



主持人:淑怡
邮箱:asl@jncac@163.com
博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

上期茶友
求助:

小冉妈妈来电说,女儿小冉就要去外省念大学了,这是女儿第一次离开家独立生活。她想咨询下午茶的读友,该给孩子准备些什么物品呢?又有哪些注意事项必须嘱咐好孩子呢?

孩子去外地读书该准备啥东西

茶友支招:

我女儿胃不好,去年去南方读大学,吃不习惯那里的饭菜,按她的话说,一碗硬米饭下肚,胃就开始疼了。好在我给她带了胃药和她爱喝的速溶玉米糊以及养胃的苏打饼干。身体最重要,我觉得应根据孩子的情况准备些药品。比如,有皮肤病的孩子带上足量的药膏,膝盖疼的孩子带上充足的膏药等,一来孩子用起来方便,二来也能节省时间和金钱。

——宋灵

女儿有个坏习惯,离开她自己的枕头就睡不着,所以行李箱里必须先塞上她的枕头,好在可以用真空袋压缩一下。说到行李箱,我觉得这是最重要的,一定给孩子准备一个质量好容量大(以能塞进床底为度)的行李箱。质量不好的行李箱,在路上很容易出状况,给孩子带来诸多的麻烦。

——真美善

2008年女儿去厦门读书时,我给她买了一部新相机。女儿爱摄影,有了这部可心的相机,她特别高兴,无形中也缓解了初离开家的焦虑和恐惧。军训结束后的周末,她便带上相机行走在厦门的大街小巷,很快,便熟悉和

喜欢上了这座美丽的城市。她还给同学们拍了许多照片,她说能在短时间内和同学们熟悉亲近起来,这部相机有很大的功劳。

——林先生

现在的高校宿舍都配有网线,方便学生们上网查找资料。我给儿子买了一部笔记本电脑,让他带到大学里。是普通的品牌,虽然我们家经济条件不错,但我不想让孩子“高高在上”。我觉得给孩子准备物品时,以普通档次为佳。如果孩子穿的用的比大家都好,不利于同学关系,这点必须考虑的。

——林芝

带床舒服暖和的被子 and 两套换洗被罩很有必要,再就是必需的衣裳,其他的我觉得没必要带,到那里缺什么买什么就行了。孩子初次离开家,家长尤其是妈妈肯定很担心,但孩子总要学会长大的,该放手就放手吧。

——蝴蝶

女儿今年也去外省念大学,我和先生准备开车送她去,大部分生活用品到那里再买。嘱咐的话孩子都快听烦了,主要是遵守学校的规章制度,尤其是晚上九点前必须回到学校。再就是注意保护自己的贵重物品,尤其是

现金和银行卡。现在通讯很发达,想到什么打个电话或发个短信就好,小冉妈妈不必太紧张担心了。

——菲菲妈妈

儿子要去念书的学校比较远,我反复嘱咐他要和每个同学搞好关系,尤其不要歧视农村同学。说真的,马加爵、药家鑫案让我有些担心,很害怕孩子在大学里遇到这样的同学,毕竟大家朝夕相处,容易产生矛盾。让孩子学会避免人际摩擦是必要的。

——兰馨

淑怡小结:

十八九岁的孩子在父母眼中还是孩子,离开家独立生活的确让很多家长不放心。其实,孩子的适应能力和应变能力远比父母想象的强,还是放宽心吧。宿舍空间狭小,东西能少带就少带,不然只能给孩子增加负担。带上几块抹布

吧,到地方后再买瓶消毒液,把孩子的床和桌子都消毒。嘱咐孩子注意安全,人身安全、食品安全,不要乱吃街头的小吃,不随便结交学校之外的人。相信孩子会照顾好自己的。

下期话题

把今夏晒黑的皮肤变白皙

张小姐来电说,虽然整个夏天她都比较注意防晒,但自海边度假回来后,皮肤还是晒得黑黑的。她想咨询下午茶的读友,如何快速有效地恢复白皙的肤色?

