

把爱唤醒

分居式离婚

✉ **Q:**严博士您好,很幸运能在《新民晚报》看到您的文章,这里写来信也是想请求您的帮助。

我是一名30岁的女性,目前自己的小家庭出现了婚姻危机,正是千钧一发之际。我和老公是初中、高中6年的同学,我们十分熟悉而且要好。大学时在两个城市。后来因为没有合适的人选,我主动提出两个人发展一下,他同意了,于是我们写了两年半的书信,打了两年半的电话。毕业后,我选择到他所在的城市找工作。但是到了这座城市以后,他对我的关心很少,人生地不熟,我感到很痛苦。无数次地争吵,他依然不够关心我,但是他又是爱我的,只是学业上压力很大,他家境不好,也没有多少心思谈恋爱。找工作时他强迫我到学校里当老师,我很反抗想选择别的职业。去年他妈带着亲戚来串门了,我们发生了摩擦和家庭战争,他妈也挑唆他跟我离婚。

我们恋爱10年,结婚6年,到现在已经分居4个月了,在我眼里,他很不适合我的个性,因为他非常保守,不够变通,而我的随性率真的性格也为他和他的家庭所不容。我为他付出很多,因为他家里穷从来没有帮助过我们,他因为生活的压力也总是限制我的自由。他不能够满足我也就算了,他还不允许我自己创业发展,硬是要我去考个教师资格证当一辈子老师。毕竟我们在一起这么多年,所以我心里上有一种放不下的感觉;但理智上又害怕回到那压抑的生活中去,他总是怕这怕那,全都是消极悲观的看法。严老师,最近我们要去办离婚手续。我非常迷惘,请您帮我点拨一下,非常感谢!

✉ **A:**看来你已经拿定主意了。新的生活就要开始了,你不妨先举行一个离婚仪式,可以自己做,或者邀请朋友一起分享:告别婚姻生活,同时庆祝自己拥有单身的自由。

告别婚姻生活,是指回顾自己的婚姻历史,如你在信中简述你们认识的过程、相恋



到结婚,相处中的点点滴滴,那些甜蜜的,那些不甜蜜的,细细地品其中的滋味,体会自己心中浮起的感受。不论是怎样的感受,感动的、难过的、伤心的、喜悦的、苦涩的、酸溜溜的、怨恨的、幸福的……你可以感受它们,尽可能去接受它们,但不再因这些感受和那些事件引起懊恼、后悔、纠结、怨恨等第二层的情绪反应。这是已经过去的历史,和它们告别。尽管你在信中述说的是自己受到的委屈、不如意、对他的不满,但你们有10年的相恋、6年的婚姻,其中一定有甜蜜的时光,离婚也意味着向这些曾经美好的时光告别。离婚不是控诉对方、惩罚对方的手段,离婚也不是因为对方不好、不优秀,只是因为你们不适合,或至少是目前不适合。

庆贺自己单身,意味着自己可以做自己想做的事情,拥有自我决定的自由,同时也必须完全承担起责任和风险。你在信中提到想自己创业,那很好,你现在可以去做了。你在信中提到自己随性率真的性格在婚姻中受到很多压抑,那你现在可以透气了,让自己可以尽情绽放。想要提醒你的是:他那些消极悲观的想法会在多大程度上影响单身的你?特别是当你遇到挫折、困难时,会不会也变得沮丧,觉得他强调稳定还是对的?所以,你需要有一颗坚强的心,在享受自由的时候,准备好面对困难和挫折。

如果做完这个仪式后,你仍然坚定自己的离婚决定,那你可以去做了。

你今年是30岁,会在信中这样描述你的这段婚姻生活。等你60岁时再回首时,也许会从不同角度来看它。

送上我的祝福给你。不论你在怎样的状态中,祝你幸福!

严文华,心理学学者。行走心理学与生活之间。欢迎您把自己的故事或问题发至:yanwenhua2010@163.com。

情爱测试

假设在某日月亮高挂的夜晚,当一个女孩倚在窗前,你猜她心里想什么?

A 想念她失踪的小狗猫

B 等待家人回来

C 等待去参加一个派对

D 想着朋友为何没有来

解析:

选A 你不大容易信任亲人或朋友,确信每一个人都应该有隐私,保留小小的秘密是你的天性。

选B 你与家庭的关系较亲密,爱与关怀都在自己家人身上。

选C 你不易与异性走入稳定的关系,你不易让别人掌控你,也不愿意去掌控别人。

选D 你过着自由自在的生活,率性、健康又快活,很少为杂务事烦恼,但是有时难免过于贪玩而误了正经事情。

从『她』的角度看你的心思

◆ 小 Q

谈谈情 说说爱

懂得爱时再论婚嫁

◆ 史丽娜

我家附近有一所大学,每每到外面散步,尤其是双休日,一对对的大学生情侣就会从各个方向走来,他们盈盈笑语,自然是手牵着手,脸挨着脸,甚至情到深处,就会停下来“KISS”一下再走。情人节来时,到处是手捧鲜花的男孩女孩们,谈论着他们遥远又切近的恋情。

也许是过来人的缘故吧,总觉得被称为“爱人”的人,只有在经历过柴米油盐的浸泡、鸡毛蒜皮的口角之争后才会懂得什么是“爱”,即便是没有进入婚姻的情侣,也要在较为长久的时间磨合以及共同患难之后,才明白爱不是风花雪月,也不是在大街上甜蜜拥吻,仅凭一时的脑热是不能维持长久而枯燥的婚姻的。

那些在大街上手持玫瑰谈恋爱的大学生们,对“爱”与“婚姻”的理解有多深呢?就算在大学的恋情没有随着毕业而中断,个别的还能步入了婚姻殿堂,可是随之而来要面对的是找工作的压力、工作的艰辛、创业的

艰难、生活的技巧,甚至有了孩子对孩子的抚养教育……都是生活中的难题。你们在单纯的大学校园中单纯的爱,能够应付在染缸般社会中的种种磨难吗?能够在光怪陆离的花花世界中不受诱惑吗?能够再遇到更好的人不动心吗?……谁也不敢肯定,也不愿做过多预测,只是人人都觉得,“早恋”、“早婚”的大学生们父母含辛茹苦培养孩子读了大学,难道是为了早日“抱孙子”?恐怕不会。没有一个父母愿意让孩子大学一毕业就退缩到小家庭中的,父母们都希望天之骄子们用自己的才华创造出应有的价值,回报回报社会,而不是贪恋“爱情”而固步自封,起码也要先开拓一片天空再来温存燕尔。

大学生恋人们,自然要祝福你们,期待你们能够体验到什么是真爱,但也请你在真正懂得爱的时候再谈婚论嫁,这样不仅对自己、对父母、对社会都负责任,也是对你所爱人的最真实的爱。



牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

细菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第12-25-C394号 有效期至:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:

021-52300035