

## 围城物语

## 如何避免重组家庭再入“旧循环”

小妍因前夫出轨，离婚两年了。她带着儿子独自生活，孩子今年5岁。半年前，她认识了李轩，李轩的妻子因意外离世，女儿当时7岁。经过几个月相处，他们彼此感觉都不错，有很多共同之处。小妍是中学老师，个人条件不错，性情温和。李轩阳光乐观，工作体面，还很体贴人。他们工作都比较忙，有时周末约会也会带着孩子们一起出去玩，相互之间的关系都很融洽。就在不久前，李轩向小妍告白，希望他们能尽快组成新的家庭，然而，小妍退缩了。她自己也没想明白为什么会在这段关系中犹豫不决。



□张萌

## 退缩多因尚未解决的问题

通常情况下，选择退缩是因为还有尚未解决的问题。小妍的退缩和犹豫可能与某些潜在问题有关。

## 还不够了解对方

虽然相处半年，但他们只有周末才有空约会，其他时间只是通过电话联系。虽有有一些深入交流，但他们并没有长时间相处的经历。在这种“约会模式”下，他们会避免一些问题破坏相处质量，通过隐藏来处理。结果是只能看见对方的一部分，无法测试彼此间的相容性。

## 没有真正放下过去

如果不能处理好前一段关系，就不要重新开始一段感情，这是对其他人的尊重，也是对自己负责。小妍就是没有真正从第一段婚姻的伤害中走出来，她很难敞开心扉去全身心拥抱新的感情。一想到要开始一段新的关系，就害怕历史会重演，本能地通过退缩来保护自己。

还有一种情况是对前任念念不忘。很多人是在冲动之下离婚，然而，婚离了心却没离。人们常认为，忘记前任最好的方法是开始一段新的感情。所以，许多人并没有时间去沉淀对前任的情绪，就试图通过新恋情来治疗旧情伤。而事实上，只是把那份尚未释然的情绪藏在了心底。即使进入一段新的关系，也会不由得拿现任与原配相比，这种心理会唤醒你心中沉睡的对前任的不甘。

## 提升再婚应对能力

如果在进入一段新的关系前感到焦虑不安，就应该冷静下来仔细审视一下自己的内心，认真思考婚姻对于自己的意义，以及自己的期待到底是什么。是什么困扰阻碍你在关系中进一步发展？内心的恐惧是由过去还是眼下的问题造成？

理清感受，明白问题所在，说出困扰，让对方知道你需要什么，才可能为关系打下坚实的基础。同时要对自己在爱与被爱中的模式有觉察，否则就会带着旧有模式进入新的关系，导致重组关系陷入旧循环。那么，如何提高自己的再婚应对能力？

## 在自我层面创造一段新的关系

不自觉地将现在关系与前任关系做比较，或不自觉地纠结于过去婚姻里的失败，会情不自禁地担心自己不能拥有更好的选择。这些纠结和担忧都会影响你下定决心全情投入，创造一段新的伴侣关系。

专家认为，“创造”一词对于重组伴侣非常重要。要赋予关系一份新的幸福的关键是，要确信自己不是对方过去伴侣的替代者，你们对彼此是两个全新的人。

所有深刻持久的伴侣关系，都是卸下面具和伪装，自由地做自己，也允许对方自在做自己，在自我层面相遇，在自我层面相爱的。

## 保持弹性边界，允许亲密差异

重组家庭与初婚家庭系统的成

员不同，因此，需要在不同的家庭成员，如配偶与前配偶、配偶与现配偶，继子女与他们的父母、继子女与继父母之间，发展出一个有弹性的边界。

著名家庭治疗师沈家宏在《原生家庭：影响人一生的心理动力》一书中写道：再婚家庭的关系系统在联结度和亲密度上是有不同层次的，继父母要允许和接纳这些亲密度差异的存在，并依据原先的关系程度以及性质建立不同层次的关系。再婚家庭应当允许孩子自由地在几个家庭间来往。需要为有婚姻史的配偶和前任伴侣、继子女和他们亲生父母开放沟通的渠道，这个渠道开放得越好，再婚家庭就越容易经营。

在再婚家庭里，对待这些角色和关系，既要保持界限，又要保持弹性，这对于经营彼此的关系非常重要。

## 切忌立场先行

有过伤的人，再步入婚恋时，很容易在武断中走向极端。“我再找一定要找个什么样的人”，这就是典型的立场先行。其实，理性审视那些已经错失的婚姻，就不难发现：打败婚恋的，多是实实在在的细节和鸡毛蒜皮的纷争。所以，再婚一定要接地气，回到生活细节，透过表象看本质，然后再决定要不要步入婚姻。

