



女周刊

三版 情聊吧

暗伤

四版 好日子

好媳妇 好幸福

七版 养生堂

耳洞里的秘密

今年“三八”节主题

做个乐活女人

“三八”节就要到了,《女周刊》给女性朋友们送上温馨的节日祝福!继2008年“做个环保女人”、2009年“做个经济女人”的倡议后,今年《女周刊》向大家发出热情倡议:“做个乐活女人”。

一洛阳女沉重发言:女人活着真难!大学刚毕业的,赶上金融危机,为找个糊口的工作,自贬为“驴”四处碰壁;刚生完孩子的,担心被老板嫌怨工作效率低下,一边焦头烂额一边力争上游,只为显示新妈妈不比单身女郎差。

嫁了人的,有点儿风吹草动就胆战心惊,怕男人在外偷腥,更怕小三儿来逼宫;没对象的,到亲戚家串个门儿都没有底气,因为已经成了“剩女”。

还有剪不断理还乱的婆媳关系,似乎永远都还不完的房贷,以及不可逆转的衰老……一桩桩一件件的不如意,山一样压在心头。似乎大家活得很困难,活得都挺烦。

快乐在哪里?生活不是应该充满快乐吗?今天,我们就来看看是什么夺走了我们原本可以把握的快乐。

拜金女的迷茫

采访札记:痛苦来源于比较。女人的绝大部分痛苦,都因“不如别人”而引起。如果你的身边有一群时时攀比、虚荣浅薄的“姐妹淘”、“知心朋友”,你的心境会和你的财务状况一样糟糕。

采访对象:讯讯,29岁,个体经营者在她们那个圈儿里,讯讯相当有名。

虽然相貌不是一等一的好,但她的出现总会引起旁人的注意。她的脸总是用名贵的粉底霜抹得雪白,身上喷着兰蔻或是迪奥等当季最流行的香水,身上裹着价格不低于500元的衣服——单件。

与人聊天,她说的不是智利大地震,也不是洛阳最好吃的擀面皮,而是脖子上的钻石项链是哪个追求者送的。她热衷于与闺蜜们讨论“如何钓个金龟婿”、“如何经营人脉”等话题,对房子、私家车也很感兴趣。

她喜欢交朋友,喜欢在朋友面前有意无意地提起自己身上某件装饰品的不菲价格,更喜欢“指导”朋友:你这双鞋子看起来不怎么样啊,在小商品市场买的吧?我告诉你,钱要花在刀刃上,下次一定要买有品质的鞋子!

朋友觉得难堪,要么回她一句“我喜欢就行,关你啥事”,要么装作没听见。与她相交多年的一个好朋友,曾忍不住抱怨:“讯讯太虚荣,而且自以为是、自我优越感太强。虽然她性格不错,对人没有坏心眼,但是每次跟她在一起,我都会觉得压力很大,心情不好。我不明白她为什么总是要炫耀她的名贵衣服、桃花情史,难道她以为我跟她交朋友是看重她这些东西?”

这些话传到讯讯耳朵里,成了“嫉妒”的注解。她觉得女友之所以有怨言,是因为嫉妒自己比她“条件好”。这令她有点小小的得意,但稍后便是深深的迷茫。她感到孤独。

她渴望一生一世不离不弃的知心爱人,但围绕在她身边的都是些谄媚好色的情场浪子、有妇之夫。

她渴望无所不谈真挚深厚的友谊,但身边几乎找不到一个愿意主动与她联系的女友。

即便是物质,也不能带给她绝对的满足。楼上的女邻居开的车子比她的更名贵,而且人家长得也比她端庄漂亮……

讯讯很少提及她的痛苦,但明眼人都能看出她活得不大开怀。

爱贱男,不如爱自己

采访札记:如果一段感情令你感到痛苦而又甜蜜,你可以留住它,因为坚持到底就有可能收获最高级的快乐——幸福。

如果一段感情,不但令你感觉痛苦,而且令你感到屈辱,那么你就该毫不犹豫地丢弃它。因为它让你活在生命的背影里,很难正视快乐的光芒。

采访对象:沈西风,36岁,交警沈西风的老公有了外遇。不是第一次。



扔掉
贱男人、烂友
人,新乐活主义,
从这个“三八”节
开始——

乐活

新女性主义

文/本报记者 张丽娜

想当年,他们俩也有过五年热恋,爱得要死要活的。男人给她写情书,甜言蜜语,可以融化冰雪皇后的心。

结婚后没几年感情就淡了。沈西风不是疑神疑鬼的女人,她自信且乐观——甚至有点盲目乐观,以为自家男人是锁在保险箱里的,别的女人看不见也偷不走。她忙着照顾女儿、操持家务、工作挣钱,没有注意到从哪一天起,丈夫开始目光闪烁心不在焉。

