



心灵护航



真正好的婚姻 需要先谈钱吗?

全媒体记者 余依萍

结婚前,你愿意在房产证上加上对方名字吗? 近日,嘉嘉(化名)因为婚房房产证上没加上自己的名字,感到非常没有安全感。嘉嘉和男友是自由恋爱,交往两年以来,感情一直比较稳定。“我俩刚刚恋爱时,男友的父母就给他买了一套房子,首付他们出,房产证上写了男友一个人的名字。”嘉嘉说,那时义乌的房价已经挺高了,首付也需要不少钱,所以男友说他会攒钱装修房子,不让父母再出钱了,她也很赞同男友的观点,觉得他有担当,不全依靠父母。

生活中,男友对嘉嘉也很大方,节日、生日和两人的纪念日,男友总会给嘉嘉准备一些惊喜,他知道嘉嘉的喜好,会提前从代购那里给她买一些价值几千块钱的项链之类的饰品。嘉嘉父母对男友也很满意,所以这两年里,嘉嘉和男友的感情一再升温。

今年,男友新房的小区已经建得差不多了,两人一起去看了房子,开始规划怎么装修。嘉嘉说,眼看着快交房了,可男友没攒下多少钱,而彼此又想装修得好一些,不算家具和家电,总体也需要30万元左右,这一下把男友给难住了。男友的父母都是工薪阶层,他们积蓄并不多,凑够首付已经不容易了,若装修再让他们出钱,确实是难为老人了。

“我父母也知道我和男友准备新房装修后就结婚,之前他们就向我透露过,结婚的时候不陪嫁车了,给28万元嫁妆,让我们自己喜欢什么车就去买,我也同意了。”嘉嘉说,现在看到男友这么为难,她想着是不是可以拿出嫁妆来装修新房。

于是,嘉嘉把这个想法告诉了男友。男友听后很开心,他提议28万元嫁妆,拿一部分用来装修,一部分置办一些物件。嘉嘉也表示同意,然后两人就开始在网上看各种装修方案,并去家具城看各种家具。

因为房产证上只有男友一个人的名字,嘉嘉的父母提出,婚前在房产证加上嘉嘉的名字,男友一家以贷款中的房子是不能在证件上添加名字为由,拒绝了嘉嘉的提议。而男友的房贷需要还30年,也就是说在这30年里,房产证上只有男友一个人的名字,嘉嘉心里开始打退堂鼓了。

后来嘉嘉了解到,《民法典》相关条例明确,对于婚前财产一般不属于夫妻共同财产,但如果财产所有人协商后可以认定其为共同财产的,可以在后期按照规定的程序来加名字。

“真的爱我,就在婚房房产证上写上我的名字,房产证上不加名,我实在是没有安全感。”嘉嘉说,毕竟在现在这个社会,什么事情都有可能发生,男友现在表现很好,不代表婚后表现一样好,万一哪一天我

们感情破裂了,他翻脸不认人,自己就会人财两空。当男友得知嘉嘉因房产证上没法加自己的名字而没有安全感时,说她把房产看得比他重要,并且质问嘉嘉,跟他结婚不是因为纯粹的爱情,这样斤斤计较没必要,毕竟两人结婚后,也是要住进那套房子里的。为此,两人闹得不欢而散。“我不能说男友错,但也不可能承认他是对的,因为未来的事情谁都说得准,我不可能花几十万元钱去装修一套不属于自己的房子。”嘉嘉低声说,虽然自己这样的想法太消极,但她不得不考虑最差的情况啊,毕竟这几十万元也是自己父母辛辛苦苦攒下的,不是大风刮来的。

嘉嘉的父母也为女儿出了个主意,再加钱,买一套小公寓,这样不论怎么样,自己名下也算有套房。小公寓价格相对便宜一些,房贷嘉嘉自己也能还,男友一套房,自己一套,这样正好,彼此谁都不占谁便宜。和男友讨论后,嘉嘉买小公寓的想法越来越强烈。“我觉得感情是两个人的事情,我不能一意孤行,男友本来就是为了装修的事而头疼,现在我又愿出钱,反而准备给自己买套小公寓,担心伤了我俩的感情。”嘉嘉有些迷茫。

