

# 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：

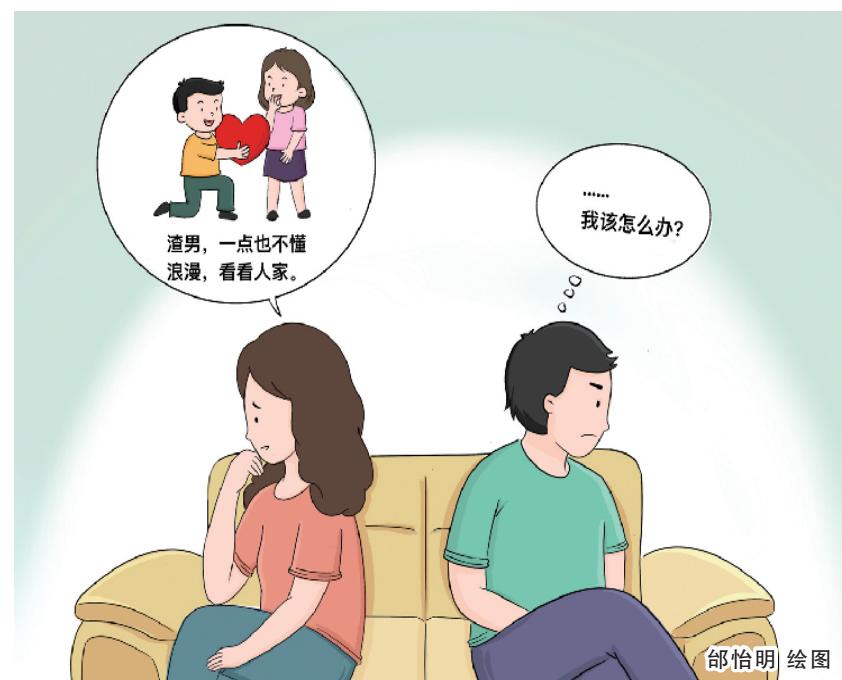
我很爱我的女友，但我好像总是猜不透她的真实想法，因此总被她吐槽“直男”，说我一点都不浪漫。但我真的已经很努力了，可还是感觉与女友之间隔着点什么，我该怎么做才能让我们的关系更近一步呢？

## 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.bjzgxl.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办

## 劳动者周末

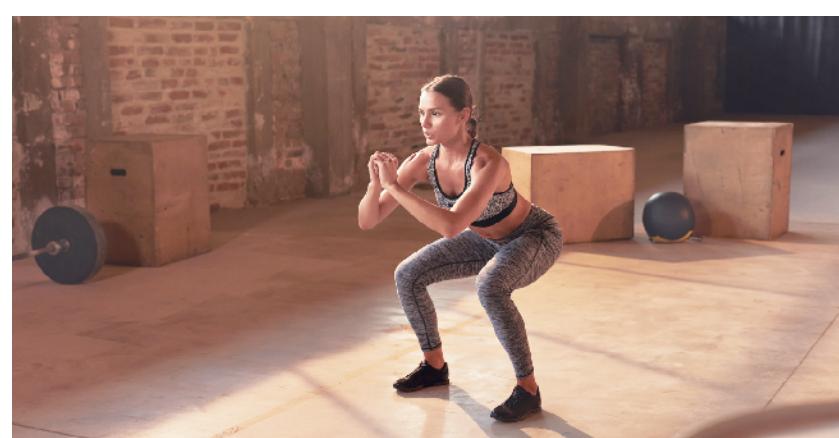
## 健康

校对  
版式设计  
张旭  
责任编辑  
杨琳琳  
赵军

## ■养生之道

## 花样下蹲强健心脏

□王娟娟



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](mailto:zhoumolvyou@126.com)