

最傷腦筋的7大婚姻問題:金錢家務房事

婚姻中最常見也最難解決的七大婚姻問題,對婚姻的成敗有着非常重要的作用:

1. 溝通問題

幾乎所有的婚姻問題都源于無法溝通。

解決辦法:騰出時間。和你的伴侶進行一次真正的約會。如果你們住在一起,那就等孩子們都睡了後,把手機調成震動,讓電話留言機接聽電話,和他(她)促膝長談。如果你無法輕聲和你的伴侶進行交流,選擇安靜的公共場所,如圖書館、公園、餐廳,因為如果你在這些地方大聲說話,你會感到尷尬的。制定一些規則。

如不要在工作時打擾對方,禁止說一些:“你總是……你永遠不……”之類的話。交流的很大一部分是聆聽,所以和伴侶交流的時候,不要亂寫亂畫、看手錶或摳指甲,要讓對方覺得你在集中注意力聆聽。

2. 性生活問題

即使非常相愛的伴侶也會發生性愛不和諧的情況,這是因為人們都缺少性教育和性的自我意識的緣故。

解決辦法:計劃計劃再計劃。約會,不一定非在晚上,可以選在周六中午孩子午睡的時候,或工作之前的快速性愛,或換換性愛場所,如廚房、壁爐旁都可以增加性愛樂趣。與伴侶交流,看怎樣做會使他(她)真正地興奮起來,然後照

着去做。

3. 金錢問題

很多婚姻問題在婚姻誓言前就已經產生了,比如金錢,從你們開始計劃婚禮的費用的時候就開始了。

解決辦法:坦白告訴伴侶你現在的財務狀況。吵架的時候不要涉及金錢的話題,抽出時間心平氣和地討論金錢問題。承認雙方肯定有個人是節約型,另外一個人是浪費型,而且這對雙方都有好處,可以互補。不要隱瞞債務和工資。將財政檔,包括最近的信用卡帳單、存根、銀行結單、保險單等都明瞭化。不要責備對方。建立一個包括存款的共同帳戶。確定哪方支付每月的帳單。允許對方有獨立處理自己的金錢的權利。制定短期和長期計劃,你可以有個人計劃但是也應該有家庭計劃。為你們的父母養老做個財政計劃。

4. 家務事分配



現在很多夫婦雙方都在外面工作,所以公平地安排家務事是很重要的。

解決辦法:有序安排家務事,清楚自己在家裏負責什麼事情。公平分配家務事。共同商量解決辦法。如果你們都不喜歡做家務,可以考慮雇人做。如果一方喜歡做家務,另一方可以做洗衣

和花園的事情。

5. 沒有把婚姻放在心上

如果你希望你的婚姻生活繼續下去,要讓其時刻成爲焦點,而不僅僅是在你回答“我願意”時。

解決辦法:做一些你們第一次約會時做的事情。如一個欣賞的手勢、稱讚對方、一整天都和對方聯繫、顯示出你對他(她)的興趣。計劃在晚上浪漫地約會。尊重對方。

6. 衝突、爭吵

偶爾的衝突是無法避免的,但是衝突爭吵過多就需要解決了。最好是雙方以和平的方式解決問題。

解決辦法:你不是受害者,是否反擊和如何反擊都是你自己的選擇。對自己誠實!你們在吵架時,你的話語是想解決問題呢還是僅僅想反擊對方?如果你的話語帶有責備性和傷害性,最好做個深呼吸,改變一下戰略。

如果你的反應仍然會讓自己不开心,會傷害自己,何不改變一下呢?付出一點,收穫很多。如果自己錯了,就要道歉,雖然很難,但是你會收到意想不到的驚喜。

7. 信任問題

信任是婚姻關係中很重要的。是否對方有什么特殊的行爲讓你你不信任他?是否你們有隱藏的信任危機?

