



我爱你 却粗心地丢失了你

引子：她跟了他整整8年，从不能见光的“第三者”到光明正大的未婚妻。就在这段感情即将修成正果的时候，他吼出的一个“滚”字让她委屈地逃离了……

前妻好逸恶劳，我不想回家

我女友阿静（化名）5月28日那天离开了我，到现在我已一个多月没见到她了。我恨自己啊。我们的感情整整8年了。2000年，我认识了前妻漠琴（化名），我们是真正的“裸婚”：借了一辆破面包车，贴了个喜字，就把漠琴接回了家。如果不是她后来沉溺麻将，做得太过分，我们的婚姻或许不会破裂。结婚后，我跟朋友一起做物流生意，2004年，我开了自己的物流公司，做起了小老板，还买了轿车，日子渐渐好起来了。手头有了钱，漠琴却迷上了麻将。她完全不顾家不管孩子，经常忘记接孩子放学，老师常常不满地把电话打到我这儿来；有时她让麻将室的老板帮忙接孩子，我回到家冷冷锅灶

的，找到麻将室，经常看到她在麻将桌上酣战，女儿在乌烟瘴气中写作业。夫妻间为此争吵不断，漠琴执迷不悟。渐渐的，我也不想回那个家了。

她的痴情，我的犹豫

跟阿静是2005年初在网上认识的。在那个百无聊赖的下午，阿静加我为QQ好友，我们视频聊天，聊完天就约见面。公园接头、共进晚餐之后，就去宾馆开房。说实话，当时，我并没把这种事跟感情挂上钩。我对阿静的感情，是一步一步渐渐加深的。她对我太好了，简直到了迷恋的程度。我坚决不肯跟她拍合影，她竟然用我的照片和她的照片合成了一张。她给我买衣服、鞋子、领带、袜子，这是作为妻子的漠琴不曾做过的。我一直处于矛盾之中，我知道自己是有家室的男人，不可能抛弃老婆和女儿娶阿静。况且阿静比我小整整十岁。我多次狠心地与她分手，可是她反应是那么激烈，有一年冬天的一个夜晚，风很大，雪很大，她打遍了我所有

有朋友的电话还是找不到我，最后竟然找到我经常去的汽车美容店去了。店老板打电话给我说：“你快出来吧，不然今晚要出人命了。”我飞驰过去，风雪中的阿静早已成了冰人、泪人。见到她的那一刻，我心理防线顿时崩溃，我想，我要对阿静负责。到2008年，因为经济大环境不好，我的生意也做不下去了，公司关了，轿车也卖了。巧合的是，漠琴也发现了我和阿静的关系，和我大闹一场。这时谈离婚，漠琴开出的条件我根本满足不了。一直闹到去年8月，我和漠琴的11年婚姻终于正式结束了。我终于有资格考虑与阿静的未来了。离婚后，我马上买了房子。有了房子，我们开始像燕子衔泥地一点一点布置我们的家。我的想法是，等再挣到了把新房好好装修一下，然后风风光光地娶阿静。或许，问题正是出在这里。

她的委屈，我的痛悔

公司没了，车也没了，我成了一名“挑土”司机，每天开车十几个小时，就这么拼命也挣不到多少钱，什么时候能给阿静幸福的生活？很想再开个物流公司，可是没有钱。就在

这种自我施压的精神状态下，我心态不再平和，变得很烦躁，跟阿静之间有了争吵。今年5月28日，我们又吵了起来，情绪失控之下，我竟然吼道：给我滚！这是8年来，我第一次如此粗暴地对待阿静。她气跑了，连工作也辞了。回家后她把这8年来跟我在一起打过3个孩子的事原原本本告诉了父母，这下子不得了，她家认为我是个始乱终弃的不负责任的男人，立即将她软禁起来，再不许她跟我来往。痛苦之余，我向朋友请教，朋友道出了问题所在：不在于你吼了那一声，而在于你现在也离了婚，房子也有了，你都一直不给阿静一个名分，让她怎么有安全感？这才恍然大悟。我早已把阿静深深嵌进我的生命中，把她和女儿视为我最亲的两个亲人，一心想拼命挣钱尽快给阿静幸福生活，却忽略了她最基本的心理感受。2012年12月12日，是阿静定下的结婚日子，一想到这个日子，我的心便如刀割般疼痛，阿静还能回到我身边吗？我的幸福还会失而复得吗？（楚天都市报）

