



知尘:心理咨询师
信箱: zhichenqi@163.com
博客:
http://huixinrexian.blog.163.com

老公总是贬低我

知尘: 你好。有件事让我颇为困惑,也有些不开心,那就是在老公眼中我越来越一无是处了。当初,是他主动追的我,夸我乖巧懂事。婚后,我承担了全部家务,好让他专心工作。我们曾有过很幸福的日子,大概有十年吧。近三年来,他对我越来越看不上,我说的话,做的事,十有八九是要受他批评的。我很注重自己的形象,事业上也还说得过去,我不知道他看不起我究竟是为

——梦 蝶

梦蝶读者: 你好。人都是在不断变化中的,经过了这么多年,你不再是以前的你,他也不曾是曾经的他。你们不再像以前那样彼此欣赏也是很正常的。成功的婚姻不在于彼此多么相爱,而在于相互理解和包容的程度有多深。丈夫越来越看不上你,不妨安静地坐下来,泡杯茶,慢慢让他说明白,到底对你有哪些不满,是对他关心照顾不够,还是在孩子的教育问题上分歧,还是对公婆不够孝敬,还是饭菜做得太单调,总之,只有明白了他的真实想法,你才能知道问题出在哪里,也才能知道下一步该如何做。

很多时候,把笼统模糊的问题具体化,是解决问题的方法。在和丈夫沟通时,一定要耐心倾听,认真思考,不要急于反驳和辩解。反驳和辩解往往会激化矛盾,令沟通无效。

如果他说的问题的确存在,那我觉得虚心接受,认真改正才是上策,这不是迁就,也不是屈服,而是完善自己,其目的是为了更好地生活,令亲密关系更加和谐舒适。如果你认为他指出的问题基本是胡搅蛮缠,那么,也没必要义愤填膺地争个高低,家是讲情而不是讲理的地方。更不要以牙还牙地道出他的不足,这样做也许能解一时之气,但却不会给关系加分。你不妨以幽默调侃的口吻说,老公你对我真是高标准要求,我已经做到了 90 分,你却希望我做到 100 分,好吧,我会继续努力的。这样说,既表达了你对自己的肯定,又避免了他起冲突。梦蝶,你需要树立的信念是,丈夫不欣赏我没有关系,我的价值不需要靠他的欣赏来肯定。

梦蝶,当人生进入中年后,爱情已不再是主角,心灵更需要的是平稳从容的生活,安安静静地过日子就是一种幸福。不要因为老公的贬低而自我贬低,这是第一;第二,要建立自己的生活圈,培养至少一种爱好,有能力愉悦自己;第三,更加关注自己的形象,无论是外表还是内涵,都需要不断地完善,做一个充盈着衣香和书香的女人。

在这个世界上,任何人都可以不把你当回事,但你自己必须把自己当回事,好好地爱自己。最后,我想说的一句话是,过日子,是实实在在的事情,你咳嗽一下他会紧张地让你赶快服药比仅仅欣赏你更实用也更幸福。祝福深深。

知 尘



主持人:淑怡 邮箱 jiaSHIPINDAO@163.com
博客: http://huixinrexian.blog.163.com

皮肤干燥 脸上起皮

让秋季干燥的皮肤水润通透

小玫求助:小玫来电说,秋天她的脸便会干燥起皮,她说自己是个打工妹,没钱购买高档护肤品,所以想请教下午茶的朋友们,可有经济有效的方法帮助她把肌肤调理得水润通透。

茶友支招:

一般来说,女性过了 25 岁后,肌肤锁水保湿的能力便开始走下坡路了。如果仍不重视保养的话,随着年龄的增加,肌肤会越来越干燥。我建议小玫买本美容护肤方面的书或订阅一本相关的杂志,好好补一补护肤保养的功课,并逐渐让护肤美容成为日常的生活方式,这样才能确保肌肤的健康美丽。

——春 蕾

我的皮肤是干性的,一到秋天更加干燥,和小玫一样我也用不起高档护肤品,我的法宝是蜂蜜。每天早晚各喝一杯蜂蜜水,既能帮助身体排毒,又能起到滋润肌肤的作用。晚上洗完脸后,取一点蜂蜜,薄薄地涂在脸上,轻轻按摩三分钟后,用温水洗净,抹上柔肤水和润肤露,对肌肤保湿效果很赞的。

——猫 猫

保养肌肤不一定非得用高档护肤品,许多平价的护肤品如果适合自己,效果也是很不错的,我就一直用大宝。秋天气候干燥,小玫要多喝水,可以买点玫瑰花,每次泡 5 朵就可以了,对保持肌肤滋润也有一定的效果。

——玲珑有致

小玫可以在家做个橄榄油面膜。买一小瓶橄榄油(食用油),价格很容易接受的。洁面后,把柔软的热毛巾覆盖在脸上,反复几次。也可以在盆里倒上热水,以热气熏蒸脸部(注意不要烫伤)。然后在脸上涂抹橄榄油,以温开水将压缩纸膜泡开后,贴在脸上压紧。15 分钟后洗干净脸,抹上护肤霜就可以了。一周做两次,坚持一段时间,效果就出来了。

