



Fine Living

# 当婚姻遭遇“审美疲劳”

苍天若无风雨,它就不够完美;天下夫妻都相敬如宾,情感故事便没有听众。在婚姻中,不只男人会对女人产生审美疲劳,同样女人对男人也存在视觉和其他感觉上的疲劳,审美疲劳在婚姻中普遍存在。那么我们又该如何给平淡的生活添加色彩,避免审美疲劳呢?本期《身边》就与您聊聊关于“婚姻审美疲劳”的那些事儿。

“累了就歇会儿”

讲述人:文雅,女,律师

“夫妻俩几十年都爱得如胶似漆”,这话我不信,晃来晃去眼前总是那个人,疲劳是肯定的。疲劳不可怕,累了就歇会儿,问题是歇着时别走其他心思,得想想缓解疲劳的办法。这时,聪明女人的药方往往能药到病除:一把他向往已久的瑞士军刀,一句肉麻的情话……无论哪张方子,只要对症,疗效保证又快又好。不过,男人开药方得透着用心良苦才行,给老婆说点儿软话不丢脸,夸她长得像某某明星也不算虚伪,和她一起做做家务就当培养后备力量。总这么真诚,女人就没工夫疲劳了。

“不变造就疲劳”

讲述人:穆穆,女,会计

审美疲劳以我作为一个女人的观点看来,其实也没什么需要大惊小怪的,人性中寻求变化的本能本身就是社会发展的动力之一,在婚姻中处于弱势的一

方,经常担心的是,对方是否还爱自己,爱是不是变了,于是就弄出个“审美疲劳”来给这样的女人当头一棒,要是你不变的话,他就疲劳了!其实对男人也一样,不信你试试,30年保持一个同样的发型与衣着,做一样的工作,用同样的姿态亲热,你老婆一样疲劳!

“总把旧爱作新欢”

讲述人:曲林,男,作家

那一年《阿甘正传》获奖了,而我也傻乎乎一门心思地陷入了与她的热恋中,先甭说谁追谁,反正俩人是情到深处不问米缸了;接着是《勇敢的心》,自由啊,那一年我们过得自由自在无拘无束,既不想过去家里如何如何,也不想今后怎样怎样,只记得风笛声中那朵“勿忘我”;下一年是《英国病人》,那一年果然俩人都累病了;接下来是《泰坦尼克号》,结果我们的自由自在状态“沉没”——结婚了;等到《恋爱中的莎士比亚》获奖时,我已经愁闷得码不出像样的稿子了;



那一年《美国丽人》获奖,那一年我感到了中年人的危机,好时光似乎都过去了;随后是《美丽心灵》,俩人都得了心理疾病就像着了魔似的打架,一直打到了民政局……

结束语:

其实,反观“二十多年睡在一张

床上”一语,能够体味到的不只是审美疲劳,还有二十多年一同走过的幸福与艰辛。彼此有过和谐、和美的日子,哪怕这缘分中有的多半是忍让与压抑。忽然想到苏芮在《牵手》中所唱到的:“没有风雨躲得过,没有坎坷不必走,所以安心地牵你的手,不去想该不该回头。”

## 当工作中遭遇“说坏话”

古人云:静坐常思己过,闲谈莫论人非。而在现实生活中我们会遇到很多“小人”,特别是在职场中,当遇到那些说人坏话的同时时,我们该如何应付和避免冲突呢?本期节目将围绕工作中遭遇“说坏话”的主题展开讨论,重点在于交流如何回避职场上的“口舌之灾”。

世间百分之九十的坏话,不是因为妒火中烧,就是由于挑剔促狭。在同一间办公室里,和你关系最铁的哥们儿忽然成了出卖你的人,最意想不到的事情发生了。这时候的友情是否还能维持呢?是继续交往还是马上绝交?小斌在借着酒劲说了憋在心里很久的话,说经理没有领导能力,不体谅员工什么的说了一通,那哥们儿还在一个劲的点头称是。第二天,公司例会,经理很生气地不点名的批评着,说有的员工在背后议论上司,不要在背后发牢骚,不想干了随时可以走人……事后小王才知道,原来是他那“哥们”把这些话告诉了经理。

其实,要消除这种人际“毒瘤”,最好的方法就是被说者不生气,听说者不凑去听。苏格拉底在得知有人在背后中伤他后说:“他要是想让我生气,我偏不生气。”