情感讲述

离婚者的婚姻忠告

在美国国立卫生研究院的资助下，学者奥布奇从1986年开始一直在从事一项纵向研究，定期从373名年龄在25至27岁结婚的夫妇那里收集数据。在迄今为止25年的持续研究中，46%的夫妇

离婚了，这与人口普查及其他全国性数据是一致的。奥布奇跟踪研究了许多开始新的恋爱关系的离婚者，询问其中210人从自己的错误中学到了什么。以下是他们的经验和忠告：



“情感肯定”很重要
15%的离婚者说他们今后会给伴侣更多的“情感肯定”，包括赞扬、拥抱亲吻、牵手、说“我爱你”以及情感支持。表达爱意和关心可以建立信任。离过婚的人认为情感表达有四个因素很重要：伴侣表达爱意的频率；让另一半感觉自我良好的频率；让另一半对其想法和做事方式感觉良好的频率；以及让生活充满乐趣或激情的频率。
更多谈论金钱问题
研究中，49%的离婚者说，他们和另一半为了钱吵得很厉害，要么是花钱方式不同，要么是在花钱方面撒谎，要么是其中一个人赚钱更多并试图控制对方——他们都认为在下一段婚姻关系中钱仍然是个问题。解决金钱问题没有适用于所有夫妇的万能药，每个人都需要审视自己对待金钱的方式。伴侣双方需要讨论各自的花钱风格，并设计出双方都能接受的规划。奥布奇建议，要更多地谈论金钱问题，设定基本规则和预期，然后坚持执行。
不要计较过去
想要和伴侣以健康的方式相处，就要放下过去。这包括不要为伴侣过去的恋爱关系吃醋，不要为岳母对待你的方式而懊恼，不要纠结于童年时某些导致你难以信任别人的事，忘掉6个月前和伴侣的那次争吵。
埋怨要讲究方法
在研究中发现，责怪前任甚至自己的离婚者有更多的焦虑、抑郁和失眠症状。如何才能以健康的方式责备对方呢？应该说“我们”而不是“你”或“我”，要说“最近我们都太累了”而不是“你脾气太坏了”。当你不再埋怨时，找出解决办法就会容易得多。（生命时报）

能接受的规划，奥布奇建议，要更多地谈论金钱问题，设定基本规则和预期，然后坚持执行。
不要计较过去
想要和伴侣以健康的方式相处，就要放下过去。这包括不要为伴侣过去的恋爱关系吃醋，不要为岳母对待你的方式而懊恼，不要纠结于童年时某些导致你难以信任别人的事，忘掉6个月前和伴侣的那次争吵。
埋怨要讲究方法
在研究中发现，责怪前任甚至自己的离婚者有更多的焦虑、抑郁和失眠症状。如何才能以健康的方式责备对方呢？应该说“我们”而不是“你”或“我”，要说“最近我们都太累了”而不是“你脾气太坏了”。当你不再埋怨时，找出解决办法就会容易得多。（生命时报）

婚恋·进行时

美满婚姻的八颗棋子

将，主“将”要言行一致，官兵才会信服。经营婚姻也是如此，婚前和婚后的态度要始终如一，不要在结婚之后心态就不一样。车，婚姻也要像“车”一样时时保养，才能保持最佳状态。夫妻工作生活再忙碌，也要经常沟通交流，感情才不会日渐疏远。马，夫妻俩要像“马”一样勤奋劳作，任劳任怨，相互扶持。婚姻犹如事业，要小心经营，大胆投资。炮，夫妻感情愈“炮”（泡）愈浓，愈浓愈香，历久弥新。象，夫妻的心胸要如大象一样大度，能忍能容，不要强求改变对方。

