

围城物语

用自己的方式经营婚姻

□晚睡

我32岁,婚龄一年,经常觉得幸福感比较低。我的原生家庭算不上幸福,我爸是严重的大男子主义者,常发脾气,偶尔会家暴。我遗传了妈妈的老实,不算聪慧,长大后发现自己有些社交恐惧症,不会谈恋爱。后来,在相亲大会上,我碰到现在的老公,我们都是国企职工,聊得来,他对我也不错,就结婚了。

他在地地上班,周末回来。贷款买的婚房还没交房,所以我住父母家,他回来有时住我父母家,有时回他父母家。他家比较穷,我家经济条件还不错,婚后我才真正了解他的原生家庭。婆婆脑瘤术后身体很差,公公木讷,我们有时去住,连换一条干净床单都不懂。他们还爱回老家,每次回老家的开支都由我们出。

我们小家的事公婆从不关心,什么都是我爸妈帮衬,大到装修房子,小到家里的摆设。所以,我心里极不平衡,希望老公对我好,能忍受我的脾气,但他没有,他很倔强,会对我冷暴力。我一直不想重蹈妈妈的婚姻,但我似乎又走了妈妈的老路,感觉不到幸福。所以,我不知道婚姻是否要继续?

晓悦

老师:

晓悦,你好!

父母的婚姻是否和谐对子女的幸福影响很大。如果父母的婚姻很和谐,子女会从中学习到合作的技巧和快乐。而婚姻的本质就是合作,当一个人对婚姻有充足的心理和技术准备时,当然会获得成功。

那些父母自己都相处不愉快,自然也很难教会孩子如何与别人合作,未来这些孩子婚姻失败的可能性就会增大。但一定要注意,这个理论不是绝对的。

决定一个人的不是他身处的环境,而是他对环境的看法。同样有原生家庭阴影的人,也会过上不一样的生活。比如一个人在父母那里经历过很不愉快的家庭生活,但他从旁观者的角度看到了父母身上的失误,得到了一些教训,让他知道如何在自己



未来的婚姻中避免这些错误,他就会更努力地去追求自己的幸福。这种懂得反思的人,至少要比被父母骄纵养大的孩子更容易获得幸福,后者即使父母婚姻和谐,他们合作的水平也很差。

最坏的情况是一个人不知不觉中受到了原生家庭的影响,一方面厌恶自己所遭受到的一切,另外一方面又将父母错误的相处模式全盘复制到自己的婚姻生活中。这种复制不一定是完全相同的模仿,也可能是截然相反的。关键是有些人会被父母的一些负面行为和思想牢牢束缚住,把自己的生活搞糟,自己却不知道问题发生在哪里。

有粗暴的父亲和懦弱的母亲,这种组合会导致你无法从父母那里获得必要的爱与关注,让你缺乏形成健康自尊和真实自我的养料。所以,你会被很多负面的感受纠缠着,如自卑、压抑、胆怯、畏缩,从来看不到自己的优点,也不知道自己真正需要什么。

你不相信自己能够得到更好的,择偶不过是本着安全、顺手的原则,谁不嫌弃你,你就爱谁。但当你真得到了一个不嫌弃你,对你也还不错的男人,你却又再次不满足,开始挑剔对方的家庭,觉得自己吃亏了,嫁错了。这种挑剔的心态背后隐藏着你的自我脆弱,你相信别人是根据你的所作所为,而不是根据你是谁判断你的价值。你无法自愿接受生活的瑕疵,而是要和他进行交换:你家穷、父母无能,就得接受地位上的不平等,让我对你随便发脾气。但其本质是自卑情结的作祟,你把自己的软弱和无能隐藏起来,表现出必须凌驾于他人之上的决心。但失去了平等的婚姻怎么可能幸福呢?对方一定会抗拒,所以你得不到快乐。

没有被真正允许过做自己的样子,成年后很容易形成虚假的自我:你以为自己想要的东西,不是你真正的需要,而是你真正的恐惧所在。比如你害怕自己不幸,才会拼命提高幸福的标准,他的父母也必须做到你父母那样,做不到就代表你失败。

但你真的需要那样的婆婆吗?不,就算他们真的做到了,你还会挑出别的问题来证明自己失败。因为你不是在开始全新的生活,你是在父母的阴影中继续着他们的生活。

不好的原生家庭最可怕的魔咒是让人无法摆脱过去,很多人的不幸都不是真的不幸,而是他们努力想要证明自己不幸。人生最难的也是最艰巨的任务就是不允许自己重复过去,责怪父母不是问题的关键,改变父母留下的消极情感和消极思维才是成长的使命。

教会你一个自我改变的办法,当你开始产生消极思维时,先学会问自己:现在是谁在做出反应,是我,还是我父母。回答好这个问题,你会明白自己是不是以父母的翻版在生活。答案会令你大吃一惊,很多时候,你会发现你正在像父母那样爱抱怨或刻薄挑剔。

而大部分人并没有意识到这一点,他们不知道自己正在模仿父母做出反应。他们说的话,是想象当中父母会说的话,他们对生活的要求,是想象中父母会提出的要求。

失去对生活的主导,一定会让我们做出错误的判断和追求。是时候夺回生活的主动权了,用你自己的方式去经营婚姻,你会发现,幸福都是有瑕疵的,而你并不需要向任何人证明你很幸福。幸福会自然而然地发生,隐藏在每一天的知足和平静中。

(《中国妇女报》)

医生提醒

更年期妻子出现了“容貌焦虑”怎么办?