## “新懒人”哲学

节奏紧张的现代社会,各种各样的压力让人苦不堪言。像“我懒我快乐”、“人生得意须尽懒”等“新懒人”主张的出现,就一点不奇怪了。

“新懒人主义”本着简洁的理念、率真的态度,从容面对生活、探究删繁就简,去芜存菁的生活与工作技巧。反对拼命工作,卖力挣钱,也反对“比学赶超”的狂热消费,其追求目标是清新、单纯、自然、健康的新生活。

新懒人主义:并非空穴来风

有调查显示,人类精力有60%以上是用用于抵抗压力的侵蚀、完成责任以及对规章制度的遵循上。在我国,中青年“职业枯竭”话题也已进入公众

视野。“职业枯竭”换言之,这是一种包括身体和心理两方面的疾病。一本名叫《懒人长寿》的国外畅销书说,要想获得健康,成就与长久的能力,必须

改变“不要懒惰”的想法。但问题是,人的本能物质欲望,被商品社会开发到不可抑制、登峰造极的地步,唯恐不知道新鲜的玩意,唯恐用不上别人用上了的东西……这不是病,又是什么?

自古猛兽多懒汉?

有一篇叫做《猛兽多懒汉》的文章,其大意是像狮子老虎等一些猛兽,他们的生息方式很有趣,在短时间爆发出迅猛博杀之力,而大部分时间是慵懒的,一副坦然自信状;而草食物动物基本上都是勤快的,吃草要竖起耳朵,睡觉只能睁眼打个盹,随时提高警觉性,生存没有安全感。

不少职场人既要经历食草时期的奔波,又会享受“猛兽时期”的慵懒。不管猛兽还是食草动物,其实都是需要劳作付出的。职场“猛兽思维”很普遍。职场人在追求事业发展过程中,无非两个重要阶段:爆发和充

电,爆发的是个人对社会的价值,而充电的含义很广泛,是技能的、精神的、健康的,林林总总。想若将“猛兽哲学”引用到职场,那么该提倡个效率问题,短期内效率高,现在提倡的“懒人哲学”就是如此,高效集中地工作,专心投入地休闲。

随着阅历和经验的的增长,每个人都会对自己有所定位,因此相对来说,自信多了,目标定了,精力和时间都不会轻易浪费,你看准了目标,确定方式方法,效率就相对高得多,成功几率就增加了。有时我们看到人家的懒惰,可能只是一种表象,懒惰背后,是在积蓄着自己的“电量”,懒人哲学,还是不要轻易尝试的好。咱们古人说的好:“从静中观动物,向闲处看人忙,才得超尘脱俗的趣味;遇忙处偷闲,处闹中能取静,便是安身立命的工夫”。

Lifestyle

### 慢生活

说谎员工

老板十分愤怒地对新来的一个职员吼道:“你不但迟到,而且还编造理由。你知道,我们是怎样对待说谎员工的吗?”职员慌忙地说:“知道,派他们到市场部去当推销员。”

美女

见到女人就喊美女的男人,是世上最卑鄙的男人,对女人做最廉价的吹捧。往往喊对方美女,只是调戏,甚至是嘲笑和讽刺,可惜好多美或不美的女人却忘乎所以。这是女性的虚荣,女人的悲哀。

半生不熟

每天上下班乘电梯,同事感慨地说:电梯就像微波炉,进去时按一下钮,出来时“叮”地一声门就开了,进去一群生人,出来一堆半生不熟的人。

从何说起

职员:“我只有10分钟的发言时间,真不知道从何处说起。”老板:“从第9分钟说起。”

### A面B面

打好烂牌

在艾森豪威尔年轻的时候,有次和家人玩牌,连着几次拿到很糟的牌,情绪很差,态度也恶劣起来。母亲见状,说了段令他刻骨铭心的话:“你必须用你手中的牌玩下去,这就好比人生,发牌的是上帝,不管是什么样的牌,你都必须拿着,你要做的就是尽你全力,求得最好的结果。”

囿时代

穿着好看但不合脚的高跟鞋,可从他人艳羡的眼光中收获快感,也会有从脚部神经传来的痛感。带血的微笑,这就是分裂的体验。让心满足,还是让脚舒服,这是一种个人选择。只是,我们需要明白个中逻辑。

自尊

这是一个充满物欲与浮躁的时代,没有人在意你想什么,也没有人留心你做什么。

在你做出成就之前,你要忍受拷问心灵的寂寞孤独,端正愤世嫉俗的倾斜心态,抵御时常袭来的诱惑冷箭。如果没有功成名就,就不要过分强调你的自尊,失去了成功的保护光环,自尊只是一张薄薄的纸,谁都可以轻易地捅破它。

