

“节制”你的爱意

娶一个贤良淑德的女性做妻子，是很多男人的共同心愿。但度过了一段时间的婚姻生活后，许多男人会对妻子产生厌烦情绪，甚至想要逃离现有的婚姻生活。他们的妻子根本想不到，自己一心持家、温婉包容，为这个家犹如春蚕吐丝一样地奉献，不但没得到成堆的赞赏，竟然还会落到一个被抛弃的下场。男人的心都是石头做的吗？妻子们有一种强烈的、被欺骗后的背叛感，内心除了愤怒、伤心、痛苦，更多的是迷惑。

妻子们的问题症结就在于她们太贤惠了，这种无私的爱让她们失去了自我。失去自我的人，自我价值需要依附他人，就不会有个人的特色，也就失去了在他人眼中的存在感。

妻子们的无节制奉献，怎么就成了贤惠女人的原罪呢？从心理学角度讲，这些女人或许都中了“良家妇女综合征”的毒。在她们的心里，自己为家庭付出越多，就越容易得到丈夫的尊敬和照顾，使得夫妻生活犹如蜜里调油。实际上这是女人一厢情愿的想法，完全忽视了男性有另一套的思维模式。男人的需求是要一位风情万种的女子，这位佳人要有她独特的气质，令自己和其他人眼前一亮。良家妇女往往不待见这种想法。

陷在“良家妇女综合征”的女性，要及早脱身，以下3点可以帮

助你把自己修炼成一个万人迷：

第一、保持独立的自我

婚姻是两个平等的成年男女的双人舞，需要两人共进退，不能将自我丢落在婚姻中。妻子不要为了家庭而抛弃事业，实际上，做一个全职主妇需要强大的心理素质，需要对抗家庭成员不在家时的大块的空白时间，需要自己找到生活中的、长久的乐趣所在，同时还要能跳出油盐菜米的琐碎，与男人保持精神上的一致。

事实上，女性可以尝试生活中的各种新鲜事，比如到一家新店换一个发型，买一套另一种风格的衣服，独自去一个地方旅行，去做一份新的职业，去结识更多优秀的朋友……做这些都是让你保持鲜明而独特的个性，散发出与众不同的光彩，让自己与对方更匹配。即使伴侣关系失败，女性也可以有自己的精神支柱。

第二、给予男人的爱要有限度

伴侣关系中，给予男人的爱要有限度，犹如边际效用递减规律所言，爱得越深越多，对方能从你的照顾中体会到爱意越少。因为男人对女人的贤惠的感知逐渐饱和，甚至因为过多而感到厌恶。女性要节



制自己内在的爱意，给男人的爱六七分就好。既不能让他丧失家庭的照顾，又不让他感到束缚，更多的时候要舍得用男人。

女人做饭，让男人洗碗；女人洗衣，让男人去晾晒。只有让男人体会到过日子的磋磨，才能体会女人操持家务的不易，进而感受到妻子贤惠背后的家庭压力，而不会把被照顾视为理所当然。

第三、女人要学会散发自己的魅力

女性展现魅力并不仅仅是为了取悦别人，更重要的是悦纳自己，让自我意识发展得更为健康和完整，使得自己更有信心。一个女性需要拨出一些爱给自己，比如得体的妆容、投入地工作、积极良好的人际互动、不断完善个人的心理缺陷，才能增加自己的魅力，提升自己的社会价值。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

掌控情绪 就握紧了健康

同事小张性格内向，出生在农村的他似乎有一些自卑。来到城市之后，晋职、买房、结婚……各种压力也随之而来，给小张一个措手不及。每天上班，很少能看到小张有笑脸，总是一幅忧心忡忡的样子。前两天，听说小张住院了，住院的原因是由于极为消极的情绪导致他患上了严重失眠。

当今社会，人们每天都不断地承受外部带来的压力，这样，心理负荷及身心应激也随之不断地增强，很容易引起消极的情绪反应。当某些心理素质不佳的人，其消极情绪过于强烈或持续过久时，便会出现神经系统功能失调，如植物神经功能紊乱等。这时，人往往出现以焦虑不安、头痛、失眠等为特征的神经症。

每个人在面对各种问题时都会产生不同的情绪，在这个时候最重要的就是掌握并了解自己的这些情绪。只有这样，才能在情绪还没有来得及累积时就及时地进行疏解和调整，从而避免对身心造成严重的影响。当情绪压抑的时候，可以用一种平和的心态来劝告自己冷静下来，重新思考之后，很多问题也就变得容易解决了。

其实，任何人都可以做到控制自己的情绪，只是还需要一些更有效的方法。有时问题刚出现的时候，看起来很麻烦，这个时候不要强迫自己去解决问题，而是先稳定自己的情绪。只有坚定内心的信念，免除情绪的波动和摇摆，才能用积极的心态解决、消除各种问题和影响。用积极的态度来处理问题，往往会把事情向着好的方向发展。这样，人会更自信、更乐观，身心也更加放松。

要掌控好自己的情绪，可以尝试多种方法。遭受大的刺激或是遇到挫折失败陷入自我烦恼的状态时，应该暂时离开当时所面临的情景，转移自己的注意力。这种暂时的回避，能够较快地恢复心理上的平静，将心灵上的创伤尽快抚平。

当感情发生重大的起伏时，应将感情转移到其他活动上去，忘我地去做一些自己喜欢做的事情，如写字、打球、唱歌、打牌等，从而将内心的苦闷、烦恼、愤怒、忧愁、焦虑等情感转移出去。

只要我们有效掌控好自己的情绪，就等于将健康紧紧地掌握在自己的手中。

薛海荣



5 件小事益身心

人们每天只要做5件小事，就能达到促进身心健康的目的。

1、与他人联络感情 与家人、朋友、同事和邻居发展良好的关系，可以丰富你的生活，并给你带来帮助。

2、保持活跃 做运动，培养爱好，如舞蹈和园艺，或者仅仅是养成每天散步的习惯也可以使你感觉良好，促进身体的灵活性和身心健康。

3、保持好奇心 注意观察日常生活的美丽和不寻常之处，学会享受时光并进行思考，这将帮助你以欣赏的眼光看待这个世界。

4、学习 学习乐器或者烹饪等，挑战和成就感会带来乐趣及自信。

5、奉献 帮助朋友和陌生人，将你的快乐与更广泛的社会联系在一起，你将从中受益良多。

李晓凤

心灵鸡汤

虽然我们无法改变人生，但可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但我们可以改变心境。

有时需要走弯路，是不想为难自己；有时需要走直路，是为了强大自己。或直或弯，都是为了善待自己。

颜丽君（贵州）

摆脱负面情绪 享受生活⑥

不要把你的生活跟别人比较。你不知道其他人走过什么样的路。

过去的就忘了吧，不要总是提起你的伴侣犯过什么错。

每天慢跑10-30分钟。

留一些时间给自己，练习冥想、瑜伽和祈祷。