

心理工作室

# 房子有了,生活却不幸福

□ 记者 朱娜



**洛阳区李先生:**6年前,我和妻子大学毕业后来到洛阳。那时候,我们住着租来的房子,吃着便宜的饭菜,过着不富裕的日子。我们的目标就是有一套属于自己的房子。只有住到自己的房子里面,心

里才有安全感。

为了能尽早攒够买房子的首付款,我不断地提醒自己努力奋斗。除此之外,我在生活上也极为节俭,平时很少为自己添置新衣服。在饮食上,我和妻子也很节省,有一个月我们没有吃过一顿肉。一天下班,我路过一个熟食店,阵阵肉香飘过来,馋得我直流口水,我还是忍住了。但我过于节俭的行为,让妻子很不喜欢,她时不时有一些怨言。

前不久,我和妻子的房子梦终于实现了。可是,房子并没有给我们带来幸福。以前的日子虽苦,但很有意思。现在平淡的日子就像死水一般寂静,没有一丝激情和热情。我不断地问自己:为什么目标实现了,却感觉不到幸福呢?

**国家心理咨询师张静:**中国人的传统观念认为,安居才能乐业,把房子放在很重要的位置。李先生把房子定为自己的生活目标和奋斗目标,为了实现这一目标,他工作上非常努力,生活上对自己有些苛刻。买房子对于大多数人来说,是人生的一件大事,节省一些是可以理解的,但李先生对自己节省了极致,他可

以做到一个月不吃肉,路过熟食店时馋得流口水,也要控制住自己。

李先生的生活目标太过清晰,以至于占用了他所有的生活空间,连生活水平也要降至最低。妻子跟着他受苦受累有些怨言,也属于正常的反应。李先生的初衷是好的,他努力奋斗是为了给妻子创造一个好的生活环境。可能李先生没有与妻子及时沟通,造成他与妻子的隔阂越来越深。李先生的梦想实现了,但以前的生活动力也消失了,他才会感到日子平淡,没有激情和热情。

建议李先生重新给自己树立一个目标,这个目标不一定很具体,可以适当远大一些,比如升为公司的总经理等,以找回往日的自信心。6年间能买一套房子,说明李先生还是很有能力的,要在工作上多发现自己的优点,树立自信心。他的妻子用最美好的青春年华陪伴李先生度过困苦的生活,一直走到现在,李先生要真诚地对妻子说声“谢谢”。沟通对于维系家庭关系来说很重要,可能李先生忽略了这些,导致妻子不理解他,甚至有些怨言。夫妻二人不妨把自己的心里话都说出来,以增进夫妻间的感情。

心灵播报

## 摸摸软东西,放松

伤心时,很多人都会抱起一个软绵绵的东西,比如枕头、娃娃等,把头埋进其中。

其实,接触、抚摸一些柔软的物品,比如毛茸茸的小猫小狗,软和的被子、毛毯、玩具,甚至质地舒适的衣物等,的确能让人变得放松,起到稳定情绪、舒缓身心的作用。

美国宾夕法尼亚州斯克兰顿大学的穆斯卡里教授还发现,抚摸小猫小狗的背,可以让人们降低血压,使脉搏跳动更正常,从而减轻压力,有助于赶走焦虑、抑郁等不良情绪。

在触摸柔软的东西时,就像触碰到自己心灵最柔软、最纯净的地方,有一种与心灵对话的感觉,不知不觉,纷繁的思绪会渐渐清晰,躁动的心情会恢复平静,脆弱的心灵也会找到依靠。(吉宁)

养心之道

## 整理衣橱有助减压

心理专家指出,杂乱无章的环境会给人一种“失控”的感觉,使人变得烦躁不安。相反,把家里或是办公室收拾一下,比如整理衣橱、清理办公抽屉,处理掉不必要的东西,不仅能有效地转移注意力,整理过程中还能帮助你理清思路,找到头绪。处理掉一些没有用的“鸡肋”,让需要的东西随手可得,能极大地提高效率。看着自己的“杰作”,会让人很有成就感。

原来,好心情也是可以“收拾”出来的。忙碌的你不妨试试吧,说不准,一边收拾着,你就会一边快乐地哼起歌来呢!