解決辦法:始終如一、準時;做你說過會做的事情;不要對你的伴侶和別人撒謊,即使是善意的謊言;做到公正,即使是在吵架時;重視別人的感受。即使你不同意你的伴侶的想法,也不要忽視他(她)的感受;在你說過會打電話的時候打電話;打電話告訴伴侶你會晚點回家;擔負自己應該擔負的工作量;有什么事情不對勁的時候不要反應過度;永遠不要說你無法收回的話;不要揭開傷疤;尊重伴侶的隱私;不要嫉妒;做一個優秀的聆聽者。

男性心理健康自測 15 題

很多男人樂於進行智商測試、情商測試,其實,北京曙光醫院男科專家表示,男人的心理健康指數也有簡單的測試標準,儘管並不是絕對準確,但可以爲大家提供大體上的參考。下面就是曙光專家提供的男性心理健康自測題。

第1、11、14題從A到D依次爲4分,3分,2分,1分;剩下的題目從A到D依次爲1分,2分,3分,4分。

1. 你最近是否有失眠?
A 總是, B 偶爾 C 不知道 D 基本沒有
2. 你會爲你身邊的朋友打幾分?
A 滿分 B 優秀 C 說不清楚 D 及格
3. 你認爲最近生活與工作很難協調嗎?
A 是的 B 有一點 C 說不清楚 D 沒有
4. 如果你病了,你需要吃藥,醫生告訴你吃一片,你會吃多少?
A 半片 B 一片 C 兩片 D 不吃
5. 你覺得你十分容易與陌生人搭訕嗎?
A 是的 B 還算可以 C 有點難 D 十分難
6. 滿分如果是9分你會給現在的你打幾分?
A 8分 B 6分 C 4分 D 不知道
7. 你覺得患有心理疾病的病人值得同情嗎?
A 完全同情他們 B 有些同情他們 C

8. 你在填這份問卷時抱着什麼態度。
A 好奇 B 獲得知識 C 說不清楚 D 純屬娛樂
9. 在下午時分,你走在大街上你背後有個影子,你會認爲是什麼?
A 我自己的影子 B 別人的影子 C 不清楚 D 沒有什麼值得同情的



10. 一棵樹上,你看見一只貓跑過去,你會想到什麼?
A 他在追老鼠 B 它在練跑步 C 它喜歡樹上的小鳥 D 有人在後面追趕它
11. 你認爲你最近的焦慮指數怎麼樣?
A 十分高 B 有點高 C 還算正常 D 沒聽說過這個東西,所以不知道!

12. 你覺得秋天的雨天怎麼樣?
A 季節正常規律,很愜意 B 有點冷 C 跟我心情一樣,有點抑鬱 D 太難受了
 13. 你認爲那些有名作家是有些神經質嗎?
A 完全就是 B 應該有點吧 C 不知道 D 不覺得
 14. 你覺得跟陌生人說話你會呼吸急促嗎?
A 完全是的 B 稍微有點 C 不清楚 D 完全不會
 15. 你獨自一個人靜靜待在一間屋子里最長的時間是多久?
A 1至2個小時 B 6個小時 C 一天 D 一天
- 20分以下
表示你心理十分健康
- 20—40分
表示你的心理有一些不適,需要注意調節
- 40—50分
表示你的心理存在着心理障礙的風險,不妨去做做心理諮詢
- 50分以上
表示你可能存在着一些心理疾病,考慮適當的治療。

最後,北京曙光醫院男科專家提醒大家,心理健康測試只能提供一個專業的心理學方面的參考,並不能爲一個人下終生的論斷。無論任何人,在對測試結果進行解釋的時候必須慎之又慎,不要把心理測試結果當成是“終生的標籤”。(仲源)

從無恐怖感也是疾病

美國愛荷華州有個女人,即使是命在旦夕之時,也絲毫不表現出絕望或是一絲的焦急。無論是蜘蛛、巨蛇,還是令人毛骨悚然的“鬼屋”、恐怖片,她什么都不怕。

感覺不到恐懼

研究人員給她做了一系列的測試,最讓他們驚奇的是,儘管她先前說很討厭蛇和蜘蛛,但當她走進一家寵物店時,她隨手拿起一條蛇,摸摸蛇鱗、碰碰蛇信,時間長達3分鐘。她還說:“這太酷了!”放下手中的蛇後,又看見一條塊頭很大的老蛇,她很沖動地伸手去摸摸,甚至連劇毒的狼蛛,她也不想錯過。

