

婚恋秘笈

窗里窗外

文/舒平

她住在22楼,春天来了,窗外仍是一片钢筋水泥铸成的灰色森林,就像她灰色的心情。她和老公已经冷战了一个多月,自从孩子上大学后,家便成了没有温度的空巢。在这之前的二十多年婚姻里,老公生硬的脾气一直像石头一样硌得她生痛。他和朋友出去喝酒,通宵打牌,从来也不顾及她的感受。之前,她因为全部

的心思都放在孩子身上,所以,大事小事她都能忍。可是,一旦家里只剩下她和老公,昔日的积怨就一起爆发了,倒也不像年轻时那样吵吵闹闹,可越是没有动静,内心的幽怨越是无法宣泄。

直到周末,春光明媚,老公极力拉着她去户外远足。走在一望无际的麦地里,那无边的绿好像有魔法一样,她淤积了多少时日的抑郁,突然消失殆尽。老公适时地牵住了

她的手,两个人的眼底不约而同地露出了笑意,想起从前倚在窗前,满腹怨愤守候老公回家的情景,她顿觉自己好傻,为什么不早一点从窗子里走出来?比起这广袤的大自然,家里那点事何其微不足道?

这以后,已近不惑之年的他们,只要有时间,就会走出窗外,他们眼里的世界越大,他们对眼前的生活计较得就越少。许多人都夸他的脾气变好了,而她也比年轻时气色更好。比起大部分空巢家庭,无法排挤的失落冷清孤独,他们的婚姻要有活

力得多,而这股活力正是窗外的大自然所赋予他们的。钱钟书的夫人杨绛女士,就曾写下心语:“我和谁都不争,和谁争我都不屑;我爱大自然,其次就是艺术;我双手烤着生命之火取暖……”

然而,生活中很多人,他们的视野只有窗里的天地,只有她和他,这样狭隘的人生,夫妻之间不折腾出一些事情来才怪!还是趁着春光正好,赶紧走出窗外,踏青去吧!春来草自青,欣赏美景,呼吸新鲜空气,享受亲情,这些一定会让生活变得更美好!



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

我该支持好友离婚吗

慧心老师:

你好,我有一位好友,结婚近5年了,孩子今年3岁。前些日子我才知道她老公实施家庭暴力,她觉得这是很丢脸的事情,所以一直隐瞒着。这半年来,老公打她越来越重,她实在受不了了才告诉我。她说她想离婚,让我替她拿个主意。我左右为难,支持她离婚,她薪水不高,一人带着孩子肯定很难,但不离婚,他打她那么重,也很苦。我想听听你的意见。盼回复。

——淼兰

淼兰读者:

你好。当生活成为噩梦时,早日从梦中醒来,是早日得到解脱的根本。从来信中可以推测,你的这位女友自我保护意识比较薄弱,也较为懦弱和缺乏自我主张。

一般来说,家暴不会自动停止,且会不断升级。被打一方(常是女性)的行为表现,也是令家暴不断升级的重要因素,比如,怕丢人而隐瞒,怕继续挨打而苦苦求饶,被打后为避免再次挨打而讨好丈夫并满足他的各种要求等,这些行为一方面令丈夫实施家暴时毫无顾忌,另一方面也让他在家暴中不断地获益,尝到甜头,从而强化其家暴行为。

淼兰,你的女友,她觉得被丈夫打是件很丢脸的事情,所以一直隐瞒,这是导致丈夫家暴升级的一个直接因素。心理学认为,我们无法改变别人,只能通过改变自己而影响别人,但这些理论,对家暴男来说,效果甚微。一个沉溺在家暴中的男人,大多与遗传因素和成长环境有着密切的联系。他已经习惯了以家暴的方式发泄自己的各种负面情绪,妻子要想影响到他难度非常之大。几乎所有的婚姻关系工作者,对饱受家庭暴力的女性都旗帜鲜明地表达自己的态度,那就是三十六计,走为上。

但许多女性长久地纠缠在不幸的家暴婚姻中,却迟迟不肯离婚,在外人看来这是非常不能理解的事情,但在当事人,她的这种选择一定有她的理由。所有的选择都是趋利避害,作为好友,在对她真切的同情和心疼之下,不妨和她一起做出分析。从她的立场出发,对各种情境作出评估。有句话叫做,人之俗糖,我之砒霜。意思是,每个人对相同的事物有着截然不同的感受。所以,要深切体会她的感受,而非你的。

“她薪水不高,一个人带着孩子会很苦。”这种苦的感受,是你的而非她的。不妨和她一起把离婚后可能面对的所有困境一一列出,然后逐条打分。假如生活中最无法忍受的痛苦是10分,那么,这些困境各自是多少分。通过这些分值,她能对自己有比较清楚的认识,从而理性地做出选择。

我的同行告诉我这样一个案例。一位女性因丈夫出轨而想要离婚,但丈夫有权有势,她争不到儿子的抚养权。失去儿子的痛苦,她打了10分;接纳并原谅丈夫出轨的痛苦,她打了9分。面对自己打出的这两个分值,她选择了原谅丈夫。生活就是不断做出选择的过程,我们都是普通人,生活不如意十之八九。我们能做到的就是,能选择9.9分的痛,就不要去选择10分的痛。

淼兰,生活是个人的。所有的选择都必须当事人自己来定,任何人都不能也不该让别人来代替自己生活。自己做出选择,自己承担责任。让别人出主意,是内心无力,不敢为自己负责的表现。

婚姻如水,冷暖自知。她无论做出怎样的选择,都有她的理由。我们能给予的只有温暖的帮助和真诚的祝福。

慧心

都市下午茶



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

让宝宝不再“垂涎三尺”

宁宁妈妈来电说,宁宁4个月了,总是不停地流口水,把小下巴都皱了,看着让人心疼。宁宁妈妈想咨询下午茶的朋友,如何解决孩子的口水问题呢?

