

婚姻观点

不要为了结婚而结婚

□晚睡

我37岁,30岁时和相亲认识四个月的老公结婚,没有感情基础,就是为了结婚而结婚。现在有一个6岁的高需求女宝。

婚后才了解到老公原生家庭的不堪。有女儿后,双方的争吵多了,我发觉原生家庭给他带来的创伤很大,导致他自卑且自尊心极强、小心眼、情绪不稳定等。我是一个很开朗的人,但由于老公的性格,我和他日子越过越没劲儿,两人共同话题也少,有太多的不和谐,包括夫妻生活,已经两年没有了,我不想与他有太多的肢体接触。

由于我们自己经济不宽裕,公婆一直都负责,孩子出生后一直吃住在娘家,孩子也是我妈带,公婆不出力也不出钱。

因为住在娘家,老公的自尊心又极强,一点小事都会让他不舒服,感觉自己没有被尊重。我不想让爸妈担心,所以尽量不和他争吵。但随着女儿长大,我俩的摩擦也多起来,一有摩擦,我就想离婚。但我不想让孩子和她爸一样也有个不幸的家庭,就没提。

从结婚到现在,我俩的收入都是各管各的。前几天我让他把工资交给我,他说可以,但是他的负责要我帮他还。当时我很惊讶,为什么他还有负债?可他明知道自己有负债,还把钱借给了别人,这让我觉得很矛盾。这样的一个人,我真不知道要怎么走下去。



结婚大概是你一生最大的冒险了,不了解、没感情、无爱,每一条都不指向婚姻的方向,可你就义无反顾地嫁了,还生了孩子。你之所以这么做,并不是你有多勇敢,而是因为你太想结婚了,你抱着侥幸心理打算赌一把。

为了结婚而结婚的人,对婚姻都有一种错误认知,以为婚姻是一个保护罩,只要躲进去就能结束风雨和颠沛流离。抱着这种天真的想法盲目走进婚姻,到最后一定会被现实狠狠教训。

两个没有感情的人在一起,很难做到谦让、包容对方,多是利益权衡,但如果有一方觉得亏了,不值了,婚姻的平衡会立刻被打破。然后进入互相抱怨和指责的阶段,每个人都觉得失望。没有爱作为润滑剂,夫妻之间只剩下利益,会加剧两个人暴露出性格中很恶劣的那部分。

婚姻可能是保护,但它同样需要你付出,你需要协调与另外一个人的关系,需要满足对方的需求,或者忍受他的性格,处理大量的生活琐事。一个人是单打独斗,输赢要自己承担;两个人是团队作战,如果你的队友不给力,那么你的婚姻大概率也会失败。所以才会有那句话,“你以为他能为你遮风挡雨,原来风雨都是他带来的。”

我不想劝你离婚,但即使你不想离婚,离婚也会找上你。他在你的娘家过着他以为的上门女婿的日子,自感压抑,又得不到正常的夫妻生活,你觉得时间长了他会怎么样?感情不足,性生活匮乏,经济上互相防备,婚姻的三大要素都不具备,最后必然走向离心离德。他能离还算好的,他不离,死活

就在这破败的关系中不肯走才是最可怕的。

我以前说过,同样是在不幸的婚姻中,很多男人都比女人潇洒,他们可以回家,可以在外面寻找安慰,可以不管孩子,但女人往往做不到。她们被困在不幸当中,继续履行婚姻的很多职责,却没有安慰,没有补偿。所以,在不幸福的婚姻中拖下去,对女人来说是最吃亏的。

不想离,就应该有所改变,你想改造他的性格,想要让他对你更好,但你们没有爱,怎么改。想让一个人改掉自卑、小心眼、情绪化的问题,那需要充满安全、温暖、有爱的环境,需要伴侣有高级智慧,去磨合、引导、软化对方。这两样,你都没有。

有时候高需求宝宝是怎么来的,就是家庭氛围不和谐,父母关系差,孩子敏锐感受到了这种敌对的暗流,变得没有安全感,焦虑、缠人,见人离开就哭。说为了孩子不想离婚,基本上都是因为自己内心胆怯,担心处理不好离婚后的生活,承担不了一个人带孩子的重任。离婚不一定会让人变得不幸,而懦弱、无能、退缩这些糟糕的想法却会让人不幸。

我希望你能勇敢一点,就像你当初结婚时那么勇敢,未必马上离婚,但你最起码应该有一种将来可能会离婚的思想准备。

学会独立,学会靠自己,等你真的足够坚强,你自然而然就能离开让你不快乐的人了。就像小孩子一旦学会了走路,便再也不肯被大人抱在怀里,他们会快活地跑来跑去,享受这个终于学会了的本事。 《中国妇女报》

家庭课堂

别让老伴儿成“老拌”

