



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

女友嫌我脾气大

慧心老师:

你好,我和女友是通过相亲认识的。相处半年来,我对她很满意。但她昨天提出分手,理由是我的脾气不好。我承认,我的确脾气有些大,遇事容易着急上火,但我心地善良,为人也很真诚。我真的很喜欢她,愿意为她做出改变。希望你能告诉我,如何才能改掉坏脾气呢?

——大胜

大胜读者:

你好。一个人的性格脾气,大抵由两个因素来形成,一是先天遗传特质,二是后天养成,主要指成长环境。相对于多子女家庭的父母,独生子女的父母往往更加娇宠孩子,对孩子有求必应,容易养成孩子以自我为中心,稍不如意就大发脾气的性格特点。将来你做了父亲,一定记得不要娇宠孩子,更不要孩子一发脾气就缴械投降地满足他(她),不然,非培养出一个大脾气宝宝不可。呵呵,开个玩笑。

许多夫妻都说,真过起日子来,性格比外貌重要得多。一个相貌普通,但性格温柔、善解人意的妻子,她带给丈夫的幸福感,远远大于一个脸蛋漂亮,但性格暴躁、语出伤人的妻子,后者甚至毫无幸福可言。反过来也一样。一个性格温和的丈夫,哪怕平庸一点也比性格暴躁的多金丈夫更令妻子们幸福。

你女友的考虑是很理性的,这也说明,她是一个懂得为自己的幸福负责的女子。你因为喜欢她而决定改掉自己的坏脾气,可歌可赞。其实,一个人的温和,给别人带来舒适感是其一,更重要的是会为自己带来安宁、平和、喜悦的心。

俗话说,江山易改本性难移,要做到改变自己的脾性是很难的,是非常考量耐心和毅力的事情。相对于“改掉坏脾气”,我更喜欢“控制住坏脾气”,前一个目标太难了,不如后者来得简单可行。

一个温和的人,他不是不会发火,而是善于管理自己的情绪,不让情绪失控。他不会大悲大喜,也不会大笑大怒。在他,所有的情绪都恰到好处,所以让人让己都处在舒服的状态里。

管理情绪有许多种方法,个人的体会是,学会觉察最有效。当我们能够及时觉察到自己的情绪时,情绪其实就已经在控制中了。因为,这时你已经把注意力从外在的客体身上转移到了你自己的内心。当你声音提高发脾气时,如果能及时意识到自己在发火,并体会一下此时的身体感受,你会发现,你突然不那么气愤着急了。当然,要做到这点,需要很长时间的练习。

吃饭时感受牙齿咀嚼米饭的动作,体会米饭的清甜。沐浴时,感受水的温度,感受水流过皮肤的感觉。走路时,感受脚掌每一次的落地。这样的训练,会帮助我们提高觉察力,而觉察力的提高,是帮助我们管理控制情绪的好方法。这个训练,也会让我们心平静、脑清楚,不妨试试看。

无论从哪方面考虑,让自己尽量成为一个温和的人都是大有裨益的。女友也许依然会离开你,因为她未必相信你真的能改,或者也不愿意花时间陪伴你来改。你要告诉自己,学会管理情绪最大的受益者是自己,在努力向温和从容靠近的过程中,你会发现,你的心会越来越喜悦。该走的自然会走,该来的自然会来,不要急,只要你努力,属于你的幸福自然会属于你。祝福深深。

慧心

婚姻门诊

文/舒平

晓娴是一位医生,她的婚姻遇到了问题,她约我面谈时问我,有没有专门的婚姻门诊?那天,阳光晴好,我们在一家咖啡屋临窗而坐,金色的阳光洒在身上,非常舒服,我说这不也很好吗?可是,那么好的阳光并没有照进晓娴的心里,她一开口就哭了起来,她说她老公向她提出离婚了。