第一回,小三儿是男人的同事。两人在一起工作,每天相处的时间比夫妻俩还长。日久生情,小三儿按捺不住,就欲横刀夺爱。沈西风对此有所耳闻,但她不信老公会背叛她,于是装聋作哑,静等男人表态。平静的背后自然是强压着的怒火,沈西风一度失眠,头发大把大把地掉,整个人憔悴疲惫,像是经历了一场劫难。

还好丈夫只是想玩玩儿,根本不提离婚的事儿。拖了两三年,小三儿黯然神伤,主动撤离战场。

安生的日子没过两年,男人再度出轨。这一回,小三儿年轻貌美,家世良好。男人与她在朋友聚会上邂逅,一见倾心,当晚酒醉后就与其做了不轨之事,深夜不归。沈西风最终发现了此事,心碎神伤。

她想离婚,念及无辜的女儿,又不忍心。何况在外人眼里,男人是个不错的伴侣,相貌英俊,能力出众,正是众人羡慕的“绩优股”,如何舍得放弃?

不离婚吧,太煎熬,想到自己的丈夫跟别的女人在一起,沈西风就心痛如刀绞。她想问问男人,心里可还有她?当初是不是真的爱她?既然爱了,为什么又要变心?但她也知道,这些都是废话,多说无益。

想要更乐活? 试试这么做

为貌辛苦,为财奔忙,为情神伤,这是女人的死穴,点上了就断送了快乐。想解脱,没有别的办法,只有欲望少一点,心态好一点,脚步慢一点。

以下是情感分析师沈会赦送给女人们的几个乐活点子,想改变,就从小事开始吧——

1. 关掉电视,出门散步。少看点新闻没关系,脑子里塞太多的负面新闻,反而会令你心情沮丧,感到不安。不如挑选一本优美的散文书或是小说来看,或者出门散步。清新的空气和走动的人群会将你从抑郁的情绪中拯救出来。

2. 到超市购物或者大扫除。找个比较清闲的时间,到超市大肆采购一番,把自己喜欢吃的东西塞满冰箱,以富足快乐的心情,迎接新的一天。或者,清洗家中所有的污秽,让你的小窝光洁一新,你会从劳动中收获满足。

3. 当一回试衣女郎。把衣橱中所有的衣服扒出来,一件一件在镜子前试穿,搭配出几套完美着装,上班时就这样亮相。

4. 顺手做好事。扶老人过马路,替路人拿行李,帮同事一点点小忙,都会使你感觉到自我存在的价值,从而拥有一整天的好心情。

5. 远离虚荣的朋友。他们会搅乱你平和的心境,使你对自己的生活产生不满。如果你喜欢朴素的棉布衣服,尽管穿好了,别在意身边的女人多么珠光宝气。相信我,她炫耀这些,只是因为她没有别的东西可炫耀。

6. 养只小宠物。为自己买棵小盆栽,或者养个小动物,悉心照顾它,看着它一天天成长。

7. 用心爱一个人,在他值得你爱的时候。不管小三儿如何泛滥,坚定爱的信念,相信世间有真爱。经常跟爱侣分享生活中的点点滴滴,在对方沮丧或者不开心时给予慰藉与关怀,能使彼此之间的感情更加牢固健康。如果现在这个男人辜负了你,别留恋,离开他,下一个男人未必更好,但不会比他更糟。

8. 宠爱自己。舍得为自己投资,每季买两件漂亮衣服,每星期做个面膜,让自己随时保持最佳状态。

9. 珍惜朋友和家人。也许男人不可靠,但挚友和家人永远是你最重要的精神支柱。好好珍惜及培养他们的感情,别忘了常打个电话问候他们。

10. 常想一二。人生不如意事十之八九,想想那一二分如意的事,会让你重拾生存下去的信心和勇气。想要青春永驻,最好笑口常开。我们改变不了这个世界,但可以改变自己面对它的心态。

(尊重当事人隐私,文中采访对象均为化名)