,刊登在《心理科学》杂志上,显示痛楚既是感官,亦是情绪反应。当人看着自己受痛的部位,身体能自然减痛,倘把那部位的影像放大,更有镇痛效果。伦敦大学的学者哈格德说:“我们发现,凝视身体有镇痛作用,随便望着就能减低痛楚的程度。”

哈格德教授表示,父母常叫小孩扭过头去,不要直视打针或抽血过程,想借此减轻疼痛,但这项研究显示情况相反,“所以我们建议打针时看着手臂,但尝试避开针管。”

巧除黑眼圈

在繁忙的工作中,办公族长时间看电脑,工作压力大、熬夜等现象会导致黑眼圈等一系列问题出现。那怎样去掉黑眼圈呢?

用冷热水交替敷眼法。热水可以使眼睛周围血管扩张,而冷水可以使其收缩,冷热水交替就好比让血管“做体操运动”,加速循环,使黑眼圈消散。具体做法:冷敷、热敷交替做,每次3~5秒钟,约做10次,因冷热敷时会带走肌肤上的水分,所以结束时在眼部涂上保养品。

