

总被女友吐槽“不够浪漫”，该如何做才能拉近彼此距离？

□本报记者 张晶

职工困扰：

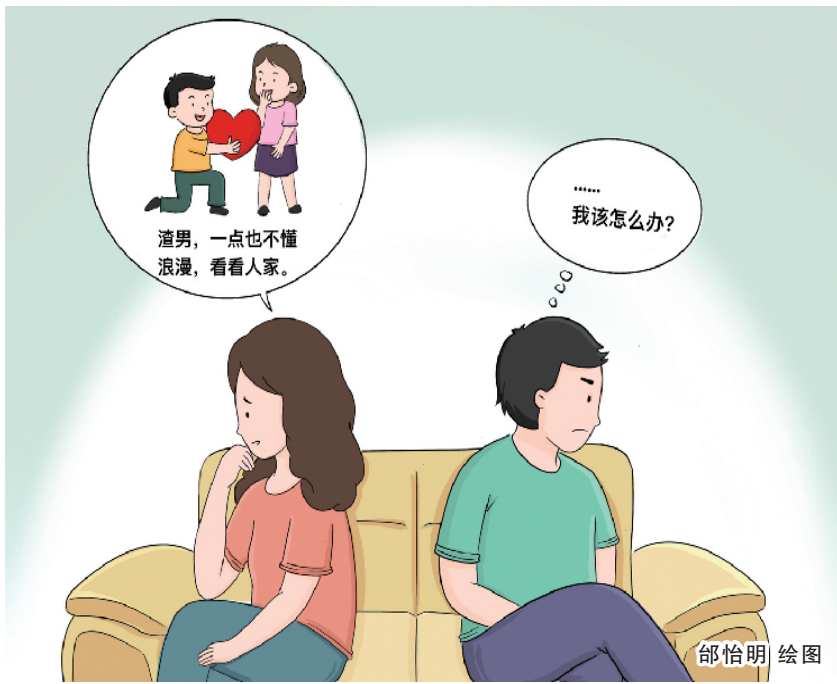
我很爱我的女友,但我好像总是猜不透她的真实想法,因此总被她吐槽“直男”,说我一点都不浪漫。但我真的已经很努力了,可还是感觉与女友之间隔着点什么,我该怎么做才能让我们的关系更进一步呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

浪漫在亲密关系中起着关键性作用,首先浪漫扮演着重要的情感表达角色。通过浪漫的行为,我们能够向伴侣传达爱意和关心;其次,浪漫行为有助于打破我们日常生活的单调与枯燥,使我们彼此的关系充满新鲜感和活力。生活中的琐事和压力常常让我们感到疲惫和乏味,浪漫的举动可以为我们带来愉悦和惊喜,增强彼此的生活满意度;第三,浪漫行为能够强化记忆和情感体验,让彼此之间的美好时刻更加难忘。这些记忆在关系中起到积极的作用,能够在未来的日子里激励双方继续投入和维护关系。最后,安全感是浪漫在爱情中另一个重要的作用。浪漫行为能够增强伴侣的安全感,使其感受到自己在关系中的重要性和被重视的程度。可见,浪漫不仅能让彼此感觉到身心愉悦,体验甜蜜,更是我们维系关系的基础。

专家建议：

从你的描述来看,你很在乎和你女



友的关系,也理解浪漫的价值,只是找不到合适的方法,那么下面这些小行为,或许可以帮到你。

取爱称。为彼此起一个充满爱意的昵称,不仅能在称呼上表明对方的独特性,还可以加深爱人之间的联系,让感情更加甜蜜。除了常见的“宝贝”“宝宝”,还可以用喜欢的食物、动物等名称来称呼对方,让昵称来代替表达爱意。

秀恩爱。威斯康辛大学麦迪逊分校的一项研究表明,那些在社交网络上经常秀恩爱的情侣,能更多地感受到“幸福”,拥有更高的关系满意度。这是因为

当你频繁地展示你们的幸福时,其实也是增加彼此在对方心中的曝光度,可以让感情更加稳固。

一起做饭。洗菜、切菜、烧菜……做饭的每个环节都可以刺激大脑多巴胺和血清素的分泌,让人更放松和快乐。自然地,如果两人一起做饭,分工合作、互相需要,那将拥有一段更加满足的晚饭时间,丰富彼此的爱情故事。

