

❤️ 温馨提示

## 警惕婚姻中的公主病

□ 一叶

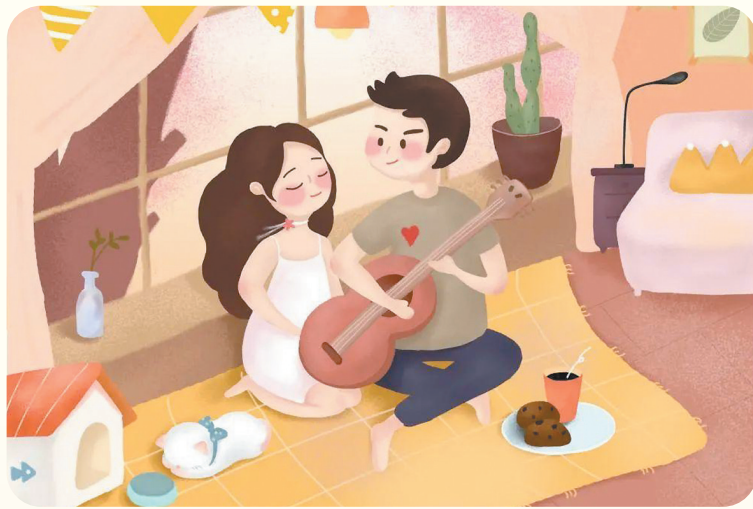
他向她提出了离婚。她问他：为什么？他反反复复只有一句话：“太累了，这个婚姻从没让我感觉到快乐。”对这个答案她完全不能接受，她说：“我在这个婚姻里感觉到的都是幸福和快乐，为什么我们同在一个婚姻中，感觉却是如此的不一样？”

确实，结婚6年来，她都是在他的宠爱中度过的，那是怎样的宠爱呢？生活上的照顾自不必说：上下班由他接送，买菜做饭是他承担，感冒发烧时，他端茶递水整夜守护……更别提她的生日、各种节日、他们的相识和结婚纪念日，他每次都会费尽心思安排，务必让她有惊喜。

6年来，她已经习惯生活在他的宠爱中，并因为这份宠爱，感觉自己是最幸福的女人，而现在他要把她一个人扔下不管了，她无论如何也适应不了。

而这6年对于他，却是始终在讨好和迎合，是漫长的忍耐和压抑。他说，他从来没觉得快乐，又不敢和她说话，“很多时候，我都感觉日子是一种煎熬，也不知道自己可以坚持多久，但心里肯定知道，一定会有撑不下去的一天”。

现在，撑不下去的一天终于到了，对于他，是思量、酝酿已久；对于她，却是晴天霹雳、毫无预兆。当初，她漂亮、聪慧、工作好、家境好，无论从哪方面来看，他们都是不甚般配的。他追了她整整3年，



竭尽宠爱之能事，总算把她追到了手；而她，最终会下嫁给他，也是因为“他宠我像公主”。于是，她在这段婚姻里感受到的是无忧无虑、自由自在，是“无论我怎么样，他都会包容我、爱着我”；他却慢慢感觉到了累、压抑，内心沉重而郁闷……可怕的是，他对他的感受，毫无察觉，也许是他扮演得太好，也许是她根本就不认为他的感受有什么重要——她是公主，公主的感受才是最重要的。

大概所有的女孩子，都有一个愿望：希望能遇到一个宠爱自己一生的男人。而宠爱，是一种消耗能量的感情模式，也许只有在热恋时才可以做到——你的刁蛮、任性，在对方眼里都是那么可爱，他宠爱你，让你享受。但想将这种宠爱持

续一生，根本就是违背情感规律。婚姻中的男女，如果一方一直都在享受这种宠爱，并渐渐觉得习以为常、心安理得，那另一方一定存在着某种程度的讨好和迎合、隐忍与压抑，久而久之，最初的爱情会慢慢磨灭、变质，转化成怨恨和负担，直到有一天，对方突然发觉，没有你的生活，更轻松和快乐……

爱情是一种平等的关系，它的核心在于“相互”，相互的爱与付出，相互的欣赏与接纳，如果仅仅是一方在给予、在包容，另一方在接受、在任性，那么这种关系迟早会失衡，会崩溃。幻想着永远被一个男人像公主似的宠爱着的女人们，要警惕啊，婚姻中的“公主病”，真的会置婚姻于死地。

（《大众卫生报》）

围城物语

## 我给老公“喝鸡汤”

□ 管洪芬

“夫妻之间话越多，婚姻才越幸福。不管是柴米油盐，还是鸡毛蒜皮，都可以拿来和另一半说。这就是生活中最珍贵的陪伴。”看到这段话感觉非常有道理，我毫不犹豫地转给了老公。

信息发过去没一会儿，老公回信息：“我这会儿有点事，半小时后给你打电话。”不由一乐，很多人说夫妻之间的相处，最忌讳所谓的“鸡汤”毒害，我倒不以为然，相反我认为只要“鸡汤”选得好，对婚姻生活有利无害。当然，万事忌多，不加甄选、只顾强灌的行为万万不可取。

不由想起我爱上给老公“喝鸡汤”的缘由。那时我和老公正经历七年之痒，感情趋淡，因为两地分居，我俩的沟通日渐减少，不满横生。那段时间，我们每每通话，没遇上三两句就会争吵。争吵的理由很简单，我责怪他不关心我们，从来不会主动给我们打电话；老公也生气，他感觉我有事给他打电话就行，打不打电话和关不关心有什么关系？