晓娴的老公是一位工程师,性格沉稳,平时在实验室一待就是一整天,对妻子以外的女人并不是特别感冒。下了班,更是标准的新好男人,工资卡交给老婆,买菜做饭接孩子全包。平常时候,

夫妻拌嘴,总是晓娴的急脾气引发的小摩擦,老公则处处让着她,这样岁月静好的日子,一过就是12年。某次,晓娴无意间翻看老公手机,发现有一个女人经常给老公发短信,且言语露骨,她不看则已,看了就再也无法保持冷静,她马上给娘家哥打电话,让哥跟踪老公,果然捉住他们在一家酒店约会。她很生气,和老公大吵一架。老公并不承认有外遇,只说受不了她的霸道。她又和双方的父母说,无非劝他回心转意,他更加恼怒,责备她为什么要和爹妈说?

因为不懂给老公留一点回旋余地,他们的婚姻终于闹得不可收拾。所以,

晓娴问我有没有婚姻门诊?婚姻门诊当然有,只是比起治疗身体疾病的大医院来,它们的存在几近微不足道。我倒更赞成未雨绸缪,每个人对婚姻情感的维护,也和保健养生一样,预防重于治疗,别等到疾病晚期再去找“情感专家”,就是妙手也难回春。

《马大福音》中有这样一段话:“雨降下,洪水冲来,大风吹袭,击打在那房屋上头;而它却不倒塌,因为它建于磐石之上。”我们的婚姻,有时也会有诱惑来袭,所以,每天都要行动起来,学会从“被爱”转折到“爱人”,努力保持新鲜活泼的感情关系,婚姻才能长久。

婚恋秘笈

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

都市下午茶



茶友观点

凌晨1点到3点,是保养肝脏最好的时辰,这个时间段一定要在优质睡眠中,让肝脏得到充分的滋养。因此,一定要在11点之前上床,这样才能保证在肝经值班时身体在优质睡眠中。每晚睡前,我会含服一粒脑白金,对于生活规律的我来说,只要睡好,就能养好肝,养好血,健健康康漂漂亮亮的。

——小枝

注意保持心情舒畅。春天五行属木,在脏应肝。春天人容易烦躁发脾气,所以春天要特别注意管理好自己的情绪,让自己多到大自然中,多呼吸新鲜的空气,多看美丽的春景,让自己心情愉悦。可以说,心情好是呵护肝脏最有效的方法。怒伤肝。不发怒,才能养肝。肝脏好,身体才好,因为肝脏是造血器官,也是解毒器官。

——栾先生

红枣和枸杞是家常养肝佳品。据说,红枣内含有某类特殊化合物成分刚好可抑制肝炎病毒的活性。枸杞能保护肝细胞,改善肝脏功能。我比较喜欢把大红枣洗净掰碎,和枸杞、葡萄干、水果块(苹果、芒果、草莓、木瓜)一起放碗里,然后倒上酸奶,早晚各

吃一小碗,既助消化,又对肝脏有好处,而且美味养颜,特别适合爱美的女性。

——悄然

养肝的根本在于养肾,而养肾的根本在于健脾。所以,春季养肝,首先要调理好脾胃。脾胃功能好了,营养才能消化吸收。饮食上以清淡为主,不要给脾胃太多的负担。有人说吃什么补什么,但我从来不吃动物肝脏。因为肝脏是含毒素最多的器官,不吃为好。什么养肝?均衡营养,好好吃饭,好好睡觉,就最养肝。

——宋先生

建议药食同补,养肝护肝,一年之计在于春。春天也是很多旧病复发的季节。可以去田野里采点茵陈,这应该是对肝最好的药材。多吃水果、蔬菜,多喝水。少吃油炸、烧烤、辛辣刺激食品,多参加运动都能对养肝护肝起到很好的保健作用。

——张庆金

春天要多伸展身体,尤其是舒展身体两侧的肝经。双臂上举,用力向天空伸,能够感到身体两侧的拉伸,这里正是肝经运行的部位。养肝就是让肝气舒畅条达,保持肝经通畅是养肝佳法。

——林平

妙招教你养肝护肝

韩先生来电说,他在电视养生节目里,看到一个养肝护肝的讲座,可惜,只看了个结尾。他想咨询下午茶的朋友,大家可有养肝的好方法?

