

家庭课堂

好的婚姻是相互扶持

孙芸苓



俗话说：“幸福的婚姻是相似的，不幸的婚姻各有各的不幸。”那么好的婚姻那些相似的地方到底是什么呢？笔者认为，相处模式对婚姻来说非常重要。

生活中的点滴波澜都会影响到我们的情绪，情绪虽然不是你生活的全部，但它却能影响你全部的生活。

笔者发现：在生活中，有些女性从恋爱开始就已经失去了自我，如果遇到自己心仪之人，她们会把自己的喜怒哀乐都寄托在另一半身上。有的女性认为，通过婚姻把自己托付给一个可靠的人，就可以获得幸福。

这种托付式的心态对婚姻没有好处，如果不及时从这种状态下抽离，对婚姻本身来说，就已经埋下了很大的隐患。

所谓托付，就是把自己整个人都交给对方，对方要对你全权负责。表面上看，爱人宠着你、惯着你，但这种过度依赖不是正常的两性关系。

男女双方进入婚姻，应该共同进步，共同进退。如果一方，尤其是女方，将自己的全部托付给对方，开始的时候因为新鲜、因为爱情，对方或许会甘之若饴，然而时

间长了，步入婚姻后，俗常的日子会有很多现实的压力。迟早有一天对方会累，对方在前进，而你的心理却完全停顿下来，没有任何成长提升，你会慢慢觉得对方不如之前那样爱你了，对你有了很多不满，对你提出了诸多要求。

而这个时候，如果你聪明地发现问题，跟上对方的脚步，一起为这个家努力，你们的婚姻或许还有救。如果你依然故我，不愿从幼稚的梦中醒来，会让对方觉得跟这样一个“长不大”的爱人相处太累了。这样的婚姻关系就像一条被岁月摩擦已久的麻绳，任何一件小事都有可能让它断裂。

试想一下，当一个人发现自己可

以完全掌握另一个人的喜怒哀乐的时候，他的心态会发生什么变化？他或许会用一种俯视的态度看待你，心中慢慢开始轻视你的存在。

一段好的亲密关系，一定是彼此相互依存又各自独立。当对方在你身边时，会让你觉得更加完整、更加幸福；当对方不在你身边时，你也依然可以依靠自己的能力好好生活，尤其是拥有独立的精神空间。

真正能让你获得幸福的只有你自己。你的能力和心态，决定了你会以什么样的方式生活。

你和你的爱人可以相互支持，相互滋养，也可以产生独自一人时不能获得的成功与快乐，以及相伴相随的幸福感。但前提得是，你一个人时也可以过得很好。

结婚本身并不能提高一个人的幸福感。严格地说，一个人的幸福感只能由自己去争取。笔者在此提醒女性朋友们，一定要随着年龄的增长学会自我成长，不能盲目地把自己的一生任性托付给任何人。

妄图通过结婚来提升自己幸福感的希冀，多半都会落空。幸福不是托付来的，希望我们每个人都可以为自己的人生负责，不断提升自己的生命维度，与爱人并肩前行，把幸福生活掌握在自己手里。

美味推荐

鸡腿焖白菜

大家都知道，鸡肉是减脂的绝佳食物，鸡肉加上白菜，那更是一绝。

食材：鸡腿、白菜、盐、姜、酱油、生抽、淀粉、料酒

做法：

1. 鸡腿肉去骨，切成小块，加入盐、生抽、料酒、姜、淀粉，搅拌均匀，腌制15分钟。

2. 白菜切段备用。

3. 锅中下小米辣、蒜末炒香，下入鸡腿肉，炒至变色，加入娃娃菜。

4. 翻炒均匀，加没过食材的清水，水开煮2分钟，撒上葱花出锅。如果你担心长胖，又拒绝不了好吃的，这道菜一定要试一试。



医生提醒

感染性发热的护理方法

发热是机体对病原体入侵的一种正常反应，但体温过高会给患者带来不适，严重者还会引起一些并发症。那么，一旦发热，该如何护理呢？

1. 保证充足的水分摄入 发热时，机体会丢失大量水分，这时需要增加水分的摄入，以防脱水。可以多喝水，也可饮用一些含电解质的饮料，如果汁、盐水、口服补液盐等。

2. 物理降温 若体温没有超过38.5℃，可以采用物理降温方法，如用湿毛巾擦拭额头、颈部和腋窝，或用温水浸泡全身，同时保持室内环境的凉爽和通风。

3. 使用退热药物 如果体温持续过高（超过38.5℃）或出现不适，可以使用一些退热药物，如对乙酰氨基酚、布洛芬等。如为病毒感染引起的发热，还可以服用利巴韦林、干扰素、转移因子等。需要提醒的是，使用药物前应咨询医生或药师，并按照正确的剂量和疗程服用。

4. 补充足够的营养 发热时，身体需要更多的营养来支持免疫系统。因此，发热期间应选择易消化的食物，如粥、汤等，有助于减轻肠胃负担，同时还要注意休息，充足的休息和睡眠时间也是恢复体力和免疫力的重要方法。

