

■心理咨询

结婚生子后,生活变糟了
我该怎么办?

□本报记者 陈曦

职工问题:老师,您好,我是一个家庭主妇。在很多人看来,我的生活很不错,老公疼我,还有两个可爱的孩子,家里有房有车,我没有什么可操心的。可是,我现在非常后悔生了孩子,还是两个!

我和老公结婚之后,很快就有了孩子。那个时候,我虽然觉得自己还年轻,可那毕竟是两条生命,而且结婚生子也是约定俗成的事情,所以就决定留下他们。但是,当我真的生了之后,我才发现,我的生活完全变了样。

我没时间和朋友聚会,没有时间追剧,买了好看的衣服也就是在家里穿穿。因为我所有的时间都用来照顾孩子和做家务。可是他们总是在打闹,在家里乱扔东西、不停喊叫,而我就是他们的奴隶。

曾经,我希望自己能做一个漂亮又强大的妈妈,可是现在……如果让我重新选择,我可能不会结婚,更不会生孩子。看看网上,我那些不停晒娃的朋友,我都觉得我的想法有点变态,可是我真的精疲力尽了。我该怎么办?

北京华益社会工作促进中心理事、心理专家苑媛教授:这位妈妈:您辛苦了!我在您的字里行间读到一种心情:无助。

这份无助感来源于几个方面:一是在尚未完全做好心理准备的情况下怀孕、生子,如今不得不动地接受这个现实;二是孩子的到来打破了您的生活节奏,至今尚未适应,也未调整好;三是有了“割裂感”,或是“隔离感”,仿佛与孕前的生活断裂了,却手足无措;四是当下的“现实”与心中的“理想妈妈”形象差异较大,很难接受当下状态的“自己”——自我评价降低。

您可以从以下几方面改变。在心理层面,重新接纳自己——即使当下的自己不完美,这个“自己”也是一个一直在为家庭付出、努力做个好妻子、好妈妈的“自己”,您值得被尊重、被接纳;学会认可自己——肯定自己的选择和努力;以发展的眼光看问题——成长是个过程,随着孩子的自立、读书、长大,您将有越来越多的自由时间去支配;树立新的生活目标——孩子非常重要,但不是您的全部,并且,如果您把孩子当成了全部,教养方式必然出现问题,孩子的心智发展也会受到不良影响。

在现实层面,重新统筹时间,使之更有效;不要在孩子面前表现出您的烦躁或后悔,以维护他们的心理健康;学习心理学,或者接受有临床经验的心理咨询师的帮助,了解儿童的心智成长规律、特点及心理需求的变化,用更健康的养育方式和沟通方式对待孩子,既培养他们的健康人格,也让自己的生活变得更轻松、更愉快;增加情感支持,主动与亲朋或同学联系,分享彼此的苦与乐。相信您会用您的勇敢与智慧更好地陪伴孩子的成长!

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail:ldzzmys@126.com



□袁夙

天气转暖,万物复苏,沉寂的心灵也因春天的到来开始蠢蠢欲动,走出去呼吸下大自然的空气的念想渐行渐近。要做到旅途愉快,体会旅游的乐趣,旅游前的任务就显得非常重要。尤其是旅游前的装备,多带了是累赘,少带了又不方便。那么,如何做好准备工作,游出健康好心情呢,这里教您几招。

春季出行

教你游出健康好心情

春季出行穿什么

旅游服装的选择原则是通风好、吸热少、吸水性强、耐脏、易洗。按照这一要求,运动装和牛仔褲是比较适宜的。运动装柔软,穿上比较舒服;牛仔褲弹性好,更适宜爬山和长途行走。当然,如果是去一些都市旅游,带一些时尚的衣饰也是很有必要的。

选一双舒适的鞋子,脚也舒服,心也舒畅。因此,添一双美丽又舒适,当然还要轻便、耐脏的鞋子是出游的必备;一般而言,到海边或参观地面上的名胜古迹,可以选穿运动凉鞋或休闲鞋;如果前往山区,以爬山、攀岩或野外探险为主,最好挑选鞋底颗粒大、抓地力强、防滑耐磨的运动休闲鞋。

野外活动时穿的鞋不能太“合脚”,应至少比平时穿的鞋子大一号。因为长时间的步行会使脚部肿胀,如果你的鞋穿上时感觉正好,那么步行一段时间后就会感觉有些挤脚了。此外,野外活动最好不要穿新鞋,以防脚与鞋之间不融洽的第一次亲密接触。

春季出行戴什么

面对毒辣辣的太阳,被称之为“旅游四宝”之一的太阳镜自是少不了。而对于近视又爱美的我们来说,既戴

框架眼镜又戴墨镜显然是不太可能的,那就需要有一副隐形眼镜。而一般的隐形眼镜需要不断的摘下再戴上,出行中无法确保其清洁度,而且长时间戴眼睛容易干涩,对于有些人来说也显得麻烦还非常不舒服,种种的不便都叫人心烦。

