

爱上双人舞

婚恋秘笈

媛妈妈打电话说,她遇到一件很棘手的事,她的女儿小媛快30岁了,相亲相了无数次,总是不满意,现在,干脆意气用事,说不想结婚了。媛妈妈说:“当年,我生孩子很困难,所以有了孩子特别珍惜,结果孩子娇生惯养。”小媛上大学时,也谈过男朋友,但她的小姐脾气哪里是一般人承受的了的?有过几次失败的恋爱后,小媛多少受了一点刺激,人变得很固执,爱钻牛角尖。她坚决不找外地人,有一次,

一个挺好的小伙子,对她也挺好,就因为她和别人的男朋友对比了一下,又不同意了。“我当年就是挑三拣四的,拖到一把年纪才结婚生子,我真不希望小媛也走我的老路。”可惜,媛妈妈一番苦心,小媛丝毫也领会不到,她动辄和母亲翻脸说:“你是你,我是我,你别瞎操心,嫁不出去的,是我自己的事。”前段时间,她去医院探望刚生完孩子的表嫂,一看人家剖腹产肚子上的一道大疤痕,又吓住了,嚷嚷

着无论如何不想结婚了,把媛妈妈急得一夜一夜地失眠,焦虑不已。记得小时候,我们都听过《小马过河》的故事,河水是深是浅得小马自己试了才知道。婚姻大事也一样,远离了父母之命、媒妁之言的时代,相遇太多,诱惑太多,恋爱时懂得保持头脑清醒与自我觉悟,就是一件重要的事情。不然,雾里看花,一味地自我中心主义,还没进入婚姻的围城,就折腾得狼烟四起,怎能不叫人

担心?著名婚姻专家李中莹说:“成功的婚姻,就像是配合默契的双人舞。”当一个人想要迈出幸福的第一步,不妨想象一下,一对跳舞的舞伴,是如何不断地通过感觉调整动作与对方进行配合?书上说,爱,就是先想到对方。任何时候、任何人,都不能忘记,你的幸福是和与你身边的人息息相关的,你不是在独舞,也不是在领舞,你是在与许多人共舞。



心 箱

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

孩子的成绩 让我很难堪

慧心老师:
你好。随着高考的临近,我的压力越来越大。儿子成绩不好,即便发挥正常,也过不了二本线。我的同事和朋友的孩子学习都很好,有的孩子提前被国外大学录取,有的则直接被保送国内大学,剩下的几个参加高考的孩子成绩也很好。与其说我害怕高考来临,不如说我害怕出成绩的日子。一旦大家问起,我得多难堪呀。我知道对你说这些也没用,但就是想和你说一说。
——孟女士

孟女士:
你好。非常感谢你对我的信任,其实,心理咨询师绝不是解决问题的高手,他(她)更多是一个倾听者、陪伴者。倾听来访者的苦闷,陪伴来访者走过生命中晦暗的一段路,如此而已。

以前我也很看重孩子的成绩,也为孩子不够理想的成绩而懊恼,但现在我不这样认为了。孩子来到这个世界上是享受属于他的人生,而不是光宗耀祖为父母争光的。只要孩子能快乐地享受他的人生,并能给这个社会做出些许的贡献,那就是成功的人生。著名心理咨询师曾奇峰先生写过一篇文章,叫做《缩窄的意识范围》,其中特别提到父母意识范围缩窄对孩子造成的影响。一是父母对孩子情感的觉察缩窄,二是无法觉察到自己的言行对孩子可能造成的影响。当你关注着孩子的学习成绩,担忧着这份成绩让你难堪时,是否也看到了孩子身上的优点和长处?是否觉察到这份担忧会给孩子造成不必要的压力?是否觉察到这对孩子其实是不公平的呢?

尺有所短,寸有所长。你拿孩子不太好的成绩和其他孩子的好成绩相比,这对孩子不公平。事实上,这种比较本身根本没有意义。真正有意义的比较是自我比较,只要孩子今天比昨天有收获,就是值得庆祝和开心的。

孩子一路长大,他成熟的不仅是身体,还有心智。面对不理想的成绩,他一定也有压力,对未来他很可能已经有了自己的想法和打算,毕竟,是十八岁的孩子了。不妨在高考结束后认真帮孩子分析一下,最适合的学校和专业是什么?只有发展优势,才会在以后的工作中发挥最大潜能。

好面子是许多国人的通病,“死要面子活受罪”就是最好的总结。其实,没有人更多去关注别人的生活。你的同事,他们也不会过多关注你儿子考多少分的。大家都很忙,自顾不暇,哪有那么多时间和精力用到别人身上?就像你,也只是羡慕别人孩子成绩好,但并不会过多去关注那些孩子和他们的父母的。

别人问起,你只要实话实说就行了,成绩不好不代表孩子不好,把成绩和孩子的好坏等同起来,是不妥的。一个孩子,只要他心地善良,踏实厚道,就是值得父母骄傲的孩子。何况,现在定孩子的未来也太早了些。孩子需要的是父母的祝福,给予他满满的正能量吧,让他知道,学习成绩不好没有关系,但努力上进却是必需的。努力未必有收获,但不努力肯定一事无成。

以欣赏的眼光看待孩子,我想这是他需要的,也是你欠缺的。训练自己多看孩子的优点,传递给孩子正能量,这是妈妈应该努力做到的。让我们共勉。祝福深深。
慧心

生活中如何保护眼睛



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

6月6号是全国爱眼日。眼睛的重要性无需赘言。淑怡向大家发出邀请,请您谈谈在日常生活中,您是如何爱护自己的眼睛保护视力的?