有一次和朋友提及，朋友劝我：“自己的老公又不是不知道他的性格，你需要的浪漫和陪伴，明知他做不到，你又何必自讨没趣。”朋友的话让我思考了很多，确实，老公木讷、真实、不会花言巧语，但踏实肯干，会默默地为我们做很多事，与浪漫毫不搭边。我好像确实不该“自讨没趣”，但我不甘心。怎么改变呢？

那便给他喝“鸡汤”：我希望他能经常给我打电话，我就给他转发“一个女人每天要说两万字的必要性”；我希望他哪怕身处外地，也要参与孩子的成长，我就给他发“父亲在孩子成长过程中的巨大作用”……潜移默化中，我看到了老公的改变，以往他应酬多，从来顾不上给我们打电话，现在每天会打电话关心我的心情，关心孩子的学习和成长；会在节日制造一点小浪漫；在家的的时候会抢着做家务，会和孩子嬉戏玩闹，我们开始有说不完的话。

幸福的婚姻生活需要每一个身处其中的人不断努力和融合，我非常感谢我们的这种沟通方式，给老公“喝鸡汤”不光是我们婚姻的保鲜剂，更是我们生活幸福的法宝。（《中国妇女报》）

## 婆媳之间

□ 张晓景

我的婆婆是个勤劳朴实的农村妇女。她年少时家穷，没上过几年学，也不懂多少大道理，但在教育孩子方面却称得上是我的老师。

婆婆教育孩子主打一个“慢”字。这个“慢”，不是要孩子慢速拖拉，而是跟孩子相处时把节奏放慢，是从容不迫、深耕细作式的那种“慢”。

女儿上二年级时，有一次，老师布置了一个任务：家长们帮孩子录制介绍自己小屋的视频，我事先准备好了稿子让女儿背，女儿可能是紧张，总是背错。录制时，我为了追求效果的完美，还苛刻地要求女儿就是出现一丁点小错儿，也要重录。就这样反反复复了好几次，我们都没录成功。

我眉头紧皱，发起火来：“这么简单几句话，你都背不好！”女儿瞬间变得灰心丧气起来，还越背越差。

这时，婆婆走了过来，轻声细语地摸着女儿的头说：“晴晴，背了这么久，肯定口渴了，过来喝点水吧！”女儿撇着小嘴出去了。接着，婆婆耐心地说：“奶奶刚才听你背得很好，来，我们一段一段地背，你只要把每一段的意思差不多说下

## 婆婆的“慢教育”

来，就很棒啦！”

什么？“差不多说下来”？我一听婆婆这么说，又着急起来。这可是我精心准备的稿子，一个字都不能错！

婆婆和女儿开始有说有笑地背稿子。当女儿说得不好时，婆婆就轻描淡写地纠正、提醒；说得好时，婆婆就不遗余力地赞赏。没想到这样一来，女儿出错的次数竟慢慢变少了。让我惊喜的是，女儿不但能“差不多说下来”稿子里的内容，还创造性地表达出自己的想法。女儿又恢复了信心，录制任务也顺利完成了。我不禁感叹婆婆的“慢教育”的确深入孩子的内心，还让孩子开出了智慧的小花。

事后，婆婆跟我说：“孩子小，别拿她跟大人比，咱们要耐心一点，慢一点，让她自己悟出道理。”婆婆的话，让我想起一位作家说过：“我愿意等上一辈子的时间，让他从从容容地把这个蝴蝶结扎好，用他5岁的手指。孩子，你慢慢来，慢慢来。”

女儿小时候，觉得弟弟的出生夺去了大人的爱，所以脾气特别犟。有一次，姐弟俩正看电视，姐姐要去上厕所，就霸道地按下暂停键，谁也不许看，弟弟一看电视停了下来，大哭。我刚想说女儿，婆

婆接过话，心平气和地说：“晴晴，电视是我们大家的，谁都可以看，你不愿错过节目，要跟弟弟好好商量才行……”

类似的事，不知发生过多少次，类似的话，婆婆说过多少次也已经数不清了，但女儿如今小小年纪就知道体谅别人我倒是全看在眼里。婆婆说：“孩子不懂事，咱们别跟她急，跟她讲道理，一遍一遍地讲，有些道理，她小时不懂，大了自然会懂的。”我不得不感叹婆婆“慢教育”的眼光长远，教育孩子是个“慢功夫”，不能简单粗暴、急功近利。

最近被一个短视频暖到了，视频讲的是一个女孩不小心摔坏了小提琴后全家人的反应。爸爸帮忙修，女儿趴在妈妈怀里不住地道歉，妈妈搂着女儿温柔地安慰。弟弟抢先说赞助姐姐20元买小提琴，爷爷说赞助两千，并趁机教育弟弟以后东西要轻拿轻放。全家人对话间满是欢声笑语，却处处充满教育的智慧。

俯下身子，放慢节奏，放缓语气，原谅孩子在成长中犯下的小错误，这种“慢教育”才是真正的教育啊！跟着婆婆学会的这个道理，让我在教育孩子方面受益无穷。

（《扬子晚报》）

美味推荐

## 清甜水果汤润肺化痰



□ 杨志敏

秋燥易伤人，日常应多吃滋阴润燥的食物，如梨、百合、蜂蜜等。在这里，给大家推荐一道时令养生水果汤。

具体做法：取苹果2个，雪梨2个，南、北杏各10克，生姜数片。将苹果、雪梨洗净去芯切块，与杏仁、姜片一起放入沸水中，大火烧开后改用小火熬煮1个小时即可。

上述食材中，梨有清肺化痰、生津止渴的功效，苹果有益胃生津的作用，杏仁具有止咳平喘、润肠通便的功效，且南、北杏同用，既取北杏的药性，也取南杏的甜味，搭配生姜开宣肺气、温化痰饮、止咳平喘，故此汤特别适合秋季养肺食用。（《快乐老人报》）