

是什么让一对夫妻彼此的距离越来越远？

家,可以带给我们爱,但有时也会带来伤害,最终我们都要从经历中走出来,成为独立的自己。

我曾经看过一个电影是《万箭穿心》,这是一部贴近日常生活的电影,它讲述了平凡的一家人如何面对琐碎的生活。

冰冷的语言,更能伤害人的心

李宝莉,小商贩。心直口快,对待家人非常强势,但却总是默默为家人付出。

马学武,国企的车间主任,为人善良,在家经常受妻子的批评而默不作声。

马学武工作的车间给他分了一套房子,本来开开心心的一件事,因为胡同太窄,家具只能人工搬运,工人们想加钱,而变得非常不愉快。

这时,在楼下负责指挥的李宝莉就大声冲工人嚷了起来:“昨天电话里说好的,你蒙乡下人啊,现在说加钱。”

在工人们帮她搬家具时,李宝莉又忍不住吵了起来,因为没有完全按照她的意思摆放。在一边帮忙的马学武想缓和气氛,于是主动递给工人们烟,还要小宝下楼买汽水。

李宝莉却生气地对他说:“我出钱,他们办事,天经地义。刚才他们要涨价,

你不说话,现在反倒给他们东西,这些不要钱吗?”

也许在生活中,我们都会遇到像李宝莉这样的人,他们习惯将自己的情绪发泄到对方身上,虽然心直口快,也许没什么恶意,但是在过程中往往伤害了自己最亲近的人,让彼此的距离越来越远。

当天晚上,马学武提了离婚,这之后的几天他都刻意回避李宝莉,不想在家继续在离婚的事情上争吵,影响到孩子。

而李宝莉采取的方式是教小宝,让他哭着说:“爸爸,不要离开这个家。”看到哭泣的孩子,马学武更加气愤,他没想到李宝莉竟然利用孩子。

夫妻间的问题,是要男女双方一起处理的,把孩子牵扯进夫妻关系,承受父母的矛盾与冲突,不仅会让孩子受伤,还会使家庭关系更加恶化。

爱到极致,也会伤人

有一天马学武特地打电话说,他今天会晚点回家。李宝莉觉得非常奇怪,因为从前他不会特意跟她说的,所以悄悄跟在了马学武身后。

没想到竟然等来了马学武和一个姑娘进了宾馆,李宝莉伤心地瘫坐在地上。后来,她决定去打举报电话说有人

卖淫。

在公安局的时候,马学武当着所有人的面向李宝莉道歉,没想到她却非常大度地原谅了他并且让他回家。这让不知道实情的马学武更加愧疚了,面对李宝莉更加嚣张的态度,再次隐忍。

然而更崩溃的是马学武的领导告知他被厂里辞退了,原因很简单,就是他曾经进过公安局,领导很在意。从车间主任到普通职员,再到被辞退的下岗工人,

马学武整个人已经到了崩溃状态。最终他选择了自杀来结束生命。

李宝莉最终等到的是丈夫的遗书,她拿着遗书反复看了半天,却发现丈夫在生命的最后,根本没有想和自己说的话。

有些时候,我们深爱着对方,却没有表达,说出口的都是指责与批评,语言加深了彼此的误会,让两个人的关系越来越冷淡,直到最后完全心灰意冷。

《大河健康报》2016.10.25 文/张德芬

付出、关爱与表达

生活中,有一些人为家庭付出了全部,但往往换不回家人的爱与感恩,反而让亲近的人更加远离自己。付出之前,我们都需要想清楚自己到底想要什么,付出与表达是同等重要的一件事。

一天晚上,李宝莉特意早收工想为小宝高考打气,没想到小宝却厌烦地说:“你就知道问我学习,还会不会说点别的。”

李宝莉想关心小宝,但是不知道孩子真正需要的是是什么,一味关心孩子的学习,反而让小宝更加厌烦她。爱也需要适当的表达,真正了解孩子想要什么,给予孩子支持与爱,才能拉近彼此的关系。

让孩子开心快乐地长大,是所有父母都想做到的,可是在过程中会经历许多考验,因为孩子最想要的是父母的关注与爱,而非一味的物质。爱需要适当的表达,关心与表达是最好的沟通方式,它会让彼此的关系更好地发展下去。

美丽的遇见让生命欣慰

所有的遇见都是为了美丽,最美的遇见就是在我想遇到你的时候,你也正好想遇到我。

一个人眼眸里的温暖可以惊艳四季,一个人眼眸里的冷漠可以萧瑟了一切美丽。

一个懂你的人,能带来一段彼此舒服的爱。一个不懂你的人,最终会让你懂得一个道理:人生中,懂比爱,更重要。

所有的遇见都是为了美丽,在我很美丽的时光里,能否遇见非常温暖的你呢?

我想着这样的答案就觉得内心很温暖,这种温暖一直让我的嘴角洋溢着微笑。遇见是人生之中最美的一件事情,所以必须也是美丽的。如若所有的遇见都是不美丽的,那不如还不遇见呢!