茶友分享



电脑对眼睛的伤害特别严重。我在银行工作,每天从一上班就对着电脑,我能做到的就是在没有客户时,闭一会儿眼睛,按摩一下眼周,泡点菊花茶喝,菊花可以明目保护视力。

——圆圆

做眼睛保健操。从小就做的眼保健操对保护视力很有好处。我坚持每天午饭后做一遍眼保健操,然后睡会儿午觉。15—30分钟的午觉不论是对恢复体力还是保护视力都非常有效。有条件的读者可以网购一张折叠的午休床,中午支起来躺一躺,身体需要我们来用心来爱护。

——小美

不要用眼过度是保护视力最好的方法。我自己也存在用眼过度的问题,工作对着电脑,工作之余也对着电脑。我喜欢在网上买东西,两三个小时逛网店是常有的事,看到这期话题,我突然意识到我对眼睛太不爱护了。我也是第一次

知道6月6号是全国爱眼日。我想,我必须减少自己上网的时间了。

——绿萝裙衫

每隔一个小时闭一会儿眼睛,哪怕只是短短几秒钟也特别管用。再就是经常把手掌搓热,捂住眼睛一会儿。如果配合一点按摩就更好。按摩的穴位我们小时候做眼保健操时都学过的。

——张先生

不在太黑太亮的地方看书,不在摇晃的公交车上看书,不要躺着看书,不要走路时看书,这些保护视力的方法从小就耳熟能详,但真正能做到的人寥寥无几。现在又有了电脑和手机,走在路上,随时都能看到玩手机的人,这个是很伤眼睛的。以我看,保护视力,就得少看电脑少玩手机。

——小草

我有做眼护的习惯,就是用按摩膏按摩眼周,然后敷上眼膜。虽然起初的目的是预防眼周皱纹,但在这个过程中,

我发现眼睛因为得到充分地休息呵护,非常放松,对保护视力也有好的作用。如果没有条件去美容院做眼护,我觉得自己按摩一下,然后敷个眼膜也很不错。关键是,当你按摩和敷眼膜时,你必须闭上眼睛,自然就让眼睛得到休息,也就保护了视力,呵呵。

——林小姐

有许多食材是可以保护视力的,比如菊花茶、枸杞子等,我每天都坚持服用枸杞子,这个对提高免疫力和保护视力很有帮助的。菊花茶刚泡好时,用它的热蒸气熏眼睛是保护视力的好方法,每次泡了菊花茶后,一定不要浪费掉热蒸气,记得熏一下眼睛。中医认为肝开窍于目,所以伤肝就容易伤眼睛。平日注意调节情绪,不要着急上火生闷气,吃点补肝血的食物,比如红枣、小米、紫米等。动物肝脏不要吃,虽然它对视力有点好处,但肝脏是解毒的器官,含有大量毒素,不要吃。——方密

淑怡小结

保护视力,要从内心重视起来。近视严重时,最好佩戴眼镜,这样可以避免眼睛总是不停地在调节,过于疲劳。隐形眼镜、美瞳特别伤眼睛,应果断抛弃。眼睛以不化妆最好,眼影、假睫毛对眼睛都有伤害。用电脑、手机应克制,不要长时间盯着玩。坐公交车时,不要玩手机,而是闭上眼睛休息。这期稿子出版时,正是爱眼日,让我们一起保护眼睛,永远明亮地看世界。

◆下期话题

让孩子的暑假甜蜜蜜

任女士来电说,儿子今年中考,一直忙于复习,她想等中考结束后,让孩子过一个既放松又有收获的假期。她向下午茶的读友请教,该如何安排孩子的暑期生活?

偷拍丈夫与情人是否侵犯隐私权?

市民张女士咨询:

我发现丈夫有外遇,便雇人跟踪并偷拍到丈夫与一名年轻女子发生“亲密接触”的照片。我准备以此作为证据,向法院起诉离婚。丈夫称我这样做侵犯了他的隐私权,可以追究我承担法律责任。请问:我的行为侵犯了丈夫的隐私权吗?

律师观点:

隐私权是指自然人享有的私人生活安宁与私人信息秘密依法受到保护,不被他

人非法侵扰、知悉、收集、利用和公开,同时也是与公共利益无关的个人信息、私人活动和私人领域进行支配的一种人格权。我国法律保护公民的隐私权,但其前提是隐私内容应当是合法的。因为我国法律只保护合法利益,并不保护非法利益。因此,如果某一个内容或情况虽然为他人个人所有,并不愿被他人知晓,但其实质上违反了法律规定,则并不能构成法律中所保护的隐私,所有人也不能主张隐私权。

《中华人民共和国婚姻法》第3条第2款明确规定:禁止有配偶者与他人同居。张女士的老公有配偶而与他人同居,本身就违反了法律的规定,同时也是对夫妻互相忠实义务的背弃。同时,最高人民法院于贯彻执行《民法通则》若干问题的意见(试行)第140条规定:以书面、口头等形式宣扬他人的隐私,或者捏造事实公然丑化他人人格,以及用侮辱、诽谤等方式损害他人名誉,造成一定影响的,应当认定为侵害公

民名誉权的行为。而张女士雇人跟踪其丈夫及其情妇,并偷拍他们的行为属于维护自身合法权益的行为,在掌握这些证据之后,张女士没有到处宣扬,并没有污辱、诽谤、丑化其丈夫,并没有对其丈夫的社会名誉造成损害,而只是准备作为民事诉讼证据在离婚案件中使用,因此并不构成对她老公隐私权的侵犯。

解答人:王崇利(高级律师)
信箱:wcdai66@163.com