感恩彼此。感恩会让我们为对方加上一层美好滤镜,更容易在这段感情中感到快乐和幸福,也会更加爱惜彼此。时常感恩和对方的相遇、以及对方为自

己做的每一件小事,也要记得表达出来让对方知道。

行为模仿。重复对方说的话、做出对方的习惯性动作、表现出一样的情绪,这种“镜像”行为可以刺激大脑分泌大量的催产素,这些激素会增强关系中的亲密无间,让我们更加信任和依赖对方。

用心倾听。当我们愿意关闭手机、电视等电子设备,保持面对面交流,去耐心倾听对方心声时,对方会感受到我们的关爱和重视,从而更愿意分享自己的内心世界。这种双向的情感传递能够加深彼此之间的情感联系,让爱更加浓厚和持久。

感情需要经营,幸福需要创造。希望以上小方法,能够让你们的爱更甜蜜,心更贴近。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxj.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

花样下蹲强健心脏

□王娟娟

下蹲运动是一种简单、科学、有效、安全的保健养生方法。不用花钱,无需器械,不限场地,不费时间。任其方便,在阳台、室内、宾馆、公园,只要足有立锥之地,便可锻炼;无论多忙,想要健康,每天只需5-15分钟,就能练习。经常练习下蹲,就会有明显强健心脏的作用;也有强健身体的作用。下面这几套花式下蹲运动,练习者可根据自己的体质灵活选练。

借物蹲：练习者用自己的背部、腰部都依靠在椅背或墙上,或是手握栏杆,借以分解身体重量,使下蹲训练变得容易进行,从而蹲得深,蹲得久。不要把臀部蹲得太深,而要保持在大腿与地面平行的位置上,用大腿肌的力量来支撑体重。这样,膝盖自身也不会过分承重,更不会导致髌关节受伤。向上站起时,感觉整脚掌在向下推压地面。向下推压地面时,也要使脚掌均匀承重。同时要有头顶被绳向上拉的感觉,挺直地向上站起来。练习时间可以从开始的1分钟逐渐延长到5分钟。

练习时一定要注意依靠物或者扶



握的栏杆坚固结实。

跟蹲（脚跟蹲）：脚跟着地,前脚掌悬空,如果太难把握,可以让足弓部分也着地,即脚底的后2/3部分接触地面。时间控制在30秒到1分钟即可。跟蹲的难度较大,由于前脚掌悬空,身体重心向后偏移,掌握不好,容易向后倒,因此初次练习时要注意安全。

双腿交替蹲：先左腿直立,右腿直伸,两臂侧平举,左腿弯曲并尽量下蹲,然后再慢慢站直。连续数次;接下来换右腿直立,左腿直伸,两臂

侧平举,右腿弯曲并尽量下蹲,然后再慢慢站直。连续数次。

日常蹲：分劳作蹲和休息蹲两种。劳作蹲,顾名思义,就是在平日劳动如摘菜、洗衣服的时候,下肢分开,两脚分开与肩同宽,双膝靠近胸口,双手环抱双膝劳作,时间不限,以自我感觉不累为准。而休息蹲是指练习者在看电视、看书、听音乐时,下肢并拢或分开,蹲于板凳或沙发上,腰背挺直,双手抱胸或下垂均可。初蹲时可自己掌握时间,每次坚持10分钟

以上为宜,次数不限。

卧蹲：分为仰卧式和侧卧式两种,适于睡前练习。练习仰卧式时,双膝弯曲,尽量贴近胸口,双手环抱小腿,能坚持多久就坚持多久,对于次数和时间,并没有一定之规。练习侧卧式最好由夫妻两人同时进行,背靠背躺下,各自双膝弯曲,尽量贴近胸口,双手位置依自己的舒适度调整,无时间和次数限制。从中医方面来讲,卧蹲可使人体经络相互挤压,从而形成自体经络按压的状态,有利于气血流畅,可减少冠心病和脑中风的发病率。老年人腿部关节不灵活,采用这种方式较好。

需要提醒的是,并不是所有人都适合下蹲锻炼,如已有膝关节疼痛者就不适宜,练习者最好根据自己的身体状况练习,同时要注意循序渐进,切不可操之过急。还要提醒的是,较重的心脏病人和体质虚弱者,应遵从医嘱选择是否进行下蹲,确定下蹲的方式、次数及锻炼的时间。

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com