



摆脱不了单亲家庭“角色模板”

加倍索要婚姻安全更不现实

相亲选择困难该怎么办?

年仅25岁的美兰(化名),不仅容貌甜美身材高挑,职业还是某公司的总经理,在各大电视相亲节目中,她成为人气爆棚的女嘉宾,网友更是将其封为最标准的“白富美”典型……然而她却无情地拒绝了无数优秀的男人,让人感觉她一旦面临选择的时候,总会找出对方不足为道的缺点,然后就拒绝了对方。

从极品女的家庭背景看,她属于单亲家庭,极度缺乏安全感。婚恋专家认为,我们每一个人在8~12岁时,会有一个“亲密记忆库”。在这个阶段,孩子将会把自己看到的父母的婚姻关系存储在这个亲密记忆库中,然后,在她长大的时候,本能地按照这个记忆去寻找自己的伴侣。生长于单亲家庭的孩子,尤其是长期和母亲生活在一起,很可能是没有这样的一个完整的记忆库,在这样缺乏角色的家庭中,必然对其择偶带来比较大的影响。

从另一方面讲,这类女孩看起来是来找男人,但内心的那个小女孩却是来找爸爸。显微镜拿在手里,越看越觉得有点像“坏爸爸”,结果纠结一段时间,又无疾而终了。这就是这类女孩的爱情故事和过程。

美兰拒绝了许多优秀的男孩子,她认为“不靠谱、年龄小、不成熟、过于刚毅、温柔不足、稚气未脱……”这些可以从心理学家John Bowly的“依附理论”看出,她原生家庭依附关系是一个“不安全型”的依附关系——小时候在父母那里得不到的,希望成年后在自己伴侣那里加倍地“索要”,其实这是不现实的。

专家称,这是因为婚姻伴侣是不可能替代自己小时候未获得的安全感需要的。但是,好的伴侣却能给现在婚恋关系一种“安全感”。安全型对象觉得自己的伴侣是有价值的、可信赖的、值得被爱的,同时也觉得自己是有价值的、可信赖的、值得被爱的。

值得注意的是,这个社会上多数人都是属于不安全型的,大约占了78%。所以,美兰的择偶困难更加明显了。

相亲,这种最传统最快捷的找对象方式如今又流行起来,在电视台、网络的狂轰滥炸下,身边的适龄男女也积极投身于一场又一场相亲“战役”。然而看过的、听过的无数个相亲故事中,总有那么一些极品女,一旦面临选择的时候,就会拿出“显微镜”找出男人的细微缺点,然后就无情地“灭”了对方,这不仅令很多看客们纳闷又怀疑,这些极品女,如此挑剔,你到底要什么?

无论这类极品女以怎样的标准来找另一半,其结果都是为了爱。对于美兰这样的女孩子,她走遍千山万水,遇到无数高帅富,最终还是要在爱的过程中完成美好的爱情故事。只是,如果能够在寻找之前进行一下了解自己的心理辅导,也许会少走一些弯路。

专家认为,可以从以下几个方面调整择偶观:注重后天个人的情商成长,这可以建立健全人格,是一个人一生都要修炼的功课,对于寻找伴侣的人群来说更加是如此了。个人情商模型有5个要素:1.自我觉察;2.自我调节;3.同情心;4.个人内在自我动力,也就是能够自我激励;5.社会交际能力。

专家认为,通过后天情商能力的成长,完善自己的心智模式,学习如何做一个具有自信而又谦卑两种品格的人,将能够很好地帮助自己清楚地了解在过去成长过程中所失缺的,建立自己正确的自我价值感,而不是以自我为中心。这样,婚恋选择的道路上,依然可以有阳光相伴。

(张华)

#### 性欲下降易被当成肾虚

越往40岁走,男人的压力越大。上有老,下有小,要照顾家人,要忙于工作,内忧外患之下,往往导致心力交瘁,体力下降,性功能也跟着受影响。

难道丈夫肾虚了吗?在没有外遇的迹象下,妻子最容易想到的就是这个理由。中医认为“肾藏精主生殖”,生殖性和是密切相关的。因此,在老百姓的理解中,性功能出现了问题,就理所当然地推断是肾虚。而从中医古代的观念而言,也曾认为“肾无实证”,病理上以消耗为主,消耗过度则为虚,所以男人要节欲保精,不然就有“不举”危机。

#### 实证也会导致性功能障碍

专家表示,性功能障碍不一定就是虚证,实证同样会对其有所影响。

譬如现代中医认为,现代人营养过剩,生活环境过度安逸,运动少,导致气滞血淤,血气流通不好,就是临床常见的致病因素。这一点,从“伟哥”治疗阳痿有效就能间接证明。由于“伟哥”主要就是扩张血管的作用,当气血流通顺畅了,病症就消除了。此外,职场竞争激烈,生活、工作压力太大,常常让男人肝气郁结,情绪不佳,也是引起性功能障碍包括性欲下

降的一个原因。还有,男人们经常喝酒、熬夜,容易形成湿热体质,亦会使性功能出现问题。

#### 提高性功能不能仅靠补

很多人觉得壮阳就需要补肾,鹿茸、高丽参、鹿鞭、海狗鞭一顿乱补,结果却很可能药不对症,反倒带来更大的身体问题及心理负担。事实上,出现性功能障碍的患者有些要滋补,有些要疏肝,有些要活血,有些要清热,必须辨明体质、辩证论治才会收到效果。若是该清热的却滋补,无疑火上浇油,使湿热更盛;若是该“化淤”的,越补可能越虚。