□王玉春

俗话说:“老伴儿老伴儿,老来作伴。”我家楼上年逾古稀的老赵,和老伴儿非常恩爱。看电视时,老赵总要给患有眼疾的老伴儿讲剧情,起着“导看”的作用。他老伴儿说:“自从我患病,老赵里里外外一把手,把我照顾得无微不至,从没有过一句怨言。”夫妻相处越久感情越深,这真是人生的幸事。

然而,有的夫妻相处越久,隔阂却越深,以至于老伴儿成了一说话就拌嘴吵架的“老拌”。

我认识一位老友,他爱好读书,经常去图书馆“充电”,而他老伴儿退休后却迷上了打麻将,每天都要打。老两口天天吵架,关系越来越糟。后来,老友从关心老伴儿身体的目的出发,通过谈心,渐渐让老伴儿从沉迷打麻将变为偶尔消遣,腾出更多的时间一同外出旅游、逛公园等,老两口相处得越来越和谐。

老伴儿要多“伴”,不要“拌”。还是那句老话,夫妻二人都得学会宽容,多换位思考。每当要吵架的时候,想想老伴儿的优点,想想老伴儿平日里对自己的好,想想“老伴儿老伴儿,老来作伴”这句话,怒气也就烟消云散了。 《新晚报》



温馨提示

家用冰箱不宜速冻

□李建

包子、饺子、馄饨包多了,放到冰箱冷冻室里保存,什么时候想吃、什么时候复热,似乎和超市卖的速冻面食没什么区别。那么,家用冰箱真的可以用来制作速冻食品吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院沈群教授表示,所谓速冻,是将预处理过的食品在低于-30℃的环境下,迅速通过其最大冰晶形成区域,使被冻食品的热中心温度(热中心温度是指产品内部在冻结终了时最高的温度点)达到-18℃及其以下的冻结方法,速冻通常在30分钟内完成。

速冻可以使食物中的水在最短时间内通过最大冰晶生成带,80%以上形成颗粒比较细小的冰晶。小冰晶几乎不会破坏食物细胞,食物细胞不易变形,食物组织中的水分、汁液不会流失,可以最大限度地达到保鲜目的。另外,温度在-18℃及其以下时,细菌和各种酶处于抑制状态,可以延长食品的保质期。

家用冰箱冷冻室的温度一般只能达到-20℃左右,放入食物后最快也得几个小时才能冻结,这种情况只能叫作缓冻而非速冻。缓冻食物由于需要比较久的时间降温,食物中的水分很容易形成大块冰晶,从而破坏食物细胞,导致口感变差,因此家用冰箱不宜用来制作速冻食品。 《中国消费者报》

生活贴士

秋季试试用水果煲汤 清肺润燥

桑叶无花果百合炖排骨

主要功效:疏散风热、生津润燥。

适宜人群:秋季养生者。

材料:桑叶5g、无花果6粒、百合20g、排骨250g、生姜适量。

烹调方法:排骨洗净切块焯水,所有药食材洗净后与排骨一同放入炖盅中,加入清水1.5L,武火炖开后改文火继续炖1小时~1.5小时,最后加入食盐调味食用。

汤品点评:汤水中桑叶性寒味甘苦,可以疏散风热、清肺润燥;无花果具有清肺止咳、理气健脾的功效,放在汤里,增加甜润口感的同时还能防治秋季咽干咳嗽,是秋季常用的汤料之一;百合性寒味甘,具有养阴润肺,清心安



神之功效,常用于阴虚燥咳、劳嗽咳血、虚烦惊悸、失眠多梦等。

此汤水偏于清润,性稍偏凉,适用于秋季带有热燥之时,例如喉咙干痒疼痛、心烦热睡眠欠佳、大便干燥等,若体质虚寒、大便稀烂者不宜过多食用。

《广州日报》

每天做家务 降低51%痴呆风险

近日,深圳市康宁医院神经精神团队公布追踪10年相关研究显示,与不常做家务的人群相比,几乎每天都做家务的人群痴呆发生率降低51%。

武汉市精神卫生中心早期干预三病区医生马子龙解析,合适的运动和做家务效果相当,可能的机制是减少了老化风险。马子龙说,目前老年痴呆无有效治愈药物,但老年痴呆、帕金森等神经退行病在睡眠监测中往往有些特异表现,如肢体运动性觉醒增高等。有些会有明显关联的前驱症状或疾病(如肝硬化和肝癌),大多数就诊患者出现睡眠中的行为问题(如噩梦连连,梦中厮打、搏斗、逃生等)才会到医院。马子龙说,睡眠监测也可早期提示老年痴呆。如存在明显性格改变或记忆力下降,可进行睡眠筛查,帮助早期发现老年痴呆。 《武汉晚报》