□李则宣

问:我的妻子更年期,变得多汗、多疑、焦虑,而她的焦虑竟然是“容貌焦虑”?她一直纠结要不要去整容,最近更是节食过度,出现了呕吐现象,我一直安慰她,她长得已经很好看了,不需要整容或者减肥,但她不听,搞得我也有点焦虑。

答:看来你的妻子是有些“容貌焦虑”,这需要分情况:如果出现了轻微厌食,应及时就医,接受心理治疗,通过舞动治疗和认知行为疗法,重塑他们的审美观,增强对身体的正向感知,形成健康的形体意向。

对于症状严重的“容貌焦虑”者,治疗效果取决于患者愿意改变的决心和意志。疗程也会长短不一,时间跨度为几个月到几年的模式。他们需要采用综合治疗的模式:

◆药物治疗 选用一些抗抑郁和抗精神病的药物,控制他们的负面情绪和异常行为。

◆心理治疗 对患者充分地共情、尊重、倾听和接纳,和患者建立起良好的心理治疗关系,形成心理治疗联盟。对患者进行心理教育,让其了解厌食症和体相障碍的关系,认识到厌食和迷恋整容的心理机制。对患者做一些修复生理自我的意向对话,

让他们建立积极的自我意向,接纳有小瑕疵的自己。

◆扩大患者的社会支持系统 将患者纳入更为建设性的人际关系,让他们体验到良好的亲密关系并非唯一来源于美貌,而是个人的才华、良好的性格和社交等个人魅力的展现,塑造更为优质的内心世界,才能与自己外部世界真正和谐。

最后,激励患者配合治疗,在治疗中增强依从性和治愈的自我效能感,提高个人参与的主动性,最终以健康的面貌,逐步恢复社会功能,重返社会。

(《大众卫生报》)

健康第一 第一健康



水该怎么喝?(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

【主持人】生活中,有很多人为了缓解便秘,早晨第一杯水会选择淡盐水或者蜂蜜水,这个做法对吗?

【答】这个做法其实是不合理的。因为咱们中国人每天的饮食中摄入的钠就比较多,身体并不缺少盐。这种情况下再喝淡盐水反而会增加盐的摄入,会让人觉得口干舌燥。有高血压、心血管疾病、肾功能异常的患者,更不能将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会促使血压更高。蜂蜜倒是可以少加一点,就是一小汤勺的量。但如果是高血糖或者有血糖升高倾向的朋友就不建议喝了。其实,早上喝杯温开水就行。

【问】现在办公族流行一种喝水法,就是在开水里加入黄芪、枸杞泡着喝,据说能调节免疫力滋补身体,是这样的吗?

【答】黄芪和枸杞是生活中常见的中药材,适当使用是可以达到调理身体的作用。从中医角度讲,黄芪能够补气升阳,固表止汗;枸杞有滋肾补肝、明目润肺的作用。两者都是非常好的调节人体免疫力的药材,但并非任何人都适用。以下几种人要注意:

皮肤过敏的人 过敏本身就是自身免疫出现异常,最好不要盲目使用这些药物,以免身体受到刺激之后加重过敏反应。

孕妇 孕妇是特殊群体,很容易因为药性的影响而导致不良症状出现,所以使用之前最好先咨询医生的意见。

肺结核患者 肺结核患者本身就有口干舌燥、身体发热的现象,再用黄芪或枸杞泡水喝,有可能导致不良症状加重。

肠胃功能下降的人 肠胃功能差的人有可能因为饮用黄芪或枸杞泡的水而增加消化负担。

感冒患者 因为黄芪和枸杞都是具有温补性质的中药,感冒时往往有身体发热咳嗽等症状,此时饮用黄芪或枸杞泡的水,反而会增加身体负担。

【问】家里的自来水和现在市面上出售的桶装天然矿泉水、纯净水有什么区别,该怎么选择呢?

【答】首先告诉大家的是,这些水都是可以喝的。

自来水是地下水、地表水,是按照国家标准《生活饮用水卫生标准》,经过沉淀、消毒、过滤等工艺流程处理后符合相应标准的供人们生活、生产使用的水。但是由于水源的污染,高层住宅水要经过蓄水池的存放加压才能送到各家各户,导致水源污染严重,必须要烧开再喝。

小区里采用的是把自来水经过过滤去除了里面的泥沙杂质、微生物等有害物质,同时也把各种微量元素过滤掉,然后再添加人体所必需的一些矿物质,最后形成的矿物质水。

桶装水也分几种,有前面讲的纯净水、矿物质水,最好的是天然矿泉水。天然矿泉水是从地下深处自然涌出或经钻井采集,未经过人为加工,含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分对身体有益的水。这类型的水相对于其他的水成本较高,有条件的家庭可以优先选用。