这对即将携手走上红地毯的恋人,因婚房问题而纠结不已,在围城门口徘徊不前,也是婚姻具有现实性的具体表现。婚姻虽是精神上的结合,但也离不开物质。毕竟婚房所需的资金不是个小数字,婚后来未的走向谁也无法确定。

从法律的角度上看,如果婚前房款是由男方父母一力承担的,是属于男方的个人财产,女方无权分割。但对于女方婚后跟男方共同还贷部分和房产的增值部分,原则上女方是有均等分割权利的。当然也有其他赠予行为,能让女方得到更多的资产,这些是可以去商量和探讨的。

从婚姻的角度上看,无论如何不加,我觉得都要聊一聊经济的事情。过去,我们常听说“谈钱伤感情”。但窃以为,真挚的感情是不会被钱灼伤的。在婚姻里,我们必定要分摊各种风险,付出各项成本。如果避而不谈,默默付出,婚姻反而会走向两个方向,要么对方付出了,你过意不去,你心里有亏欠。要么你付出了,对方看不见,你心里憋屈。所以在婚姻里,既然对方是自己最亲密最信任的人,就是不怕和对方谈论金钱。大大方方地谈论金钱,我们才能互相了解对方的金钱观、价值观、消费观。这样,也能更好地理解对方牺牲了多少,也让对方看见自己付出过多少。当婚姻在经济上取得共识时,才会有同舟共济、互相扶持的感觉,一同去面对各种困难。

心理答疑 更年期妈妈喜怒无常 子女很苦恼难以适应

问:我的妈妈最近进入了更年期,敏感、喜怒无常,没事就想哭,天天在家唉声叹气。而且,无论我现在做什么事她都要管,总是指责我,或者试图控制我,让我感觉很苦恼。更年期有这么可怕吗?

心理咨询师答:妈妈在孩子的生命中是一个很重要的角色,所以当妈妈发生了改变,是很容易影响到子女的。妈妈对待孩子,从嗷嗷待哺的婴儿开始,很大一部分是在投射自己的内在。当孩子长大后,有自己独立思考的能力,变得不那么“听话”了,这时候恰巧她又进入更年期,身体激素导致情绪不稳定,可能一些事情的处理

小长假接踵而来 “假期综合征”如何预防?

全媒体记者 余依萍 文/摄

中秋、国庆小长假还没有开始,很多职场人虽然身体在公司,心却早已飞向“诗和远方”。微博上曾发起这样的话题——精神层面的假期。对此,网友纷纷表示,属于身体的中秋、国庆假期虽然未至,但是精神层面的假期早已开始。

然而,一旦假期结束,回归工作岗位时,大家的状态就截然不同了——白领小王总是感觉精神不振,上午昏昏欲睡,下午盯着电脑屏幕看久了就开始头疼,一整天都没胃口;

编辑小张发现自己的注意力游移不定,一篇文章刚看了两页,思绪就飘到了远方,“糟糕!马上下班,还有好多稿子没来得及审阅”;程序员小刘一坐在工位上就感到浑身不自在,遇到bug会一下子火冒三丈,烦躁和恼怒不断交替,成为工作的主旋律;

你是否也发现自己在假期前后的第一周总是感到疲倦、昏昏欲睡、胃口欠佳,难以集中精神工作,有不正常肌肉酸痛或心跳太快,并时常感到焦虑、空虚或容易发怒?小心,这些可能是“假期综合征”的症状噢! 为了帮助大家更好地在节后调整状态、回归岗位,本期“心灵护航”就来聊一聊——如何应对“假期综合征”?