邮箱:jiaшипindao@163.com

博客:http://huixinrexiang.blog.163.com



慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrexiang@163.com
热线:0531-86701327
每周一下午2:30-4:30

老爹越来越自私

慧心老师:

你好。我的老父亲今年81岁了。这些年他变得越来越自私,行为也有些古怪。有事没事地就给我和姐姐哭穷,让我们给他钱,然后全攒起来,其实他每月退休金有近三十元,足够用了。再就是总感到身体不舒服,这疼那疼的,医院全都检查过了,没有器质性病变。有时半夜三更地打电话让我们回家,让带他去医院检查。他是不是有心理疾病啊?我们该怎么办呢?母亲、姐姐和我都快被他折磨死了。

——某女士

这位女士:

你好。相当一部分老年人随着年龄的增长,思想和行为都会变得古怪异常,让人匪夷所思。你的老父亲,只是这些老年人中的一员罢了,绝非特例。你父亲的古怪自私源自他不健康的心理,并非刻意为之。

事实上,老年人的心理问题已越来越引起社会的重视,它不仅影响老年人的生活质量,也令其家人受到困扰。人到老年,身体各器官都会发生衰退,其中脑的衰退尤为显著。我们都知道,一切精神活动,包括学习、记忆、思维和创造等都是由大脑完成的。人的脑细胞数,在出生时就已确定。然后慢慢递减。据研究,人到90岁时,脑细胞数减少到本人20岁时的一半。可见,人到老年,智力必定下降,认知能力也随之下降,自控力减弱,情绪失控,反应迟钝,想法古怪,行为异常等都可能出现。

有调查数据显示,我国85%的老年人存在着不同程度的心理问题,27%的老年人有明显的焦虑、忧郁等心理障碍,0.34%的老年人有精神分裂症状,0.75%的患有老年痴呆症。所以,当我们觉得老人古怪异常时,一定要理解他们,包容他们,不要以常人的标准来要求他们。人老了,就是重新回到了儿童态,所以有老小孩、老顽童的说法。试着把你的老父亲当成孩子来看待吧,多哄着他,这样他开心,你也不那么纠结。

每个人都会老,都会体会到自卑、无价值感、无安全感的沮丧和无助。不要等自己老了时才理解老人,那时就晚了。你父亲的爱财也罢,疑病也罢,半夜三更叫你们回家也罢,折射的都是他内心的不安全感。没有宗教信仰的老人,对死亡的恐惧尤其严重。做子女的一定理解老人,多安抚,多陪伴,尽量让老人安心。龙应台曾写过一篇感人的文章。她母亲患老年痴呆,总是无端地为没钱而焦虑,因为“亲生仔不如近身钱”。为了让母亲安心,她特意找了一个废旧的存折,上面写上很多钱,让母亲保管。拿到存折的母亲,露出安然的笑容。对于这样的老人,不要试图说服他们,不要试图讲道理,更不能批评教育。只有多给老人以切实关怀,老人的“自私心结”才不会越结越紧。

我们都不希望自己的老人出现心理问题和精神障碍,但是现实并不会因为我们的期待而改变,面对心理异常的老人,也只能面对和承受。就把老父亲对你的折磨当成生活中必须承受的担当吧,就像小时候他饱含爱意和耐心承受你无休止的哭闹一样。折磨是一种主观感受,改变想法,感受也就不同了。祝福深深。慧心

♥我的省钱经♥

多功能生活用品是我省钱的好帮手

文/沉静

是前年秋天吧,在银行等待叫号时,随手翻阅大厅里的杂志,里面的一篇文章很有意思,陈列了数种理财的小方法,其中一条就是尽量买多功能的生活用品。比如,一口多功能炒锅可以炒菜,也可以煎炸、烙饼、蒸馒头,甚至因为配有蒸屉,还能在炖菜时同时热馒头。这给了我很大的启发,不仅节省费用,还能有效节省空间。

自那以后,我便有意识地把这种理念用于日常消费,效果还真不错。今年过年时,我想把家里的碗碟换换新。在购买碟子时,我本想平底碟和汤碟各买几个,但最终我只买了汤碟。所谓汤碟,就

是比平底碟稍深点的碟子。相对于平底碟,汤碟显然功能更全,利用价值更高。除了盛菜、水饺、闷面等,还可以用作水果盘,因为白瓷上一只水墨荷的图案非常雅致,充满艺术气息。甚至,这个碟子还可以作为装饰点缀居室。

