

心灵护航

萍心而论
 一周婚姻观察

一起来解锁「高质量假期」
 国庆假期怎么过,才不会觉得虚度光阴?



绘出多彩假期

及时说出需求比猜测更有效

都说旅行是感情的试金石,两个人在一起相处久了,难免会产生一些摩擦和矛盾,这些问题在日常生活中往往会被掩盖起来,而旅行,则会将这些问题放大,暴露在彼此的面前。

东明(化名)是个非常有主见的人,次次出去玩都会提前做好攻略,妻子小雨(化名)每次跟着,没有表现出有任何意见。然而每次旅行中,小雨都会闷闷不乐,两个人总是莫名其妙地吵架。

去年国庆自驾游中,他们的车在半路上突然爆胎了,东明掏出备用工具花费很久换完车胎,小雨早已等得不耐烦,开口抱怨道:“坐高铁过去多方便啊,你非要自驾游,真耽误事!”听到妻子这么说,东明生气地回答:“我还不是为了让你旅途上舒服点!”

小雨一听这话立刻爆发了,气冲冲道:“开车你就跟着导航走,导航明明提醒要往左,你非得根据自己的感觉直行,结果一路上就是在绕圈子。还有,你每次选的景点和餐厅,从来没问过我的意见,我一点都不喜欢你选的地方。你就是自私!”说罢,小雨索性坐到了后座,眼不见心不烦。

没想到自己辛辛苦苦规划的行程,到头来竟变成了自私,东明气不打一处来,愤怒地决定回家,取消了接下来的旅行。

在子女劝说下,夫妻俩平静下来后好好做了一场沟通。再出门时,东明会先征求妻子的意见,小雨也会明确告诉他自己的喜好和建议,慢慢地,两个人之间的旅行变得开心起来。

其实,夫妻每一次小的冲突都是需求的不满足。如果选择隐忍的方式面对,那冲突背后的情绪就会不断膨胀,最终成为心结,总有一天会爆发。

婚姻生活中,两个人想要在一件事情上达成共识,不是件容易的事。面对突发状况,及时说出需求比猜测更有效。能走得长远的感情,不是两个人没有冲突,而是可以把内心的疑惑和不满及时说出来,并本着真正解决问题的方向心平气和地沟通。

一个人的旅行也很快乐

很多人认为,旅行要人多才热闹。实际上,旅行质量不会因“数”而异。

2022年10月,秦安(化名)迎来了28岁的生日,但她翻遍通讯录也没找到一个合适“搭子”,有的朋友忙于工作时间错不开,有的已经拖家带口了也不方便同去。不甘心就此虚度长假,想一个人出去玩又顾虑颇多。最终,所有的犹豫都抵不过心中对远方的向往,激烈一番思想斗争后,秦安还是一个人买了机票踏上旅程。

“在异国他乡,我神奇地发现,自己开始认真享受生活了!”秦安说,平时如果是一个人吃饭,一定要看点什么东西,要么看剧,要么看群消息,要么看新闻,好像没办法专注于吃饭这件事,非常难以放空自己。但一个人出去旅行时,一切都变了,周边的语言听不懂,她反而开始认真感受味道,感受咀嚼食物的口感,想象是怎么把一道菜烹制得如此恰到好处。

之后几天独处中,秦安彻底放下了

工作和压力,认真感受当地的风土人情,了解当地的文化,走到哪里玩到哪里,不做攻略也不用赶行程,其间,还结识了几位志同道合的朋友。她说,一个人出去玩就是绝对自由,几乎没有任何决策成本,买了机票订了酒店立马出发,也不用顾

及别人的感受,主打一个“我开心”。

“如今的我更在意的是去哪里,而不是和谁去。”秦安笑笑说,现在的她可以不要“搭子”,但不能停止出发。今年的长假计划是先加班把三倍工资拿到手,再调休错峰出行。



来义乌,品世界美食

明明无所事事却“越休越累”

假期中明明想玩就玩、想吃就吃、想睡就睡,但回想起去年的国庆长假,上班族李李(化名)在家躺着刷剧看了两天,却感觉自己更累了,不光心累,还睡得腰疼、头疼……整个人都不好了。