人海之中,很多人的遇见真的很美丽,一眼之间的温暖成就了美丽的遇见。我始终觉得所有的遇见都是为了美丽,都是为了快乐。带给人心愉悦的遇见,是这个世上最美的瞬间。美丽着,快

乐着,是世间很幸福的一件事情,这样的幸福真的会惊艳生命很久很久。

我们很多时候在沙漠里行走很疲惫的时候,最好在这个时候遇见沙漠里最美的甘泉。

每一行程,总是有那么多未知,希望那么多的未知总是能让我们能发现美丽,并且让这些美丽伴随着我们生命行走。

我总是喜欢生命中很多让人感到温暖的瞬间,如若每次的遇见都是温暖的,我想我是幸福的,我是快乐的。我一直觉得所有的温暖,都可以使得生命之中的鲜花到处绽放。

所有的遇见都是为了美丽,我于时光之中走来,希望一切都是美丽的,所以期待每次遇见都是快乐的。我想只有满心憧憬快乐,并且心怀快乐的人,才能在人生路上快乐地前行。不问一生到底有多少遇见,只是希望每次的遇见都是美丽的,每次的遇见都是让人感到愉悦的。

其实,人心都是一样的,惟有那些美



丽的遇见,才会一次次地让生命感到欣慰,让自我感到丰实。带着一颗为了美丽遇见的心出发,因为内心有多少的期待,时光就会生命变得多么的有意义。

我也不知道我下次将会遇见的是谁,我只希望这次的遇见让我满眼都是微笑,让我内心一直很明媚,让我的时光总是很美丽。

所有的遇见都是为了美丽,我期待着和你的遇见,希望带给我的是满怀的温暖。让遇见的所有美丽瞬间,成为生命永恒的经典。人生总是这样,经历着,美丽着,然后续写着关于生命的所有篇章。

中国祝福网 2016.10.26 文/陌影疏涵

没兴趣亲热,婚姻就淡了

多与伴侣共享彼此好心情才能做到一生钟情

泌,它会让人产生强烈的归属感,同时释放压力。这两种激素会让彼此更加难舍难分,离不开对方,婚姻自然长久。

保持各自的爱好。新婚夫妻你依我依,恨不得整天黏在一起,但这种情形,通常不会持续很久。渐渐地你会发现,尽管是夫妻,仍要有自己独立的空间和爱好。美国蒙莫斯大学一项研究指出,幸福婚姻的一个共同之处是夫妻双方都有各自的兴趣爱好。保持这些兴趣,并积极开拓新的乐趣,有益于保持夫妻关系新鲜,并增加彼此的吸引力。

走出生活舒适区。结婚时间长了,很多事变得循规蹈矩,缺乏新意,就连每个周末的活动安排都大体无二。让婚姻变得鲜活的一个好方法就是走出生活的舒适区,重新开拓新活动,如计划共进晚餐、爬山、探索新景点等。新意会促进大脑多巴胺的分泌,也会激起肾上腺素,有利于重新找到心动的感觉。

与伴侣重新“认识”。你每天看到的伴侣,可能只是他/她回到家时的样子:

宽松家居服、完全素颜、头发散乱、言行随意……伴侣这些最真实的一面固然很好,但时间长了,你可能会忘记初遇对方时的玉树临风或亭亭玉立。换一个场合见面,比如带着伴侣参加单位组织的聚会,带他/她参与某些正式的场合,让对方有机会欣赏你的另一面。

爱对方所乐。美国加州大学的一项研究发现,能经常在一起庆祝或大或小的欢乐时刻,会拥有更满意、更牢固的婚姻。好事,不必一定是升职、加薪,哪怕只是换了份好工作,买了件喜欢的衣服,都可以与伴侣共享欢乐。爱他所乐,为对方开心,没有比这更让对方感觉幸福的了。

来场二人竞赛。美国宾州大学一项研究发现,竞争中,男性和女性都会释放增进快感的睾酮激素,进而增进在彼此眼中的吸引力。进行有竞技特征的运动,如网球、羽毛球、乒乓球等,让“幸福”激素时常光顾彼此身心。

《生命时报》2016.10.25 文/梁静

对很多人来说,沉浸在书的海洋里是最大的幸福。读书能把人引向另一个世界,暂时摆脱日常生活中的烦恼和压力,就像著名英国小说家毛姆所说,阅读是一座随身携带的小型避难所。如今,有越来越多的研究证明,读书确实能给身体和心理带来实实在在的好处。

多读书,心理更健康

减轻压力。英国苏塞克斯大学的研究者在2009年发现,阅读能减轻68%的压力,甚至超过了听音乐和散步。每天仅仅阅读报纸或书籍6分钟,人的心率和肌肉张力都有所下降。可见,阅读是一剂解压良方。

延缓衰老。随着年龄的增长,大脑思考速度会下降,曾经觉得容易的认知任务,如记住人名、房间号,现在却越来越困难。而阅读,能很好地延缓甚至阻止认知功能下降,有助于预防老年痴呆症。芝加哥拉什大学医学中心2013进行的一项研究显示,在生命早期或晚年热衷于读书、写作的人,出现老年痴呆症的可能性大大降低。

改善睡眠。失眠问题困扰着许多人,若睡不好觉,身心健康就大打折扣。美国梅奥诊所的医学家发现,养成良好的睡眠习惯,如睡前阅读轻松的书籍,能改善睡眠质量,因为它有助于人们从觉醒阶段向熟睡阶段过渡。促进社交。2013年发表在美国《科学》杂志上的一项研究发现,读小说或其他文学作品的人,理解别人想法、愿望和信念的能力更强。另一项来自加拿大多伦多大学应用心理与人类发展系的研究认为,常读文学作品的人在同理心测试中成绩更高。这是因为阅读能让读者与书中的人物角色互动,增加了他们在现实世界中对他人的体贴、怜悯之情。

提高智力。读的书越多,知道的事情就越多,学到的知识越多,涉猎面也就越广。英国爱丁堡大学的研究者2014年发表的一项论文显示,在7岁时阅读能力强的孩子在智商测验中的得分要高于阅读能力弱的同龄人。这是因为阅读能增加一个人的词汇量,而后者与智商提高之间存在着正相关。

开卷有益。阅读对人的身心健康有诸多好处,建议把“读书”这个项目纳入日常安排中,让其成为习惯,这将让你获益终生。

《生命时报》2016.10.25 文/李君

