

我很自私，没有责任感，我害怕结婚生子

自从我认清自己是一个极度自私，没有任何责任感的人以后，我就对结婚生子这件事充满了恐惧。

我不信任人与人之间的关系，不相信有天长地久的亲密关系。

害怕我结婚后的某年，突然就不爱自己的妻子了，然后又因为婚姻和孩子的束缚，不得不和她继续生活，一直到老去。所以我恐惧。

我不信任自己对自己孩子的感情

至少在现在，我并不觉得血缘于水，血缘关系有什么大不了的。我对我父母好，是因为父母养育我许多年，我应该对父母好。但我害怕我对自己的孩子没有这样的感情。

我不想让妻子承担照顾孩子的责任，我相信男女平等，但我怕我对孩子没有那样的感情，导致我会忍受不了他整日的啼哭，把屎尿弄到身上，不愿意吃饭，犯愚蠢的错误。

我知道我是一个自私的人，一个没

有责任感的人，我知道当我遇到这么多困难而从中得不到任何乐趣时会怎么做，但那样做是犯罪。

我看到新闻里，时常会有父母抛弃婴儿，或是故事里，常常有爸爸在家庭中做完全不管不顾的那一方，让妻子承担所有照顾孩子的责任，乃至让妻子在最需要时间的几年变得只能和孩子相依为命。

这不公平，我不想变成那样

我还害怕我在未来教育不好孩子，让孩子走上歧途——其实他走上歧途对于自私的我来说没什么大不了的，就怕他一直赖着我，让我没来由的多了个负担；或者如果他特别不孝，用武力和我强烈对抗，那我就给自己培养了一个敌人。

在古希腊的神话、戏剧里，常常就有这种孩子弑父的情节。甚至有人总结说，儿子长大的第一步，就是打败自己的父亲。

我不想变成那样。所以如果让我选择，我选择不要孩子。

我觉得我已经想得很清楚了

我可以和人恋爱，但在恋爱的时候我会说清楚我自己对婚姻的恐惧，对孩子的恐惧，至少暂时不会改变。

如果哪天所有朋友都结婚生子了，如果哪天我完全财务自由没有任何奋斗的动力了，每天自己和自己在空虚里反复，那可能孩子对我来说是一种拯救。

就像我最喜欢的角色“雷斯林”，不也为了防止自己陷入一个人无止境的空虚，主动放弃了统治整个世界。

但至少不是现在，也不是近期的未来。至少要等到空虚把我身上的自私和不负责任磨平，让我妥协的那天。

如果我真的生孩子了，我会在供养教育他的基础上，给他足够多的自由，不插手他的事情。

我会希望他成为一个不用依赖我、



独立自主的个体。就像我毕业以后就再也没问家里要过一分钱，绝大部分事情都自己做决断一样。

作为我的孩子，如果你哪天长大了，看到了这篇文章，你要明白我经历了多少心理斗争才会有你，而我曾经是一个多么自私、不负责任的人。所以你最好能表现得坚强一点。

要像个斗士一样活着。

微信公众号/为你写一个故事

2017.6.21 文/雷斯林

身边这种损友比小三更可怕

这个世上有一种人，喜欢打着朋友的旗号插手别人的婚姻问题。如果说第三者插足是从外部斩断一段姻缘的话，损友的介入就是从内部蚕食伴侣之间的关系。这种伤害之所以严重，不仅因为它将矛盾根深蒂固地种在你的思想中，更为可怕的是这种险恶的用心是包藏在友谊的外表下的，你发现它的时候往往为时已晚。

阿娟新婚不久，满心憧憬着小两口幸福的生活。可是阿娟的好姐妹们却并不满意这位新郎官：相貌平平、收入一般，性格也不大活跃，不知道阿娟看上他哪一点！带着这样的偏见，阿娟每次和姐妹们聊起自己的新婚生活，都会引发一场严肃的批斗大会：