### 万花筒

斑鸠:不了解情况就不要跟着瞎嚷嚷什么“鹊巢鸠占”,巢的确是喜鹊的,但不是我主动要占着的,是它送给我的,我都给喜鹊做了三年的二奶了,该有这待遇了。

猴子:人的帽子不是什么动物都可以戴的,不信你们让狗、牛、猪、驴、羊、马戴上帽子试试,压根就不会像人。咱们猴子“沐猴而冠”显得人模人样,不仅仅是帽子的功劳,更主要的是我们原本就是人类的祖先啊。

鱼:“鱼龙混杂”这样的说法明显带着歧视意味。我们鱼怎么啦,我们跟龙是平等的。何况只要我们跳过了龙门,我们也是可以变成龙的。

猫头鹰:人们就喜欢从表面看问题,我们“睁一只眼闭一只眼”其实是一种策略:闭一只眼是让鼠辈充分表演,睁一只眼则是始终保持清醒。

老虎:“伴君如伴虎”,那意思是说咱老虎比人世间的皇帝还凶恶还可怕啊,这是对我们老虎的侮辱。请问我们老虎什么时候有过“君要臣死,臣不得不死”的致命威风啊?我们老虎想抓个人吃还得费一番苦力,碰到武松、李逵这样的主,自己的命都保不住呢。

青蛙:井底下有鱼、有虾、有螃蟹、有蛤蟆,有各种各样的昆虫,为什么单单拿我们青蛙来说事呢?是不是看咱这“井底之蛙”没有后台没有靠山好欺负啊?



心灵花园

心理干预:假如,爸爸妈妈真能将“爱”用得恰到好处,孩子所有问题似乎都应该不是问题,即使是“问题”,也可以不治而愈。理智地爱孩子

想做到理智地爱孩子,必须有爱的能力。例如是否具有爱的情感,对爱的感受能力,爱的表达能力等。理智的爱能让孩子在被爱中,感受爱,学习爱,拥有爱的能力。例如,婴儿特别喜欢在妈妈怀里玩耍,进入幼儿期之后,随着活动范围一天天扩大,与妈妈的距离也逐渐拉开,从对妈妈的全面依赖,向一定程度的自立发展,一些孩子愿意和妈妈分床睡,另外,也有些孩子仍然愿意和妈妈睡在一起,妈妈也不放心儿子单独睡,难舍难分。其实,分床睡的好处是显而易见的,例如,让孩子学会与孤独、寂寞共舞,学会自己照

儿子经常偷钱怎么办?(中) 心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

## 爱孩子,让他学会节制

顾自己,还可以培养孩子的自律能力。另外,夫妻同床也有利于夫妻感情。此时,能坚持和儿子拉开距离的妈妈,就是有爱的能力的妈妈,也是能理智地爱孩子的妈妈。

巧用暗示

暗示的力量太大了,大的难以想像,家长一定要留意自己有意无意传递给孩子的各种各样的心理暗示。很多时候,父母不经意间的一个眼神、表情、手势、语气,都能反应出父母对孩子的态度,例如,是不耐烦的、厌恶的,还是喜欢的,孩子是完全可以感受得到的。例如,想让孩子自卑的孩子感觉自己聪明、可爱的,慢慢建立自信,其实,很简单,孩子每次说话时,母亲能表现出足够的“喜欢”就足够了,例如,专注的、微笑的、饶有兴趣的看着孩子,当然,最好是发自肺腑的,这比空泛地说

“你是最棒的”给力得多。学会节制,提升意志品质

人没有基本的自控力,可能很难像样的活着,甚至根本无法活着。越是成功的人,面临的挑战越多。应该从小让孩子懂得,人并非所有的欲望都能得到满足,条件再优越的人,也只能满足部分合情合理,合乎自身家庭条件的欲望。所以,想让孩子活得舒服一些,必须学会节制、等待、忍耐,学会“延迟满足”。

相关科学实验已经表明,细胞死亡是衰老的重要因素,轻微饥饿会激发体内的潜能,减少细胞死亡,三分饥和寒,不仅饿不坏人,还有利于健康(得克萨斯大学健康科学中心内尔森教授)。更为重要的是,“三分饥和寒”,可以让孩子从小就知道“节制”,在节制中培养良好的意志品质。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2008年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:1345551 9982, 621 9260  
栏目互动邮箱:qwblxzk@126.com