国庆假期,对于许多上班族来说,意味着暂时告别忙碌的工作节奏,享受难得的放松时光。去年国庆节前夜,李李和几位好友约定了一起

庆祝。当天晚上,他们聚在一起看球赛,喝啤酒,吃烧烤,一直到凌晨两点才结束聚会。由于第二天不用上班,李李便放纵自己继续熬夜追剧。第二天上午十点多才醒来,比平时足足迟起了四个小时。接下来几天里,李李几乎每天凌晨两三点才睡觉,早晨十点以后才起床,完全打乱了之前的作息规律。此外,假期里李李的饮食习惯也发生了变化。由于没

有固定的作息时间表,一日三餐的时间变得非常不规律。

“一天无所事事,还是觉得很累。”李李回忆,假期结束后回到工作岗位时,自己明显感觉到身体疲惫不堪,工作时注意力难以集中。不仅如此,因为作息时间表突然改变,他还出现了严重的睡眠障碍。晚上入睡困难,白天则昏昏欲睡。由于长时间睡眠不足,李李的精神状态极差,工作效率也大打折扣。

咨询师观点

国庆假期马上来临,你准备好怎么过了吗?外出游玩?朋友相聚?走亲访友?还是宅家休息?市精神卫生中心心理科主任刘建辉表示,假期里健康规律的生活和合理的休闲方式不仅可以强化自己的积极情绪,还可以提高对生活的控制感与意义感。

首先,我们可以思考:假期做什么对我来说才是有意义的?正如花有各异,意义对于每个人来说都是不同的,我们不妨列出自己认为有意义的事,并积极行动起来,如阅读一本书、参加一场活动、运动健身、制作美食等等,让自己既能够缓解假期突然放松带来的茫然感,又能够从工作的紧张感中逐渐过渡到假期的充实感里来。

“假期里如果选择多人出游,彼此契合是非常关键的。”在刘建辉看来,不少家庭难得遇到节假日,一家人出去成了需要应付的任务和责任,失去了玩的本

规律作息 合理休闲

意。出游的目的是玩得开心放松心情,因此尊重彼此的个人意愿和遵从内心的自由之间需要有一个动态平衡。结伴出游虽然能感受更多安全感和便利,但对彼此关系的质量也提出了很高的要求。都说一起出去旅游是情侣磨合的第一道坎,第一次结伴出游一定要注意沟通协作,才能促进关系良好发展。也有不少人不愿意为关系消耗精力而选择一个人出行,虽然要独立照顾自己缺少点安全感,却有了更轻松的心态享受旅途,不失为一种独特的人生体验。在孤独中,我们会真正认识自己。

一些平日工作繁忙不愿意国庆期间出去人挤人,想在家好好放松休息一下的人群,却反映越休息越累,精神状态反而变差了,这是为什么呢?刘建辉解释,其实前几天一下子闲下来,之前累积的疲劳得以释放,越睡越累是一种正常现象。但是休息两天后就要恢复正常作息,规律作

息才会让身体真正得到休息,报复性的熬夜和睡觉反而对身体无益。

多数人对于休息会有一个错误的认识:我平时工作已经这么累了,我现在一定要把头放空,什么都不去想。事实上,大脑有两种状态:放空状态和工作状态。神经科学的一个研究显示:大脑在刻意放空什么都不去想的状态下,其能量消耗反而比大脑在工作状态下还要多上数倍。因此大多数人会有一种人不能闲下来的感受,好像心理问题都是闲出来的。此处大脑的工作状态不是指狭义干活,而是有意识地集中注意力,如我们集中注意力做家务、绘画、玩乐器、阅读、思考,这些都是大脑处于集中注意力的工作状态。越是平日忙碌的朋友,刘建辉建议,闲下来后越是要多思考自己的人生和职业规划,培养兴趣爱好陶冶情操。毕竟过度忙碌紧张的工作本身就是不健康的,时间久了各种慢性身心疾病就会滋生,得不偿失。

男友迟迟不带我见家长,该怎么办?