家里的箬篱坏了,我没有再添置新的,因为我发现特意为过滤汤药而买的筛子完全可以做箬篱来用。这个筛子也是不锈钢的,有把柄,经纬编织得很细密。有段时间,我总咳嗽,天天熬汤药喝,用它过滤汤药很方便。而且,在家做烘焙时,还可以作为筛面、筛蛋黄的工具。

再就是衣裳,我现在添置新衣都会考虑是否有多种搭配。比

如,我以前很喜欢连衣裙,但现在我更钟情看上去有连衣裙效果的套装。今年夏天,我买了两套裙子,搭配起来穿就像连衣裙,但分开来和其他单品混配却能营造出不一样的风格。

人到中年,包包、鞋子、首饰等配饰需要选择精致高档些的,所以我会用有限的资金选择一款多功能的。去年夏天,我买了一款很有设计感的平底凉鞋,既可以搭配正装,也可以搭配休闲装,无论上班还是度假都很适合。而同事选择的波西米亚风格的鞋子,则只能搭配休闲装周末逛街穿。

中年主妇,上有老、下有小,需要花钱的地方很多。用心经营

好,则可以在现有的条件下,过最有品质的生活。除了选择多功能的生活用品外,我还有一个省钱的方法,就是单位发的、朋友送的礼品以及购物的赠品尽量不拆用。就我的经验来说,这些礼品很少是生活必需品。我家储藏室经常会存有床上用品、锅具、茶具等礼品。我都很仔细地包裹好,遇到需要送礼时,便包得漂漂亮亮送出去。

年轻的同事结婚,去好友家温锅,过年看望孩子的老师等,这些礼物都会派上用场的,无形中节省了多少钱。居家过日子,只要多用心,多琢磨,省钱的方法其实是蛮多的,我想,这其实就是一种生活能力和技巧。

♥婆媳之间♥

文/陈悦

嫁给老公的时候,就知道婆婆是一个好强能干的人。而这一点,在我们有了孩子,婆婆到我家里住的时候,表现得更突出。

我坐月子,妈妈照顾了几后就回去了,因为爸爸身体不好,后来一直是婆婆陪着我。每日我一睁眼,婆婆已经把昨天孩子的尿布洗了,早饭做好了,家也收拾干净了。为此我很不好意思,可是婆婆疼爱地说:“坐月子,保养好身子是最重要的。”

出了月子,我不能总躺着了

吧?婆婆爱清洁,所以我要求自己努力做到婆婆的标准。我开始用心将家里收拾得干净整洁,努力将饭菜弄得有滋有味,有空就赶快洗孩子换下来的衣服。我认为这样做,自己是累一点,婆婆能轻松点,她应该是高兴的。可是,慢慢地我发现,婆婆的笑容竟然比以前少了,不如刚来的时候心情好了。

我将疑惑告诉老公。老公说:“我妈的特点就是闲不住。”我恍然大悟,我抢着多做事,婆婆却觉得没有施展能力的

空间了。

于是,我决定开始学着在婆婆面前示弱。

那天,我想给老公做他爱吃的糖醋鱼,做的时候,我从细节一步步请教婆婆。“妈,该放多少油?”“妈,盐不多吧?糖够不够?”问得婆婆忽然笑了:“傻丫头,还是我来吧。”

我趁势将围裙给婆婆系上,站在一旁看婆婆操作,并表现出很用心地记着。婆婆呢,一边操作,一边嘴里讲述,竟是一个合格的老师呢!

晚上吃饭的时候,婆婆将最好的一块鱼肉夹给我,我向老公眨眼,老公高兴地逗我们:“怎么搞的,你是亲她还是亲我?”婆婆说:“当然更亲她了。”一家人笑声不断。

自此,我想尽办法跟婆婆示弱。打这以后,婆婆天天心情舒畅,她感受到了被需要的愉悦,并快快乐乐地享受着这种愉悦。

做了别人儿媳的女人们,为了让家庭幸福,不妨在婆婆面前表现得弱一点,这样,她会更疼爱你的。