研究人員還把她帶到世界上最著名的“鬼屋”,並讓工作人員穿上怪物或幽靈的道具服,“裝神弄鬼”嚇唬她。此時,一般遊客在

里面都會嚇得尖叫,她卻完全無動于衷,甚至還用手戳弄一個“鬼魂”的腦袋,反將那個裝鬼的工作人員給嚇呆了。

不過,研究人員說,她的快樂、悲傷等其他情緒,還是很正常的。

沒有恐懼感其實很危險

研究人員對她研究已超過20年,試圖解開她不知恐懼的原因。他們說,她感覺不到恐懼,這其實很危險。她生活在一個貧困、治安很差的社區,曾多次遭到犯罪侵害,包括毆打,被人用刀和手槍威脅,以死亡相逼,有一次,因爲家庭暴力,她還差點丟了性命。15年前的一天,她正在公

園里聽遠處教堂唱詩班排練,這時,一個男子突然從椅子上跳起來,用刀頂着她的喉嚨,威脅說:“我要殺死你!”她居然冷靜地看着對方,說:“如果你要殺我,你得先徵求我上帝天使的同意!”歹徒目瞪口呆地看着她,隨後放開她逃走了。劫後餘生的她,並沒有驚慌失措地跑回家,而是像什麼事都沒發生一樣,慢慢步行回了家。美國艾奧瓦州大學神經心理學家賈斯汀·范斯坦說,“她對自己遭劫持,沒有感到絲毫恐懼,這一點把劫匪給嚇跑了。”

不是冷血而是罕見腦病

這位女士什么都不怕,原因不是她冷血或情緒控制力特別強,而是她患上了一種罕見的基因疾病,導致大腦中控制情緒的杏仁體受損。

如何擺脫“便秘”煩惱?

“便秘”是個老生常談的話題了,不管是老人、孩子,還是年輕人,幾乎很多人都曾經歷過“便秘”的苦惱,但大部分人都是習慣性便秘,腸道沒有器質性病變,只有一小部分是因爲腸道的器質性病變而引起的便秘,比如潰瘍性結腸炎、腸梗阻、腸息肉、痔瘡等等,這就需要去醫院進行系統檢查和治療。

長期“便秘”對身體的傷害是毋庸置疑的,尤其是對於一些高血壓、心臟病等心腦血管疾病的患者來說,保持通暢的腸道更加重要。今天主要從生活和飲食習慣方面來聊聊導致“習慣性便秘”的原因。

一、無良好排便習慣者

每個人的排便習慣不一樣,有的在起床後,有的在晚上,而有的在餐後。但是,有些人經常由於早晨時間緊張,而到了單位馬上展開工作,一連串的事情,把本來已經隱隱約約有了的便意又抑制回去了,長期這樣下去,直腸壁的感覺神經就變得越來越遲鈍,從而出現習慣性便秘。所以不管是什麼時間,最好養成規律的、定時的排便習慣。

二、膳食纖維攝入過少

飲食中長期缺乏足夠的膳食纖維,比如主食經常以精白米麵爲主,缺乏粗雜糧,蔬菜攝入

量過少,尤其是綠葉菜、高纖維的豆類和薯類等。同時要補充足夠的水分,膳食纖維在結腸吸收大量的水分,以軟化大便、增加大便體積,從而推動腸道蠕動,刺激結腸壁神經產生排便反射。所以,在每天的飲食中要補充足量的蔬菜、適量的水果、在主食中加入糙米、燕麥、蕎麥、雜豆、玉米、紅薯等粗雜糧。

三、飲水不足者

便秘患者最好每天喝8-10杯水。特別是早晨起來,空腹喝一杯溫水,可以喚醒大腸,刺激



胃腸的反應。水分在結腸吸收,如果我們的身體缺水,大便中的水分就會被大腸吸收出去,結果大便就會變得乾燥。還有,飲水方法也很重要,要少量多次的喝,一口一口慢慢喝水,這樣水幾乎全部吸收入血,再通過尿液排出體外。而且要吃辛辣、油炸食物,多吃蔬菜、水果,以及蘑菇、魔芋、木耳、海帶、銀耳、燕麥等富含可溶性膳食纖維的食物,對緩解便秘很有幫助。