茶友支招:

宝宝4个月就是开始流口水的时间了,这很正常。妈妈要做的就是给宝宝准备好柔软干净的棉布,随时把口水轻轻蘸去。千万不要用力擦拭,以免擦伤宝宝娇嫩的肌肤,然后涂上一层橄榄油。

——岩上草

宝宝流口水是阶段性现象,也不要过多担心。流口水时用纸巾轻轻蘸一下,不要用力。常流口水的地方经常用温水擦拭,然后给宝宝围上棉布围嘴,围嘴要经常消毒。衣服、被褥要勤洗勤晒,相信一岁多后宝宝就没口水了。在农村还有让孩子舔舔熟猪尾巴的习俗。

——z15854155847

宁宁妈妈是不是给宝宝添加米粉之类的辅食了?淀粉类的食物,会刺激唾液腺分泌唾液,而宝宝嘴巴小,吞咽功能还没发育好,口水就存在口腔里,并往外流。所以,小宝宝要戴个软软的棉布小围嘴,及时接住留下来的口水。围嘴必须柔软吸

水,并及时更换,保证小围嘴始终干爽,这样小下巴就不会皱了。

——玲玲妈妈

我喜欢用柔软的化妆棉帮女儿吸干口水。一次性的,随用随丢,方便卫生。化妆棉一定选柔软、吸水性好的,买回后最好在微波炉里再消毒。经常用温热的毛巾焐一焐口水流到的地方,下巴和小脖子是重灾区,然后抹点婴儿护肤霜。

——林女士

宝宝流口水首先去医院检查一下是不是由病所致,上火也是导致宝宝流口水的原因。如果排除这两项,那家长不必过度担忧,这是孩子生长发育中的自然现象。家长要做的是为宝宝准备干净的口水布,定期消毒。另外,建议给宝宝添加富含维生素的水果或者米粉作为辅食,调理宝宝的肠胃,宝宝流口水现象也会有所改善。

——maiweil23

切记不要用手去抹宝宝的口水,更不要用衣袖去擦,以免细菌滋生引

发炎症,因为宝宝的肌肤太过娇嫩。如果发红发炎,可以抹点香油、橄榄油或红霉素眼药膏。

——吱吱妈妈

淑怡小结:

宝宝流口水是发育过程中的必经阶段,坦然面对就好。6个月左右长牙时,口水流得最为频繁。大部分宝宝,一岁半到两岁前就不会再流口水了。宁宁妈妈要给宁宁多准备好“口水巾”,让口水随流随干。手边常备宝宝宝霜,随时给宝宝抹一抹,小下巴就不会受罪了。

下期话题

春季养肝正当时

韩先生来电说,养生节目里说春天是养肝的好时节,他想咨询下午茶的朋友,大家可有养肝的好方法?



善待家中古怪老人

文/柳君

生活中常有这样一些老人:在到达一定年龄段或生活中发生了某种变故之后,他们的脾气和行事的方法变得“古怪”起来,有的开始脾气暴躁、性情孤僻、固执;有的则爱在晚辈面前终日念念叨叨,指责晚辈的这不行那不是,爱替小辈们瞎操心。部分做晚辈的不明白老人为何突然会这般“讨厌”,忍无可忍时,便喜欢跟老人顶撞顶气,甚至在人前驳老人的面子,结果使老人由

此受到不同程度的伤害,或伤心不已,或怒不可遏。凡此种种都不利于老人身心的健康。

老人开始变得“古怪”,这并不是他们要存心招人讨厌,而是由老年人特定的生理和心理因素造成的。人至暮年,机体各部分都开始明显地呈现出老化的迹象,有些老人还不得不终日忍受着病痛,这使他们的脾气无可避免地要变得暴躁一些,有些老人看到和自己相处了几十年的同志、友人中不断有人辞世,也不禁会想起自

己在人世间的日子已十分有限,这时再看到儿女在生活上尚不能自立,或比较幼稚的一面,当然就会替他们感到着急和担忧。部分老人开始变得孤僻和消沉,则想到了人生的苦短和做人的“没意思”。做儿孙的在这种情况下如果不能对老人多一分关心和体谅,反而对其有所嫌弃,就会给老人凄凉的心境多浇上一盆冷水,让他加倍地感觉到生活的残酷。所以说对“古怪”的老人加以体谅和善待,这是十分必要的。

对于“古怪”的老人,晚辈不仅要在生活上给予无微不至的关照,在心理和情感上也要给予必要的抚慰。要陪老人多拉家常,多散心,并要注意多尊敬老人,千万不可随意批评和顶撞。为了养育儿女,父母的一生经历了数不清的艰辛,当他们人至暮年时,别所表现出来的“古怪”是情有可原的,就是确有无理取闹、耍小孩子脾气之处,做晚辈的也应多加忍让,而不可在老人面前造次,要多多善待古怪的老人。

家事直播