5. 注意个人卫生 感染期间要注意个人卫生，经常洗手，避免与他人密切接触，以减少病原体的传播。

6. 密切关注病情 如果发热持续时间较长或伴随其他症状，如呼吸困难、意识改变等，应及时就医，接受专业医生的评估和治疗。

（《大众卫生报》）



家庭镜头

本期做客专家桂芳芳，北京植德（上海）律师事务所合伙人，上海市律协婚姻家庭委员会副主任。

桂老师好：

我生于1986年，上海人，今年2月14日和小我6岁的男友结婚。虽然结婚时间短，但我们已经在上周分居了。我们谈恋爱的时间比较短，又是异地，偶尔见面也是经常争吵。原本我想分手，却发现意外怀孕，就这样，我嫁给了这个我并不爱的男人。

在婚姻里我一直闷闷不乐，他爱我更多一些。刚结婚时，我也尝试去爱上对方，却发现完全是徒劳。我喜欢有性格、有野心的人，可他既幼稚又“妈宝”。时间长了，他也发现我看他的眼里没有光，甚至后来连伪装我都不愿意了。再后来，我遇到了一个让我眼里有光的男人，我想离婚。但我父母不同意我离婚。

我们当初那么快结婚很大原因是因为我父母。他们始终认为年龄大了不结婚意味着失败，甚至是他们的失败。如果现在在我执意离婚，他们会难以接受。他们年纪大了，身体也不好。如果为了父母的感受，我应该维持这段婚姻。但在这段婚姻里，我得不到任何滋养。所以，我陷入了两难选择。

在父母眼里，我一直是一个叛逆的孩子。大学的专业不是他们想让我选择的专业，毕业后也没有如他们的安排进入体制内，而是进入金融领域，一路过关斩将成为一名分析师。我应该算是标准的“都市独立女性”，过着还算体面的生活，

婚姻切莫“匆匆太匆匆”

但即便如此，他们依然觉得对我的教育是失败的。

现在，我实在不知道该怎么办？选择自己未免太过自私，选择父母却让自己无法快乐。所以，我想听听您的意见。

伊冉

伊冉，你好：

作为一位深耕家事领域多年的律师，我见过太多像你一样的大龄青年，Ta们有着一份引以为傲的工作和兴趣爱好，能靠自己过上不错的生活。但仍然承受着来自长辈的催婚压力，或者即使结婚了，也像你一样深陷困局。这是一个抵达自我的人生命题，需要用一生去解，我只能分享一些对这个命题的思考，希望对你有帮助。

第一，独立是争取而来的。

“独立女性”是当下的热词，但我总担心“独立”一词的泛化会让它反而阻碍你们真正实现“独立”。人们认为似乎自己能够应付三餐，有一份养活自己的工作就是独立。而一旦遇到他人的期待和要求，需要委屈甚至隐藏自己的需求时，便收起独立的号角，以“独立也是有限的”来安慰自己，在独立的道路上逐渐缴械。

在我看来，独立的背后是抵达自我，是实现和世界和谐共处，是让自己的内核安然。独立很难，它是需要持续一生的自我革命。所以，表面上的独立生活或许是独立的第一步，只是起点却远远不是终点。

你自认为是一位独立女性，但却选择一位不爱的人结婚，代替父母为自己画地为牢，这是很痛苦的

事情。实际上，你或许正是因为害怕坚持自我和独立带来的痛苦，转而选择了看上去符合别人期待的选项，选择了更轻的痛苦，你用世俗的惯性逃避自我实现。你或许已经抗争了很多年，不得不妥协，但人生短暂，我希望你站在自己这边，和自己好好相处。

第二，真正的爱是给你信任、自由，希望你幸福。

你责怪自己离婚太过自私，但你并没有错。你或许该适度褪下对父母之爱的滤镜，如果他们在你人生的重大课题中只考虑自己的脸面，那才是自私。正如你所言，他们在你结婚时不考虑你是否爱对方，在你离婚时也不考虑婚姻的前途，而以爱之名绑架你的选择，攻击你的自我认知，这恐怕不是真正的爱。

父母的认同和支持是自我价值感的重要来源，如果他们始终忽略你的感受并否认你的价值，你更不能低头。为自己的幸福而战并不是什么丢脸的事。

第三，婚姻中即便不爱，也不应草率地“爱”上别人。

爱，是一种能力。当你缺乏爱人的能力，或者在婚姻里缺乏爱的时候，你匆匆选上的对象也很难给你真正的爱。饮鸩止渴的事千万不要去做，别让自己陷入左右夹击当中，那才是真正的丧失了独立。

如果你真的不爱对方，我建议你果断离婚，继续行一段通往自己的道路，抵达自己的远山。当你真正开始爱自己，你才有资格得到更多的爱。（《中国妇女报》）