四、久坐不動者

久坐不動,身體缺乏運動,腸道肌肉就變得鬆弛,蠕動功能減弱。建議每

天適當的做一些體育運動,如慢跑、快走、游泳、跳舞、打球等等,而且每次鍛煉時間最好在30-40分鐘。長期堅持運動,可以增強腸道蠕動,不僅對預防便秘有效果,而且可以有效控制體重,並增強體質。

五、睡眠不足、過度勞累、精神緊張者

過度勞累、精神緊張會使交感神經長期處於興奮狀態,抑制胃腸道的蠕動和消化液的分泌,容易導致便秘。建議規律作息、保證充足的睡眠、勞逸結合、放鬆精神。

六、習慣性的服用瀉藥

習慣性服用瀉藥,會破壞結腸壁上的神經細胞,使自主排便反射喪失。一開始總是有效果的,可是隨着時間的推移,一旦產生耐藥性,必然要加大用藥量,這種對便秘藥的依賴,最終會導致腸道蠕動的無力,以至於離開藥物,腸道幾乎都不能自己蠕動了。這對健康是極大的危害,切記不要隨便亂服瀉藥。

關於便秘的原因很多,我們要從生活中點滴做起,做到飲食均衡、補充適量的膳食纖維和足量的水分,生活起居規律,充足睡眠,經常運動鍛煉,放鬆精神,不要亂服瀉藥,養成定時排便的好習慣,如果是頑固性的便秘,要去專科醫院系統檢查和正規治療,以防貽誤病情。

人死亡前一秒十種神秘感覺

美國著名心理學家雷蒙德穆迪博士在研究過150個瀕死體驗者(經歷過“臨床死亡”後復生的人)的案列之後,試圖爲人們揭開死亡真相。

儘管瀕死體驗發生的情境,以及親歷該種體驗的個人性格都有着巨大的差別,但需要肯定的是,在這些人“瀕死體驗”的陳述中,存在着不可忽視的相似性——我把它們大體歸納爲14條,他們是按照感受出現的先後次序排列的。

1. 聽到自己的死訊

他們親耳聽到醫生或是在場的其他人明確宣告自己的死亡。他會感覺到生理的衰竭到達極限。

2. 從未體驗過的舒服

“瀕死體驗”的初期有一種平和安詳、令人愉悅的感受。首先會感到疼痛,但是這種疼痛感一閃而過,隨後會發覺自己懸浮在一個黑暗的維度中。一種從未體驗過的最舒服的感覺將他包圍。

3. 聽到奇怪的聲音

在“瀕死”或者“死亡”的時候,有奇怪的聲音飄然而至。一位年輕女子說,她聽到一種類似樂曲的調子,那是一種美妙的曲調。

4. 被拉入黑暗的空間

有人反映他們感到被突然拉入一個黑暗的空間。你會開始有所知覺,那就像一個沒有空氣的圓柱體,感覺上是一個過渡地帶,一邊是現世,一邊是異域。

5. 自己看着自己的軀殼

發現自己站在了體外的某一處觀察自己的軀殼。一個落水的男人回憶說,他自己脫離了身體,獨自處在一個空間中,彷彿自己是一片羽毛。

6. 你的話別人聽不到

他們竭力想告訴他人自身所處的困境,但沒有人聽到他們的話。有一名女子說,我試着跟他們說話,但是沒有人能聽到。

7. 不停出入自己肉體

脫體狀態下,對時間的感受消失了。有人回憶說,那段時間里,他曾不停地出入自己的肉體。

8. 感官從未如此靈敏

視覺、聽覺比之前更加靈敏。一個男子說,他從未看得如此清楚過,視力水平得到了不可思議的增強。

9. 孤獨無助 無法交流

在這之後,會出現強烈的孤立感和孤獨感。一位男子說,他無論怎樣努力都無法和別人交流,所以,“我感到非常孤單”。

10. 周圍有他“人”陪伴

這時,周圍出現了別的“人”。這個“人”,要么是來協助他們安然過渡到亡者之國,要么是來告訴他們喪鐘尚未敲響,得先回去再待一段時間。