总之，对婚姻少一些幻想多一点务实，充分理解尊重、珍惜、陪伴和支撑的含义，不把再婚当作“应急出口”，走出这一步自己要做到心中有数。（《中国妇女报》）

## 健康第一 第一健康 58



## 选对时间喝对茶(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。

【问】不同季节，在茶叶的选择上要注意什么？

【答】除时间外，喝茶还讲究季节。

春季的花茶味醇甘爽，尤其是茉莉花茶，香气宜人。花茶吸附鲜花香气的性能强，春天饮用可以将身体在冬季积聚的寒邪散发掉，促进体内阳气生发。

夏季气候炎热，易耗气伤津，喝绿茶可散热消暑，解毒止渴。绿茶又叫未发酵茶，冲泡后幽香四溢，色泽清冽。

秋天气候干燥，饮用青茶可清燥生津。这种茶的制作综合了绿茶和红茶的加工技艺，半发酵而成，属于中性，性味不寒不热。

冬天可喝黑茶，如安化黑茶和熟普洱茶，茶性温和，冬天饮用最为合适。冬天寒气重，是阳气闭藏的季节，黑茶可以生热暖胃。另外，黑茶还具有一定的控制体重的作用。用低热量的黑茶，代替日常的甜饮料，可以控制热量摄入。泡黑茶可用小茶碗或紫砂壶，必须用沸水冲泡，才能使其营养成分充分溶出。第一次冲泡黑茶，要用10秒钟快速洗茶，即先把茶叶放入杯中，倒入开水，过一会儿把水倒掉，再倒入开水，盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质，而且更香醇。

【问】喝茶有哪些益处？

【答】中国人自古就有喝茶的习惯，茶中也确实含有多种对人体有益的物质，如叶酸、维生素、矿物质等，适当地喝茶，对人体有一定益处，但是如果喝错茶，对健康就会产生一定影响。

适量饮茶对人体有以下益处：

## ●有助于抗氧化

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。有研究显示，1毫克茶多酚清除对人体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶(SOD)，大大高于其他同类物质。

## ●有助于预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的能力。临床实验证实，肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，用茶叶提取物进行治疗，有效率可达90%以上，对因治疗辐射而引起的白血球减少症治疗也有很好的效果。

## ●有助于提神醒脑

茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮质的兴奋度，使人精神振奋，增强思维和记忆能力。

## ●有助于利尿解乏

茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中滞留的时间。咖啡碱还可排除尿液中的过量乳酸，有助于人体尽快消除疲劳。

## ●有助于降脂助消化

茶叶中的咖啡碱、维生素B<sub>1</sub>、维生素C都能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪，防止脂肪在体内积滞。

## 家庭课堂

## 家庭控制病

□胡泳

孩子经常抱怨：“我母亲有‘家庭控制病’，我坐的位置、物品的摆放、衣服的选择……她都要管。”而我太太对此的回应是：“那是因为家务活都是我的。”

这二者有直接关系吗？有。

以前我太太总和我说，家务劳动会使人变傻，傻到一片飘落的叶子砸在头上，肉身都会解体。我体会不到这种感觉，直到有一天我开始做家务。我试图列一个最讨厌的家务活清单：吸尘很费时，而且非常累；套被子和换床单也不轻松，我总把这件事推迟到睡觉前；擦灶台怎么样，似乎

也可以排进前三；那么，刷马桶呢？清洗水槽呢？清洁抽油烟机呢？

我一边干，一边琢磨：为什么家务劳动如此令人难以忍受？某些特定的家务显然相当令人不快：很少有人喜欢刷马桶，或者从厨房水槽里抠出剩菜。

除了这些，家务劳动总体上也是件让人泄气的事情，因为它是个没完没了的无底洞。

你把干净的碗碟从洗碗机中拿出并摆好的唯一原因，是为了第二天可以再次弄脏它们；你从沙发底下拿出小孩的玩具，以便他第二天一醒来就可以把它们再次丢回那里。

波伏娃在《第二性》中写道：“很

少有工作比家务劳动更像是一种西西弗斯式的折磨，它无休止地重复着。”“干净的变成脏的，脏的变成干净的，一遍又一遍，日复一日。”

在一次采访中，罗琳曾经谈到她是如何在独自抚养孩子的同时，抽出时间来写第一本《哈利·波特》的。她的回答是：“我有四年没有做家务。”

不做家务，你就不会意识到日常习惯的重要，如果不改变不良的日常习惯，它们将持续拖累女性。因此，很多女人患有“家庭控制病”，她们要督促每个家庭成员养成良好的习惯，这样才能减少一点家务，尽管很有限。（《山西妇女报》）