“我和陈涵(化名)已恋爱快两年了,虽然我们曾多次憧憬婚礼的场景,但他至今没有带我去见他的父母,每次提起见家长,他总是有各种理由推脱。”对于男友陈涵的做法,豆豆(化名)十分不满,也为此犹豫、彷徨过,甚至不止一次想过要和他分手。然而,一次次大吵大闹并没有将彼此分开,陈涵总能把豆豆哄回来,吵架后两个人心与心的距离反而被拉得更近。面对家人的催促和陈涵的犹豫不决,豆豆内心十分纠结,不知道这份感情接下来何去何从。

后竟以家里没收拾干净为由,拒绝了豆豆去家里拜访。

一方面是家里人的催促,一方面是陈涵的闪躲,豆豆一个人默默扛下了所有。豆豆说,虽然她也觉得在恋爱、结婚这件事上女方不应该太过主动,但自己毕竟认定了陈涵,迟早要和他的家人交往,索性直截了当地询问他,催促他早日定下婚期。一问才知道,原来,陈涵父母都是单位退休干部,希望儿子能带回一个门当户对的女孩成家,而豆豆父母都在老家务农,陈涵父母并不满意。

豆豆和陈涵是同行,虽然不是同个单位,但因为工作的原因经常遇到一起。工作上,陈涵常会帮豆豆介绍一些客户,有时候一起帮她完成工作任务,一来二去,这个热情温暖的本地小伙子,很快吸引了豆豆这位丽水姑娘的注意。“刚认识那会,他经常主动和我聊天,到单位门口接我下班,我心里还是蛮感动的。”豆豆说,同事们都觉得他人品不错,而且幽默,是个合适的交往对象,在大家的助攻下,两个人很快确认了恋爱关系。

豆豆心里也清楚,自己和陈涵的条件确实有些差距,但她一直认为结婚是两个人的事,坚信只要自己和陈涵能够好好相处、真心相爱,就没有什么人能阻碍他们在一起。“我的朋友知道后,都说我太单纯,他们建议我先得到陈涵父母的认可,再做决定,不要执迷不悟地走下去。”这件事情成了豆豆心里的一道坎,于是她多次催促陈涵,希望他能够和家人沟通,但至今未收到邀约。

陈涵是豆豆的初恋,在一起后,每天早上睁开眼,就是陈涵的问候,因为初来义乌,陈涵带着豆豆到处走走逛逛,熟悉这里的风土人情,也把她带进了自己的朋友圈。在一起的时光,豆豆觉得自己是世界上最幸福的女人,无数次幻想着嫁给陈涵的情景。

“中秋没见到家长这件事,现在已经成了我们家和陈涵之间的一根刺,我爸妈也开始劝我早点和陈涵分手,他们认为,得不到男友父母祝福的婚姻不会幸福。”豆豆说,因为见家长的事,两个人频繁发生争吵,但是一吵架,陈涵过一会儿就来求和,自己很快又会原谅陈涵。不可否认,自己和陈涵之间很合拍,经过一年多的相处,他们早已把彼此视为亲人,但陈涵不够勇敢,在父母面前表现得十分懦弱,不敢表达自己的意愿和想法。

今年春节,豆豆带着陈涵见了父母和家人,家里人对这个“准女婿”也比较满意,之后,豆豆的父母会邀请陈涵到丽水家中,做上一桌丰盛的饭菜热情款待。“我和陈涵都快30岁了,我父母希望我俩能够早日把婚事定下来。”豆豆说,家人认可了自己和陈涵的感情,于是催促豆豆尽快和对方父母见面,而这件事从年初拖到现在也没有一个明确的答复。

国庆将至,陈涵给豆豆父母准备了许多礼物,说中秋没有去丽水,国庆总得去一趟,缓和一下与她父母之间的关系,然后再回来做自己父母的思想工作。豆豆质问他,“如果我们结婚,肯定得过父母那一关,接下来到底打算怎么办?”这一次,陈涵算是给了一个坚定的答复,“如果他们不同意我们在一起,大不了和父母断绝关系!”