同时,光依靠药物滋补品还不行,大多数患者还需调整生活方式和生活节奏,适当地运动。专家认为,有时候与其期望喝一两碗炖汤变成“铁金刚”,还不如打上两场球,对提升身体活力、增加性兴奋来得更有效。

#### 妻子的支持和宽慰很重要

即使丈夫出现了性功能的问题,妻子也不要表现得过于着急,逼着丈夫去看病吃药。可以适当增加营养,并帮助其改变一些不良的生活习惯。当仍然不能起效时,再到正规医院的专科医生那进行调理,切忌使用偏方土方。

(宋导)

## 壮阳 不一定靠补肾

丈夫对性生活提不起兴趣,往往只有两个原因:要么有外遇了,要么身体不行了。尤其是“上3奔4”的人,工作和生活的重重压力让身心疲惫不堪,好好睡上一觉做个美梦都成了奢望,又怎会有多余的心思呢?不过,问题始终是要解决的。当性功能减退,很多人首先想到的就是补肾壮阳。壮阳一定就得补肾吗?非也。



## 陪产, 孕妇在支持中减痛

在电视或者电影中,这种情景不难发现:临产的妻子在产床上痛苦呻吟,一旁则是焦急的丈夫紧紧地握着她的手说着鼓励的话,接着便是婴儿响亮的啼哭,场面温馨而动人……陪产,对于即将为人母的准妈妈准爸爸,内心多了不少纠结——有人担心,经历了陪产,夫妻感情会被分娩时的“血淋淋”所影响;也有人坚持,一起共同迎接新生命,是印证爱情的忠贞不渝……究竟现实中的陪产是怎么一回事?

#### 陪产会影响夫妻感情?

张小姐还有一个多月就临产了,其所在的医院设有家属陪产的服务,她既渴望在生产时得到老公的支持和安慰,但又担心分娩中“血腥”、糟乱的样子被老公看到,影响夫妻日后的感情。

看到妻子的分娩过程,担心丈夫会有心理压力,从而影响夫妻感情,这些都是人们对陪产的担忧。所谓的“心理压力”,其实是跟丈夫的性格有关系的。有些丈夫参与感不强,对家庭或者妻子漠不关心,则不适宜进行陪产。有些丈夫参与感很强,会鼓励妻子,会令妻子放松,则适合陪产。这跟性格有关,这些心理压力不应是陪产所造成的。

有思想准备的,知道自己的身份和位置,也了解相关的一些陪产知识的家属,是陪产的最适合人选。而有些本身不太愿意,只因为害怕妻子责怪而勉强陪产的丈夫,这种效果就适得其反了。

如丈夫不愿意的,或者没有做好心理准备的,让产妇的母亲进入陪产更为理想。母亲因为有生育经验,也疼爱女儿,其起的作用不可小觑。个性开朗,夫妻之间交流少的,陪产反而会起到反作用。有些本身很紧张、怕血,孕妇疼痛,他比孕妇还紧张,就不行了。

#### 家属陪产孕妇更安静

在医院目前的初步统计上,几乎90%以上的产妇和产妇家属都会选择陪产服务。有家属陪产的产妇确实比无家属陪伴的更为“安静”。在外等候的家属,也能通过陪产家属第一时间了解产妇在产房内的情况,能给予产妇一些支持。

分娩的疼痛是无法形容的,没有生产过的人根本无法理解,很多人就因此无法坚持,导致剖宫产率越来越高。家属陪产,能起到鼓励产妇在身体条件允许的情况下,自愿选择顺产。产妇本身有条件进行自然分娩的,就应该鼓励顺产,不应因为惧怕疼痛而放弃。产妇对于分娩的恐惧和担心是会影响产程的,这就是为何很多明明可以顺产的产妇都更愿意选择剖宫产的原因。

家属陪产,会消除或者减弱产妇对于分娩疼痛的忧虑。再专业的医护人员,对于产妇来说毕竟是医生和病人的关系,若有家属在旁气氛则缓和不少。这对于产程是有帮助的。产妇越紧张,直接影响到宫缩,导致宫缩不协调。

家属的鼓励会起到促进“合理用力”。产妇分娩时阵痛剧烈,对于医护人员的指导未必能听进去,但家属则不同,产妇更容易接受来自于家属的鼓励。

1.陪产只允许一位家属进入产房陪伴。男性的家属只允许丈夫,女性的就可以了是直系亲属,如母亲、姐妹、婆婆等。

2.陪产只针对顺产的孕妇,凡生产过程有难度需要剖宫的,就要转去手术室,而此时家属不可陪产。

3.让亲人在旁边给予产妇指导和安慰,让家人进入产房,并不等于是干预医生和助产士的工作和决定。家属应该尊重医护人员在产妇生产过程中所做的措施和决定。

4.原则上产房中是不允许拍照和拍录像的。待产妇分娩结束,宝宝基本的清洁工作都处理好后,医护人员可以应其要求让产妇抱着宝宝拍照留念。

5.陪产中,家属可以帮宝宝剪脐带。但必须是在处理完婴儿后,在助产士的指导下家属拿起剪刀剪脐带,体验喜悦。

(陈学敏)