——孟海珊

对于干性肌肤来说,应尽量选择膏状的护肤霜,保湿效果比乳状的要好。护肤霜的用量要足,尤其是晚上,涂抹得要稍厚点。就我的经验来说,每天的用量应在 1.5 毫克左右。

——依 偎

维生素 E 是很好的选择。养生堂的维生素 E 口碑不错,价格也不

贵,可以每天口服一粒,对滋润肌肤很有帮助。另外,可以在药店里买那种非常便宜的维生素 E 小圆粒,早晚洗过脸后,取两粒用针刺破后,涂抹到脸上,稍加按摩,再涂抹护肤霜。怕麻烦的话,直接滴到护肤霜里抹脸也是可以的,只要坚持就一定有效果。

——索菲亚

许多东西对保养肌肤都是很好的,比如酸奶、香蕉皮。女孩子都喜欢喝酸奶,喝完后用干净的手指将袋中残余的酸奶抹在脸上,干后再抹,一般来说,抹 3 遍后就可以洗掉了。吃完的香蕉皮,拿来抹抹脸,奢侈一点的话,把香蕉肉碾成泥敷在脸上,几分钟后洗掉,小脸会又嫩又滑。还有豆腐,碾碎了抹脸,效果也很好。蜂蜜更不用说了,可以单独抹,也可以滴在牛奶里泡个纸膜敷脸。关键是小玫要多了解一些肌肤保养的小方法,这样不用额外花钱,也能让小脸水水的。

——蒲公英

淑怡小结:

关于肌肤保养的话题,女人们总有说不完的话。有句话叫做“没

有丑女人,只有懒女人。”要想肌肤水润光泽,必须用心做功课才好。网上有许多关于肌肤保养的内容,小玫也可以参考一下,把每日的肌肤保养当做例行的功课来做,坚持下来必有收获和惊喜。

下期话题:

给旧衣裳找个好归宿

江陵女士来电说,换季照例整理衣橱,发现许多衣裳都不能再穿。送人吧,没有合适的对象;扔掉吧,实在不舍得。她想请教下午茶的朋友,大家家中的旧衣裳都是如何处理的?欢迎大家参加讨论并提供下午茶话题。

邮箱: jiaSHIPINDAO@163.com
博 客 : h t t p : / / huixinrexian.blog.163.com

❤婚姻之道❤

不要和老公的孩子争宠

文/周莫北

朋友嫁的老公是一个二婚的男人,曾经有过一段七年的婚姻,有一个六岁的女儿,孩子跟前妻一起住,但是法院判决共同抚养。上幼儿园期间住在妈妈家里,到了寒暑假,孩子就跟爸爸一起住。

寒暑假来住住也没有关系,但是,朋友的老公每周都要去看女儿好几次,由于女儿的妈妈工作比较忙,朋友的老公时常把女儿带回家。这样的事情一次两次也还好说,次数多了,朋友就有意见了,跟老公说自己的想法时,老公也说会注意的,不会让孩子来影响夫妻感情,但是说过没几天,他又把孩子往家里领。朋友很是生气,质问老公是要跟前妻生的女儿还是要跟自己过日子。她的老公呢,也很是委屈,说她不该跟一个孩子吃醋。为了这个孩子,他们吵过很多次,甚至闹到要离婚,朋友跑来哭诉,说她的委屈,说她就不该跟这个男人结婚,说她原本对老公的女儿也挺好的,现在看到这个孩子就觉得可怕,觉得她在家多住一天就是对自己造成威胁,也就不再疼爱她了,甚至有时候会对孩子说很多难听的话。也会当着孩子的面质问老公的种种不是,

朋友的这种做法,让她老公很是恼怒。

嫁给一个二婚的男人,是这个年代很普通的事情,要怎样做好后妈,是一件很难却必须去面对的事,这些问题,其实在嫁给这个二婚男人之前,就应该考虑清楚的,而不是等问题出来了,才去想该怎么办。

朋友说她之前不懂事,才会做这样的选择,才会跟一个二婚男人结婚,才会把自己逼上一个无路可退的地步,她一再表示对这段婚姻失望,也很丈夫不能给她全心全意的爱。其实,在我看来,朋友不是之前不懂事,而是现在也不懂事。一个成熟的女人,是不会跟一个孩子过不去的,这个男人给予的是自己女儿足够的父爱,不会影响他给你足够的呵护。毕竟这个男人,不是跟自己前妻纠缠不清。

生活里,如果不小心嫁给了一个二婚男人,如果他恰巧也是一个很负责的爸爸,对前妻所生的孩子很是照顾,那么也请做后妈的学会尊重男人的选择,和老公的孩子争宠,只有两种结果:一种就是害得老公跟前妻所生的孩子关系不融洽,老公跟你感情也会受到影响;另外一种就是老公直接跟你离婚,因为觉得你做后妈不够格。



童话庄园里的大小宝

我们哥俩叫大宝小宝,从小喜欢听妈妈讲童话故事。“十一”那天,妈妈说要带我们到一个叫童话世界的地方去。开始我们还不信,童话世界,不是只在故事书上有吗?没想到,我们真的来到了一个童话一样的世界——童话庄园。

这里真是漂亮极了。有小宝喜欢的绿草鲜花葡萄架,还有我大宝喜欢的清泉流水小木桥。白色的雕塑,雕花的栏杆,汩汩的小喷泉,飞来飞去的蜜蜂和蝴蝶……我们哥俩可乐疯了。一会儿捉蝴蝶,一会儿喂小鱼,爬到摇椅上晃一晃,再扒开石头抓小乌龟。累了,就在太阳伞下的椅子上喝喝饮料、斗斗嘴。一只大花猫跑过来,哈哈,我们和它一起捉迷藏……放肆的感觉真好啊!看我们的照片,漂亮吧!