

屋檐下



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

碰到素质低的邻居怎么办

知尘:
你好。我住的社区在济南也算是高档的了,开宝马奔驰的业主比比皆是,老公常戏谑说我们是这里的穷人。但是,这个有钱人居住的社区却经常狗屎满地,电梯里也常常有小孩子的尿液,我家的车位也常常被不认识的邻居霸占,让我不胜其烦,物业找过N次了,也无法从根本上解决问题,可怎么办呢?

——幕紫

幕紫读者:
你好,你的信让我想起大学的一位室友。毕业时,她工整地在我的纪念册上写下了“默默忍耐”四个字。毕业二十年了,纪念册已不知丢到了哪里,其他同学的留言也早已模糊,唯独她写下的“默默忍耐”四个字如刀深刻心中。每每遇到不开心的事情时,我都会默诵这四个字。许多时候,当我们无力改变现状时,默默忍耐也许是最可行的方法了。

有钱并不代表素质高,这其实是两回事的。下次你老公再戏谑你们是小区里的穷人时,你要笑着告诉他,你们其实是小区里最富有的人,因为你们具有许多业主所不具备的高素质。

今天翻看摘抄本,看到这样一句话,“尔以玉为宝,我以不贪为宝。”这是古人的产说的。是啊,每个人的追求不同,所以每个人所珍惜的东西便不同。我的好友是普通的工薪族,她家也有一只小狗。国庆期间到她那里去玩,她牵着小狗在小区门口等我。我们一起回家的路上,小狗拉了大便。我看到女友从手提袋里取出纸巾和小塑料袋,先给狗擦了小屁股,然后用纸巾把大便捡起,放进小塑料袋里,并打结系好。到楼门口时,她把塑料袋扔进了垃圾箱。

如果每个人的素质都能像我的女友一样,我相信我们生活的环境会优美得多,我们的幸福指数会高得多,可惜,不是每个人都具备女友这样的素质。孔子说,见贤思齐,见不贤则自省。让我们尽量向贤者靠拢,并尽量宽容不贤者吧。

拿别人的错误惩罚自己是愚蠢的,你现在就是在拿邻居的错惩罚自己呢。抱怨是无济于事的,只能让心情更加糟糕。有人说,当你不能解决问题时,你便会成为问题。对你来说,不是邻居的低素质是个问题,而是你的抱怨和不能忍受是个问题。前者,你无法控制,而后者,却是可控的。当问题出现时,最好的方法是积极主动地去解决,而无法解决时,默默忍耐,让自己去适应则是明智之举。

佛说,患者让环境适应自己,而智者让自己适应环境。幕紫,如果你能带着家人孩子做义工,负责捡拾小区里的狗屎,那么,也许会激励一部分业主自觉起来,如果你做不到这样的奉献,那么,默默忍耐吧。伟人说,如果人类能找到更好的明天,必须要先勇于直视最糟的现在。况且,我们的现在也并不最糟,对吗?祝开心。

知尘

宋小姐求助:宋小姐写来邮件说,每逢换季时,她都会在衣橱里整理出许多不再穿用但又不知如何处理的衣裳。她想请教下午茶的朋友,尤其是女性朋友,大家都是如何处理家中不能再穿的旧衣裳的?

茶友支招:

孩子小请保姆那会儿,家中不再穿用的衣物挑出六七成新的都送给了她。再旧点的要么剪了当抹布,要不然直接送给了收废品的。

——兰馨

我婆婆手很巧,她会把成人的旧衣裳裁剪成孩子的旧衣裳。我们穿旧的纯棉保暖衣什么的,修改成孩子的小衣裳非常舒服。婆婆曾用她的一件旧羊毛衫,给我女儿做了一件小毛衣,一件小坎肩,外加一条小毛裤。

——安然

去年夏天我们赶早班机旅游时,在楼下的垃圾箱旁看到了一个纸盒子,里面整整齐齐地摆放着许多旧衣服、鞋子,还有包,盒子特别敞开了口,旧衣裳都盛放在透明塑料袋里。显然,旧衣裳的主人是希望垃圾清洁工喜欢这些衣物并把它们取走利用。

——小草依依

我家的旧衣裳基本都送给了家政工,虽然纯棉的衣裳拆拆做抹布也很好,但真的不舍得,因为这些衣裳都不旧,许多不过是穿了一两次而已。无论谁穿,物尽其用是最好的。

——肖女士

我也很为衣橱里的旧衣裳烦恼,扔掉不舍得,留着除了占地方没别的用处,所以我和老公现在购衣都很谨慎,除非真的需要,否则不再添置新衣。女儿正是爱美的年龄,衣裳更新很快,她不再喜欢的衣裳我便拿到学校里,让班里的女学生挑挑拣拣,不然实在是

太浪费了。

——张老师

比较新的毛衣及棉衣可以捐出去,在百度打上“旧衣吧”,就能寻到捐衣的地址,或者直接送到福利院也行。捐之前,一定记得清洗消毒。

——白鸟

我曾经参加过当地媒体组织的献爱心活动,那次去的山区真是很穷,虽然济南不过两个多小时的车程。那里每个人的衣裳都很破旧,尤其是鞋子。我一直都想要动员几个朋友一起把家中不穿的衣裳鞋子送到那里去,但一直没有成行。

——青林

前年装修房子时,我把家里的旧衣裳拿出来分给了干活的师傅们,他们都很高兴。现在有不穿的衣裳,我会拿给小区附近炸油条、修鞋、卖西瓜、收废品、洗车及送纯净水的人。直接扔到垃圾箱里,我是不舍得的。