淑怡小结:

人如果生气,首先损伤的就是肝脏,接着会伤脾胃,所以当人生气时,会觉得胃里不舒服,而脾胃是人体消化吸收营养物质的场所。患肝病的人,往往气色不好,因为他的脾胃功能不好。所以保持心情舒畅很重要。春天是养肝

的好时节,万物复苏,人体的气机也顺应自然而生发。淑怡建议大家多多踏青,多多伸展四肢,游泳、瑜伽、广播体操都是很好的选择。几乎所有的蔬菜水果都对肝脏有好处,可以多吃点。

下期话题

母亲节——说给妈妈的心里话

再再来电说,一年一度的母亲节又要来到了,她想通过“下午茶”栏目对妈妈说一句祝福的话,也很想听听茶友们对妈妈说的话。欢迎大家把说给妈妈的心里话告诉我们,一起分享你和母亲之间的浓浓亲情。

爸爸和妈妈一样好

文/居平

颖颖,你是我们爱情的结晶,生命的延续,更是我们共同的宝贝。你就要两岁了。

在欧洲,每个女孩子的婚礼上都有一支乐曲叫《爸爸的宝贝》,每个女孩子都要在这个幸福神圣的时候跟自己的父亲跳舞,似乎每个父亲都是一边听着,一边就激动得流下了眼泪……曾经在一位朋友的婚礼上,我也同样听到了这支曲子,当时,激动的爸爸流着眼泪,拥着穿着洁白婚纱的女儿,握着她的手,郑重其事地把她交到新郎手里,像完成了一

件历史重任,接力棒交到了女婿手里。

把一个小小婴儿一点一点地养育长大,其中的酸甜苦辣,只有真正体验过整个孕育过程的母亲才能体会到,而父亲在这个特别过程中,也起着举足轻重的作用。两者相辅相成,缺一不可。也许,对于养育孩子,西方文明强调的是父亲与女儿之间那种依恋的感觉,比如说女儿是父亲的小情人。而在东方,则更强调母亲的伟大。

前些年,有部电影叫《世上只有妈妈好》,里面有句歌词是这样的:“世上只有妈妈好,有妈的孩子像块宝,离开妈妈的怀抱,

幸福哪里找……”当然,听了这样的歌词,妈妈们会很欣慰满足,但爸爸们又会有啥感觉呢?我们的宝贝颖颖,他当然喜欢妈妈的怀抱,但他最开心的时刻就是爸爸抱着,把他高高地举起来,或者骑在爸爸的肩上(他称之为“骑大马”),他则挥舞着小手,开心啊!因为,借着爸爸的肩膀,他看到更高更远的天空,那可是男子汉的天空哦!爸爸的肩膀更阳刚有力,爸爸的怀抱更宽容博大,父子间的那种亲密无间的感觉,是任何人都无法替代的。

我们也看到,身边一些所谓的问题儿童,大多数是

因为单亲家庭的支离破碎,或是在养育孩子的过程中,妈妈的溺爱太多,爸爸严教太少,或者长辈们传统守旧的育儿方式参与太多而导致了孩子或多或少的心理问题,进而引起以后成长过程中的种种烦恼。

老子在《道德经》里说:“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”万物阴阳和谐了,一切自然也就顺了,这也就是老子说的“道法自然”。我们现在的社会也在提倡“和谐”,和谐生万物。所以,在养育孩子这个问题上,爸爸妈妈同样好,同样重要,阴阳刚柔,一个也不能少!那样,养育出来的孩子才会身心健康,阳光可爱。

亲亲宝贝