“五一”放假的时候,陈涵来我家吃饭,他说中秋时候双方家长没见过面的父母。”豆豆有些生气,回想之前,陈涵总是以家里老人身体不好、父母要出门走亲戚等理由推脱,更离谱的是,豆豆中秋准备了月饼等礼物,陈涵把礼物带回了家,然

母对她不甚满意,说服工作也应该由你完成,而不是这样逃避,毕竟婚姻不仅是两个人的事,更是两个家庭的结合。

对于豆豆而言,不需要因为自己的职业或经济条件而产生自卑感。爱情本就无关乎物质条件,关键在于双方是否真心相待、相互尊重。有时候,一段感情遭到反对,表面上看起来是对方的爸妈对你不满意,事实,反映的可能是他本人对你不满意。如果他对你非常满意,和你在一起相处得很愉快,早就在心里把你当作是未来妻子人选,怎么可能还给你父母对你不满意的机会?

记者手记 >>>

都说爱情是一件神奇的事情,因为它让原本不认识的两个人产生羁绊,有了牵挂。用爱意和温柔圈出了一个独属于情侣们的二人世界,在这个世界里,我们只需要彼此就会感到开心和幸福。然而爱情始终不可能只是两个人的事情,随着关系的升级,父母、朋友会逐渐进入小两口的世界,对感情的发展也会产生一定的影响。尤其是对于那些打算发展长期关系的情侣们来说,“丑媳妇”也有见公婆的时候。

交往近两年,从豆豆的角度来看,她已经尽力融入陈涵的生活圈,并得到了自己家人的支持与认可。然而,陈涵在处理家庭与爱情的关系上显得过于被动,男方家长迟迟不露面,是陈涵没有告诉他们,还是像陈涵所说“父母不同意”,或者另有隐情?陈涵作为一个男人,对自己深爱的姑娘要有担当,这么久还没见过你的父母,你怎么知道他们对你选择的女友不满意?即使父

母对她不甚满意,说服工作也应该由你完成,而不是这样逃避,毕竟婚姻不仅是两个人的事,更是两个家庭的结合。

对于豆豆而言,不需要因为自己的职业或经济条件而产生自卑感。爱情本就无关乎物质条件,关键在于双方是否真心相待、相互尊重。有时候,一段感情遭到反对,表面上看起来是对方的爸妈对你不满意,事实,反映的可能是他本人对你不满意。如果他对你非常满意,和你在一起相处得很愉快,早就在心里把你当作是未来妻子人选,怎么可能还给你父母对你不满意的机会?

遇到父母反对的爱情,并不一定就没有挽回余地,父母始终是替子女考虑的,只要两个年轻人在一起能过得幸福,多数的父母最终会选择祝福。如果陈涵一直不愿带你回家见家长,只想谈恋爱不想结婚,那么有必要慎重考虑这段关系的未来。

关爱阿尔茨海默病
 从了解开始

本报讯 日前,上溪镇养老服务中心护理员、医护人员、康复团队、社工团队、社区志愿者以及来自义乌工商职业技术学院的学生们齐聚一堂,共同参与体验阿尔茨海默病患者内心世界的活动。

活动伊始,上溪镇养老服务中心院长陈智雅为全体参与者带来了一场生动形象的认知障碍性疾病科普讲座。她详细介绍了阿尔茨海默病的临床表现、典型症状及护理要点,通过深入浅出的讲解,用具体案例和详实数据,让在座的每一位听众对这一疾病有

了更加全面和立体的认识。“请您体验流质饮食”“请您体验被约束的感觉”“请您体验视野受限的感觉”……随着活动进入高潮,“角色大反转”体验环节让长期从事照护认知症老人的护理员们也感到措手不及。

整场活动在温馨与感动中落下帷幕,经过此次活动,大家纷纷表示,他们对认知症老人的行为多了一份理解,也更希望经过自己的努力,能够走进老人的内心世界,让认知症老人在遗忘和陌生的环境中不再感到害怕和担心。



扫一扫 看新闻