——晓红

化纤的旧衣裳基本是直接扔掉的,棉布的则剪成厨房的擦手巾,用脏后擦炉台,也算是物尽其用吧。秋冬的厚衣裳我一般是在单位组织捐衣时捐出去或自己寄到西藏等需要衣物的地方。

——郭先生

我的许多衣裳只穿一两次就不喜欢了,我会放在网上置换,或者和朋友们互换。我想如果是真正的旧衣裳的话,还是当抹布比较好,送人是不尊重的。

——梅小玫

淑怡小结:现在旧衣裳的概念和以前有了很大的不同,大部分不再穿用的衣裳其实也在六成新以上,把这些衣裳捐给需要的人我觉得是最好的方法。孩子的衣裳可以送往儿童福利院,成人的衣裳也可以送到敬老院的。我很赞同张老师的做法,尽量少买衣,过低碳生活是最好的。



赶走秋乏从日常小动作开始

俗话说:“春困,秋乏,夏打盹儿。”困倦现象一年四季都会发生,特别是快要入冬时,冷空气使我们不能舒展身体,浑身乏力。这时,你可以试试打哈欠、眨眼睛等小动作,它们能帮助你有效地调节心情,增强记忆力,促进新陈代谢。

打哈欠帮助清醒

打哈欠是一个人都会、一旦启动就无法中途停止的动作。一直以来打哈欠都被认为是不太礼貌的行为,但据调查显示,人们在睡前打哈欠的平均次数比睡醒后打哈欠的次数少得多;睡前伸懒腰的次数也比睡醒后伸懒腰的次数少得多,所以打哈欠并不是因为疲劳或者困乏,而是帮助机体更好地放松,唤醒大脑,从而激活人的认知感,增加关注度。

因此,要想在清晨快速进入工作状态,那就尽可能让自己打哈欠,这会帮助你的大脑快速清醒过来。如果你一时半会打不出哈欠,那就装着哈欠不断的样子,因为这样你很快就会忍不住“哈欠连天”。

眨眼睛保护视力

眨眼睛对于保护双眼至关重要。它能使处于紧张状态的晶状体和虹膜肌有一个换位置的机会,从而达到润滑眼睛的目的,以避免眼睛发痒、灼烧或产生其他症状。眨眼睛是身体自身对眼睛的一种保护。眨眼睛的时候,眼皮会把眼泪均匀地涂在眼球的表面,冲洗掉讨厌的灰尘。要是一直不眨眼睛,眼睛就会又干又酸,常眨眼睛也会让眼睛得到休息。

对于经常对着电脑的白领而言,一定要学会放松自己的眼睛,不要一直盯着电脑屏幕,这会减少你眨眼睛的次数。并且每隔20分钟就起身眺望窗外的景物,坚持至少20秒,让眼睛得到充分的休息。

深呼吸缓解焦虑

深呼吸的好处很多人都知道,它能够降低血压,缓解焦虑情绪、疼痛以及哮喘病症,甚至还可以防止肌肉痉挛。有效地深呼吸可以加大血液中的氧含量,防止

不良情绪的滋生。因此当你感到压力重重、神经高度集中时,将自己的双手轻轻按在腹部,试着慢慢用鼻子吸气,让腹腔有膨胀的感觉,然后将嘴撅起来,慢慢地吐气,让自己彻底放松下来。

另外,除了深呼吸,在不生病的时候记得主动咳嗽几下也是积极的保健动作,可促使肺部清洁、增强免疫力,保护呼吸道不受损伤。咳嗽是一种保护性反射动作,能清除呼吸道内异物或分泌物,而这些物质是引起肺部疾病的原因之一。

挺腰板放松肌肉

一个好的坐姿、站姿都可以让背部的肌肉得到充分的拉伸,缓解肌肉酸痛。而驼背等不良的姿势则很容易让肌肉变得疲劳,因此尽量让自己在工作中随时保持挺直腰板的状态,在站立的时候,身体挺直;走路的时候,目视前方;坐在电脑前,上臂自然放直,前臂与上臂垂直或略向上10度—20度,腕部与前臂保持同一水平,大腿与椅面成水平,小腿与大腿成90度。

琦琦



主持人:淑怡 邮箱:jiaoshipindao@163.com
博客:<http://huixinrexian.blog.163.com>



下期话题:

办公室一族如何养生健身

吴女士来电说,她属于办公室一族,工作很忙,根本抽不出时间来养生和健身。她想请教下午茶的朋友们,对于她这种忙碌的办公室一族,可有好的保养之道?

邮箱:jiaoshipindao@163.com

博客:<http://huixinrexian.blog.163.com>



生活红绿灯

慎问别人收入

社交场合,不是相熟的朋友,不要随便问对方的收入,“一个月工资多少?”“年薪多少?”“春节发多少年终奖?”之类。这样会使被问的人处于尴尬境地,既不想告诉对方,又不想说假话。收入问题很敏感,除非人家自己愿意说,最好不要贸然打听。

慎去他人家做客

节假日,或者从外地路过该城,有些人贸然就要求去别人家做客。“我来看看你!”家是人的私密空间,突然来客,往往要打乱平日节奏,弄不好,造成夫妻矛盾的也有。当然,彼此习惯走动的亲戚朋友例外。会朋友、喝咖啡喝茶的地方很多,表达自己看朋友的心意时,最好为对方想想。

慎在公交车上大声交谈

前不久,我送女儿到市区读书,由于我第一次乘坐这条公交线路,对各个站点完全不熟悉,却偏偏在满是乘客的车厢里碰到两个男子大声交谈,使我侧着耳朵谛听也听不清报站声,交谈声完全盖过了报站声,不知道已到了哪一站,幸亏我看了车窗外的路牌,才没有坐过站。公共汽车的乘客应该遵守所在城市的一些文明规范,避免自己的言行给他人带来不必要的麻烦。