眼睛对每个人来说都至关重要,切不可掉以轻心,因此选择一款舒适又健康的隐形眼镜就需非常慎重了。一副好的隐形眼镜,不仅仅要佩戴舒服,而且一定要有好的材质。一般材质的隐形眼镜主要靠镜片中所含的水分作为氧的载体,来向角膜补充氧气。但是如果含水过高,镜片表面水分蒸发,为保持原有的含水量,就会从眼睛表面吸收泪液,来补充隐形眼镜的“含水量”,就会造成眼睛的“干涩”。而硅水凝胶作为全新拥有先进技术含量的隐形眼镜材质,其所含“硅”“氟”可以形成氧的专属通道,增大角膜与氧的通透性。因此透氧量很高。

另外,一顶漂亮又实用的遮阳帽也可很好地起到保护皮肤免受紫外线侵害的作用哦!

春季出行用什么

春天皮肤容易干燥,保湿就显得非常重要了,洁面乳、爽肤水、乳

液,是日常的基本护肤三宝,当然是美眉出游时的必备。无论美眉是哪一种肌肤类型,出游在外,具有保湿效果的护肤品永远是美眉最佳选择;不论出游的目的地是不是阳光海滩,防晒产品都是绝对不能少的。在防紫外线的侵害,预防色斑产生之余,亦可减低肌肤过早衰老的情况出现;记得要随时向脸部喷些清水,让细小的水珠在脸上停留片刻,也别忘了用上随身携带的高保湿润肤霜与唇膏定期涂抹。

旅行箱包太大容易给旅途带来负担,太小则不利于物品的收藏,所以根据距离的远近,所带物品的多寡,选合适的箱包就显得尤为重要;背包如果不是打算野外宿营或是很长时间的旅行,那么一个45升的背包也就够了。此外建议最好带一把小锁,因旅途中难免有人包分离的时候,锁住背包心里也就多了一分踏实,当然证件、钱包还是随身携带为好。

除此之外,你还需要一个应急药箱,装上创可贴、云南白药(强烈推荐)、绷带、医用胶布、体温计、退烧药、止腹泻药、止痛药、风油精或清凉油,不要觉得这些麻烦,到处都可以买到,之所以叫应急药箱,就是为了有备无患。

■生活小窍门

蜂蜜有多种 保健各不同

春暖花开,又到了蜜蜂采蜜的最佳季节。蜂蜜是大自然赐予人类的高级营养保健品,不同品种的花蜜具有不同的食疗功效。人们在购买时可以根据自己的具体情况科学选择。

槐花蜜:其性清凉,有舒张血管、改善人体血液循环、防止血管硬化的作用,长期服用有降压功效。另外,临睡前用槐花蜜1汤匙,能降低中枢神经的兴奋性,起到催眠作用。

葵花蜜:其性甘淡。因向日葵的花粉中含有槲皮黄甙、三萜皂甙、甾醇等,故具有护强血管与降压的作用,并可以增强机体免疫能力。

枇杷蜜:其性甘凉,有滋阴润肺、止咳下气作用,可止烦渴,尤其适用于慢性支气管炎等呼吸道病变所引起的咳嗽痰多、咳痰咯血等症。

紫云英蜜:其性甘平,消化系统疾病和食纳不佳病人服之,能消除恶心反胃,缓解胃肠黏膜炎症病变引起的刺激症状,减轻胃部灼热感,促进溃疡的愈合。

菜花蜜:其性甘温,有清热润燥、散血消肿的功效,常服本品对肝胆系统病变患者十分有益,对痔疮热疔患者也颇为相宜,脾胃虚弱之人不妨常食之。

椴树蜜:其性甘温,常服本品有降低中枢神经兴奋性的作用,对维护脑细胞的正常功能有利,久服尚能增强体质。

荔枝蜜:其性甘温,具有生津、益血、理气之功效,适用于气虚血亏,小便频繁、皮肤干燥等病症。

龙眼蜜:其性甘平,有补心脾、益气的作用,对心脾血虚引起的心

□郭旭光

悸不安,失眠和记忆力减退有一定的帮助。

枸杞蜜:其性甘平,具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳之功效。适合血气两亏、高血压、体质虚弱、视力下降、贫血、慢性肝炎、中毒性或代谢肝病及胆道系统引起的肝功能障碍等的人士服用。特别适用于肾虚腰痛、遗精滑精、工作繁忙的男性食用。

荆条蜜:其性甘平,有益气补中、发汗散热、散寒清目之功效。适用于气血不足、伤风头痛、目赤、失眠者。

枣花蜜:其性甘平,具有护脾养胃、润肺补虚、和阴阳、调营卫之功效,长于补血,是调制中药的上等蜂蜜,也是妇女、儿童、老年人和体弱患者的理想蜂蜜。