他昨天忘了洗碗么？我就说了吧他就长着一副懒相！你说他最近天天加班到10点？不用心疼他，不多赚点钱怎么养你？朋友们对自己的百般“维护”让阿娟的心态渐渐失衡，以前那个踏实诚恳的男人现在看起来就像个窝囊废，结婚后也不再对自己那么体贴细心了。阿娟开始嫌弃，开始争吵，甚至后悔没听姐妹们的话，嫁错了人。

然而，损友们就是凭着这种事不关己的心态，没有是非原则地对别人

的婚姻说三道四。靠重复把闲言说成了真理，无限夸大了问题的严重性，阻碍夫妻们正常地解决矛盾。

还有一种损友，他们或是没有家庭牵挂，或是缺乏家庭责任感，成天游手好闲游戏人间，还偏偏要拉你一起作伴。阿明就有一伙这样的朋友，当年合伙做生意赚了不少钱，但平静的生活也一去不复返。

这些朋友们中有的抛弃了创业时的糟糠，有的迷上了打牌玩乐。阿明早先是偶尔参与应酬，渐渐地也挡不住朋友们的热情相邀，开始沉迷于享受中难以自拔。

好不容易打拼的事业渐渐荒废了不说，也疏远了和家人的关系。妻子的泪水和孩子的呼唤都无法唤起他对家庭的责任感，原本人人羡慕的家庭就在损友的腐蚀下失去了主心骨。

损友们有意的调拨离间自然要防备，然而“真心为你好”的建议也可能让你的婚姻陷入困境。这种朋友虽然身为旁观者，却没有洞明世事的智慧，也没有站在当事人的立场上仔细考虑，就以一个过来人的姿态传授经验。

深陷婚姻困局中的人往往没有精力细想，就被“前辈”们的成功经验



洗了脑。怀疑伴侣对自己不忠怎么办？“过来人”会教你偷看伴侣的手机、控制对方的财政……

看起来是将伴侣牢牢掌握在手中，但问题的根源是夫妻间信任的缺乏，这些“经验”不仅不能建立起信任，还会让这种互相猜疑愈演愈烈，对婚姻造成难以抚平的创伤。

在婚姻中，夫妻之间的信任和交流应当是解决所有矛盾最重要的方式，从别人那里听得再多也不能代替。同样，与朋友的交往无论再愉快也不应当影响你和家人相处的时间。永远要分清楚，谁才是陪伴你一生的人。

婚姻不易，且行且珍惜。友谊不易，贵在交知己。如果两者能够兼得，那将不仅是我们生活之幸，也是人生之幸！贯穿婚姻和友谊的纽带就在我们自己身上，提高自己识人的能力，调整好自己的心态，不断提升自我，才能收获良朋和美满的婚姻。

微信公众号/围炉夜读

2017.6.27 文/炉叔

“人之将死，其言也善”有科学依据

美国北卡罗来纳大学的研究人员对临终病人和死刑犯去世前的书写内容进行分析，结果发现，此前人们对死亡带来的负面情绪有所夸大。

第一项试验发现，相较于担心自己将要去世的参与者，临终病人的文章中，正面的词汇更多，消极词汇较少；第二项试验发现，与那些死期尚未临近的人相比，临近死亡的死刑犯的心态更积极，消极程度反而更低。

研究者库尔特·格雷表示，我们对死亡应该有重新的解释，死亡并不是痛苦、悲惨的，没那么可怕，有时只是我们不能接受而已。人们总认为临终前的日子一定是孤独、无意义的，但研究发现，真正即将离世的人，最后一段时间总是积极向上的，他们的话语也都充满爱意。

生老病死是生命进程中的必然规律。研究人员建议，既然死亡无法避免，那就把它当做伴侣，永远不要害怕面对它。

《当代健康报》2017.6.15 文/琳娜

爸爸为什么更爱女儿

我们常说，女儿是爸爸的小情人。这一说法近日获得科学研究证实。美国亚特兰大伍德拉夫健康科学中心的詹妮弗·马斯卡罗教授带头开展研究，共有52位父亲参与，其中30位爸爸养育的是女儿，22位是儿子。试验为期两天，研究人员为爸爸们装配了电子录音设备，随机收录日常生活。