图片来自网络

身在“曹营”心在诗和远方

中秋假期还没到,市民孙女士就已经感觉“不一样”了。她说,自己这两天上班没有一点心思,坐在办公室刷刷抖音和朋友圈,和同事探讨国庆长假旅游攻略,一天时间就这么过去了。

今年中秋小长假假期为三天,上班八天后又迎国庆黄金周。记者在孙女士抖音“喜欢”列表看到,近期点赞的全是旅游攻略的视频。“中秋计划陪家人去乡下走走,国庆打算穿越青藏线。”孙女士说,暑假因疫情防控,答应孩子的旅行被搁浅,原本想着请假把中秋和国庆一起拼成超长假,但是领导不同意,还因此

被领导批评数落了一通。“现在就是无心工作,天天倒计时。”那几天,消极怠工的孙女士,又上网把国庆自驾游去青海的旅游攻略搜索了一遍,她说,做梦都梦见自己一家人已经在茶卡盐湖感受“天空之境”。

无独有偶,上班族小白(化名)告诉记者,自己前几个月在淘宝定制的汉服也已经寄到了,就等着假期到来,穿上“战衣”去景点拍几组写真。“虽然身在岗位上,讲真,心早就飞向了远方。”小白说,收到汉服的那一刻开始,自己就过起了精神层面的假期。

“一想到假期结束就头疼”

去年的中秋国庆连成了超长假期,但是江涛(化名)和任何一个假期一样,都没有出门旅游,而是实打实的在家里“瘫痪”了八天。

江涛是一名在职研究生,很长一段时间,高强度的工作和学习都让他处在高压状态之下,所以,假期休息便成了江涛的最佳选择。每天睡到自然醒,醒来妈妈给他烧点吃的,吃完后在家看会材料,这成为江涛假期的常态。

“经过了几天休息,我发现自己反而患上了更加严重的假期综合

征。”江涛说,当他从父母家重新回到自己家的时候,竟有一种恍若隔世之感。回到工作岗位上,他发现自己完全无法进入状态,除了心理和精神层面的“回不过神儿”,假期综合征还直接体现在具体的工作差错上,这令他感到懊恼和沮丧。

和江涛一样,假期结束后,不少市民朋友都表示自己得了“假期综合征”,像是第一天上班就忘记半夜给手机充电、忘记设闹钟、工作效率下降、忘记备忘事情等等,很多人坦言,“一想到假期结束我就头疼”。

孩子也有“假期综合征”

“妈妈,我不想上学,我真想一直放假。”暑假后开学的前几天,萱萱(化名)的儿子瘪着嘴,略带哭腔地说着,收拾书包的手仿佛都在颤抖。

萱萱说,经过一段时间的适应,刚刚幼升小的儿子好不容易在新环境适应了几个星期,但一想到马上到来的中秋和国庆假期,她刚放下的心又“悬”了起来,“本来就收完

的心又飞了,可咋整?”不想上学只想玩、上学害怕跟不上,不少孩子在节后返校都会出现烦躁、易怒、焦虑等心理状况。记者采访发现,每逢假期结束,不只是成年人,很多孩子也会出现这样那样的“假期综合征”。

其实,这些都是十分正常的现象。据研究表明,当节奏、环境骤变时,人们会出现不同程度的恐惧和不适,孩子返校也如此。

家长不必小题大做,这样只会加重孩子的心理负担。但与此同时,家长也不能漠视,不妨主动和孩子聊聊学校的事情,例如“你最想和老师、小伙伴分享假期中的哪些经历”,激发孩子回校的兴趣。家长多倾听,多鼓励孩子说出自己的想法,不要一味地灌输大道理,既防止孩子产生逆反心理,又能更有效地教导孩子。



方向明为患者做心理疏导。

如何快速从休假模式 切换到工作模式?