(李岳玲)

## 三种感受增加女性幸福感

### ●一种被家人认同的温馨感

一个女人不管外表多么光鲜,多么强权,回到家中,她就是丈夫的妻子,孩子的母亲!外边的掌声以及荣誉并不是她生活的全部,她更需要的是爱人和家人的认同。其实,说到底,她也只不过是一个女人,一个小女人,一个普普通通的小女人。踏进家门的那一刹那,事业上的光鲜,下属的敬佩,领导的赞赏……外面一切的一切,都被她从内心摒弃。

### ●一种很细腻、很踏实的安全感

有时女人需要的不是一块熠熠夺目的“金子”,那都是给外人看的。相反,一个细节会更容易让女人感动,可以让一个女人的心像花儿一样绽放。在女人的世界里,并不一定非得要惊天动地的海誓山盟,有时女人需要的只是一种时时

能感觉被爱的安全感。

### ●一种被爱包围的幸福感

身为父亲的男人忙了一天,妻子抱着孩子在门口迎接,男人会接过孩子说:“宝宝,爸爸回来了!”他抱着孩子进屋了,却把老婆留在门口。可是,男人那么长的胳膊是做什么用的?为什么不把孩子和老婆一起抱住,然后再拍拍爱人的肩膀?作为一个妻子,她多么希望得到丈夫的重视,多么希望得到丈夫的爱。

说到底,女人需要的就是一种被爱包围的感觉,一种很踏实的、很安全的感觉,一种在细节上被尊重的感觉。明白并满足了女人的需要,男人也就不会再有“女人心,海底针”的感慨。而女人,也不应把男人作为你生活的全部,除了爱情,你还有亲情、友情,还可以有自己的事业与交际圈。(乐乐)

健康前沿

## 不开刀 专业去眼袋

眼袋是众多女士的头号公敌,也让男士大减魅力。眼袋位置非常抢眼,难以掩饰,即使是再漂亮的女士或英俊潇洒的男士,有了眼袋也会显得苍老10岁!

来自法国的“华莲莎”去眼袋组合,让你实现不开刀、不流血、无痛苦去除眼袋的梦想。本品为生物制剂,安全、高效、速效、持久,无需按摩,3~7天见效,1~2个疗程眼袋完全消失。本品能够快速分解、排除脂肪,眼袋随之收紧、消除,还可改善眼部微循环,消退黑眼圈,收紧松弛的皮肤,清除眼部细小皱纹。本品为膏体质地,清爽不油腻,味清香,男女皆适用。七一路宝神鹿大药房专销。

详询:61831277

## 神奇苗药 治好了我的皮肤病!

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大且效果不理想。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着渗透力,瞬间止痒不含激素,疗程短,见效快,不忌口,轻者5~10天,重者2~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体的损伤。适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,洛阳金谷园路百草大药房有售。

详询:61666371

## 打呼噜 慢性咽炎

告诉你一个祛除的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑缺血缺氧,造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者还可导致脑中风、心肌梗死等恶性病变。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种【止鼾清咽茶】上市,我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询65669448。

【止鼾清咽茶】中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄、呼噜、咽炎随之消失。每天2~3次,轻松告别呼噜,家人不烦,并发症没有,血压不高,还等什么?3~6盒:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1~2周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,生理功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

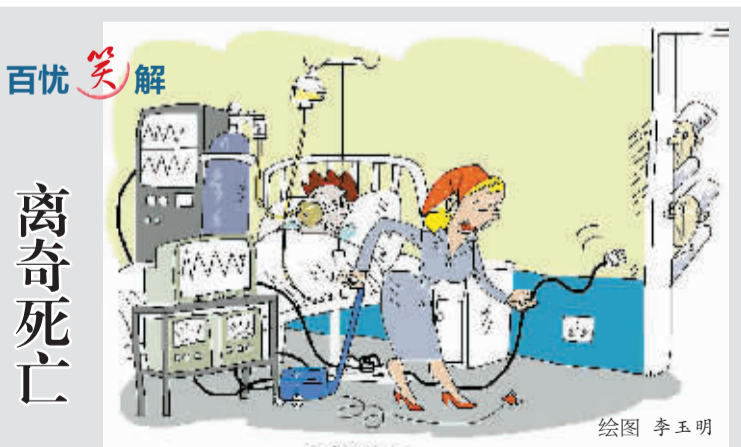
## 35年老便秘停药了

我64岁,被便秘折磨了35年,药吃了很多,服药有效停药无效,腹泻腹痛遭老罪了,医生说我的直肠肿瘤、高血压、心梗,都是便秘引起的。

前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊,嘿!真好使,两天我就排便通畅了,大便软乎乎的,像香蕉,便时一点都不费劲。最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用三四分钟,腹胀没了,排便不用服救心丸了,30多年来,从没有过的幸福,真开心。畅维康,便秘克星。

告诉便秘患者:畅维康是纯天然生物制剂,从红树林内生真菌中提取天然成分制成,全国1万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素,并修复受损的肠道神经细胞,恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率高。金谷园路百草大药房有售。

详询:65669548



一家医院的加护病房的病人总是在星期天11点左右死掉,这让医生们疑惑不解,有人甚至以为是某种超自然的力量在起作用,于是全世界的专家组成一个科研机构来调查事情的原因。

一个星期天上午,刚刚11点,一名清洁工走进加护病房,拔掉重病号的生命维持系统电线插头,然后插上吸尘器插头,开始打扫卫生。

绘图 李玉明