研究发现，父亲们对女儿和儿子的态度、表现截然不同。和女儿对话时，常会使用脸、脚、肚子、肉肉等词汇，显然非常亲昵，且相处时肢体接触较多；而与儿子说话时，爸爸常常使用棒、加油、胜利等鼓励性词汇，玩耍过程中口头鼓励较多，肢体接触和关心较少。此外，爸爸非常关注女儿的情绪，儿子则没那么好的待遇。试验还发现，爸爸经常给女儿唱歌，但很少为儿子这样做。测试还发现，爸爸看见女儿高兴的照片时，大脑内部负责处理情感的区域，反应非常强烈；看见儿子高兴的照片时，大脑并没有什么特殊反应。

研究人员指出，这其实是潜意识的作用。英国诗人约瑟夫·爱迪生曾说过：“没什么感情比父亲对女儿的感情更加纯净。”难怪在女儿婚礼上，把“小情人”交到另一个男人手里时，父亲们会忍不住流泪。

《当代健康报》2017.6.22 文/王慧卿 李伟

成熟的女人怎样跟男人聊天

鹿姐最近发现一个有意思的事，一位女读者经常给我留言。一天十多条，发了删，删了发。有一天我问，姐姐，你怎么了，有心事吗？

她说，我离婚了，但我放不下他，每天找他聊天，他对我爱理不理的。

我问，你都发了些什么？

她说，我要他打生活费给儿子，他要是有点良心就回家看看儿子，有种别离了婚就出去玩女人。

说着，她还截了聊天记录给我，鹿姐一看非常无语，这哪是聊天，这简直就是在对骂。

“有点良心”是在讽刺，“有种别玩女人”是威胁。鹿姐甚至能猜想，这位姐姐没离婚时，跟老公的聊天状态是怎样的。

当一段婚姻长期处于这样互相谩骂、攻击的状态，再好的感情也会崩塌。不会聊天，正是他们感情中最大的问题。

我朋友方怡是一个情商很高的女人，跟老公在一起8年，几乎没跟老公吵架。不是没有摩擦，而是每次一出现不合，她能及时处理。

记得有一次，她跟老公因为很小

的一个事情杠上了，她也突然执拗了起来，气呼呼地数落了老公几句。她老公一生气把桌上的碗扫到了地上。方怡愣了几秒，她完全没想到老公竟然会摔东西，好在她立刻冷静了下来——她递给她老公一双筷子。

是的，她递了一双筷子，然后说：老公，你摔筷子吧，筷子摔不坏。她老公听了哭笑不得，又瞬间反应过来，自己不应该生这么大气，捡起筷子就开始道歉。

接着方怡委屈地说：老公都是我不好，我不应该耍脾气的。这么点小事还一直气你，早知道你要摔碗，我要先给你一把筷子，咱家还能少损失一个碗。

任凭再生气的男人，听了方怡这两句话，也生气不起来。两人又开始说说笑笑，讨论问题到底怎么解决。

我听方怡跟我说这事时，很是佩服。

一般的女人，看到老公吵架时还

摔东西，巴不得自己多摔几个碗，看看谁能更牛气。但方怡不一样，两句话，就把男人治的服服帖帖。

第一句话，“你摔筷子吧”，控制了自己的情绪，她不是破口大骂，也不是哭哭啼啼，而是用一句幽默的话让自己冷静下来；

第二句话，“都是我不好”安抚了老公的情绪，吵架这件事说不好谁对谁错，但是方怡先道歉给老公面子，老公再笨也能反应过来，会消气好好沟通。

真正成熟的女人，懂得和平化解矛盾。谩骂、攻击、耍泼除了让矛盾更激烈，完全解决不了任何问题。

真正成熟的女人，懂得在最生气的时候，控制自己的情绪；也懂得在别人最烦闷的时候，安抚别人的情绪。

好的感情，一定是健康的、相互滋养的；谩骂、攻击只会让感情从里到外开始腐烂。

微信公众号/时光相机 2017.6.21