放假一时爽,回归泪两行。长假过后回归工作、学习,如何快速适应?市中心医院精神科主任、主任医师方向明为您送上一份收心攻略。

首先,我们要正确认识“假期综合征”。中秋、国庆双节期间,很多人都会抓紧时间外出旅游、走亲访友、同学聚会、打牌唱歌尽情娱乐等,有的经常玩到深夜,休息时间甚至比上班的时候还少。所以一旦假期结束回归到正常的工作状态,就容易生物钟一时调整不回来和不适,出现睡眠紊乱、疲倦、注意力不集中、效率低下、不想工作学习、焦虑不安、容易发脾气等“假期综合征”症状。对大多数人来讲,通过强大的自我调节功能,1-2周后症状会逐步消失,恢复正常,用不着过分担忧。对少数症状明显或长时间无法恢复的,可以到医疗机构精神科或心理科就诊。

其次,在长假的最后一二天,要及时让自己静下来,恢复到平时生活状态,为节后正常工作学习做准备。争取积极早睡,尽快把生物钟调整过来。如果已经出现了失眠问题,不要饮用浓茶咖啡,少喝酒,不要怕失眠,不要为失眠而烦恼担忧,睡前可听舒缓的音乐让兴奋的大脑安静下来,可用温水泡泡脚,有睡意再上床。实在睡不着也不要过于焦虑,不管睡得好不好,尽管放松就是了,可以利用腹式呼

吸、正念冥想等方式放松,有助于睡眠。白天不要过度睡眠,以午睡半小时,不超过1小时为宜。

方向明提醒,假期聚会增多,饮食油腻,甚至暴饮暴食、烟酒无度,容易引起身体机能紊乱,所以假期收心时饮食结构要清淡为主,减少油腻,多喝水,积极参加有氧活动,让身心一起放松。双节的旅途奔波会让身心处于疲惫状态,可以适当提前回来调整身体和心理状态。上班的前几天也可以不给自己安排高强度工作,给自己一个缓冲调整的时期,然后循序渐进,恢复以往的工作状态。

他建议,如有焦虑、脾气躁等情绪问题,应接纳自己的情绪并善于表达出来,要把烦心事跟亲朋好友说出来,如不好说或没地方诉说,可以日记形式写出来。要知道,闷在心里会把自己闷坏掉。可以通过自己喜欢的运动,唱歌画画下棋等休闲娱乐方式减压,发泄不良情绪,缓解焦虑紧张抑郁。

相比成人而言,学生群体更易出现“假期综合征”,长假后总有一些家长带孩子来看心理门诊。对此,学生也要提前转变生活习惯,调整作息,规律饮食,准备好上学必需品,家长也要积极做好配合,让学生把“飞出去的心”收回来。对于课堂上可能会出现注意力难以集中等问题,老师可以加强课堂互动,多提问,多讨论,提高学生积极性,帮助学生重新适应学习节奏。

延伸阅读

什么是“假期综合征”?

“假期综合征”分为“假前综合征”和“节后综合征”。“假前综合征”主要表现为身心倦怠、精神焦虑、生活没有规律等。这主要是因为假期到来前,人的身体和情绪已提前进入休假状态,而意识上又清醒地知道自己仍在学习和工作,这样一来,人的身体状态和认知会出现偏差,导致“假前综合征”的出现。

“节后综合征”,一般在长假后2-3天左右出现这种综合征。它并非疾病,而是指人们在长假之后出现的各种生理心理不适应,比如对生活感到厌倦,出门提不起精神,工作效率低下,甚至发生不明原因的恶心、眩晕、厌食、肠道反应,以至焦虑甚至神经衰

弱等,当然后面症状出现的较少,但是如果出现这种情况的症状也是可以这么理解。

假期的状态无疑是放松的、自由的,而上班时的状态则是受限制的、高度集中的。前后对比之悬殊,每个人都深有感触。由于我们以一种“彻底放松”的状态度过了假期,因此,当假期结束,生硬地切换到工作状态时,我们的身心都会受到冲击。



扫一扫看新闻