士，夫妻俩对家庭都要有责任感，就像作战的“士”兵一样，死守阵地，不轻言放弃。兵，夫妻俩要相敬如“兵”（宾）。就好比同一把琴上的弦，在同一旋律中和谐颤动，又彼此独立。卒，生活中知“卒”（足）才能常乐。知足的夫妻没有虚荣心，自然就不会有埋怨心理、不平衡心理。（南阳师院 师文）

读者空间

衣服干洗后不能直接穿

我们可能都习惯从干洗店取回的衣服直接穿或还套着它给的塑料袋，放进衣柜里，然后什么时候穿就什么时候拿出来。其实这种做法是错误的，衣服干洗后不能直接穿。事实上，刚从干洗店取回的衣服有一种特殊味道。那种味道就是干洗剂里的甲醛和四氯乙烯所散发的气体。衣物干洗取回后一定要晾晒，若是马上穿在身上，可能诱发过敏性皮炎。市民如果吸入大量四氯乙烯会失去知觉、呼吸困难，甚至昏迷。长期接触四氯乙烯的慢性中毒者，可感乏力、眩晕、恶心想吐等

不适，并可出现色觉减退；皮肤反复接触四氯乙烯，会使人的皮肤变得干燥和粗糙，可引起皮炎及湿疹，严重者可能致癌。专家指出，如果你的衣服一定需要干洗的话，那么把干洗的衣服拿回家后应立即将塑料袋拿掉，并将衣服挂在通风的地方，待衣物上的干洗溶剂挥发后再穿。（生活百科网）

家庭百科



你的宝贝是“高情商”吗？

高情商宝贝通常具备以下5种能力：
1. 自我情绪的认知能力
就是宝贝对自己喜怒哀乐等积极或消极情绪的觉察、认识和体验的能力，这是宝贝能了解别人的情绪、理解别人的感受的基础。只有对自己的喜怒哀乐有了切身的体验，才会在别人有同类情绪的时候感同身受。
2. 自我情绪的控制能力
就是宝贝根据自身情况、环境状况、把握、控制、适当表现、发泄自己情绪的能力，自我情绪的控制不等于压抑正常情绪的表现、发泄，而是要根据外部环境尺度与自己的内部尺度统一来适当控制或合理发泄情绪。

3. 了解他人情绪的能力
就是宝贝能够通过别人的姿态、语气、表情、动作等了解、体察别人情绪的能力。了解他人的情绪要求有“同情心”，这是了解他人情绪、控制自我情绪、改善人与人之间关系的一个重要条件。
4. 人际关系协调能力
就是宝贝与身边的同伴及成人和谐相处的能力，是宝贝社会适应能力的表现，也是他未来成功的重要条件。
5. 自我激励能力
就是宝贝充分利用各种办法激发自己的能动性、创造性的能力。自我激励能力强的人善于度过困境，也能在顺境中把握自我。（家庭网）

公婆以儿媳名义买房，儿子离婚时房子算谁的？

邓州郑女士问：我和丈夫结婚将近10年。去年，我公婆婆在海南买了一套房子，首付和按揭全是他们出的，但房产证上写的是我的名字。最近，我和丈夫闹离婚，要分割这套房子。公婆提出异议，认为房子是他们出钱买的，不是我们的夫妻共同财产。请问，这房子我有份吗？
河南梅溪律师事务所答：你公婆出资购买该套房子，并将房产登记在你的名下，这属于已经履行完毕的赠与行为。《中华人民共和国婚姻法》第十七条、第十八条规定：夫妻在婚姻关系存续期间因赠与所得的财产，归夫妻共同所有；但是，赠与合同中确定只归夫或妻一方的财产除外。《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国婚姻法〉若干问题的解释（二）》第二十二

条规定：当事人结婚后，父母为双方购置房屋出资的，该出资应当认定为对夫妻双方的赠与，但父母明确表示赠与一方的除外。因此，如果在办理房产证时你公婆曾经签署有书面的赠与合同，并且明确规定该套房子只归你一人，那么该套房子应认定为你个人财产；如果房屋登记档案中没有书面的赠与合同，而你公婆现在明确表示该套房子只赠与他儿子，则明显与事实不符，不会得到法院的采信，最终会以你公婆在出资时并未明确表示只赠与你一人为由，将该套房屋认定为夫妻共同财产。总之，由于房产证写的是你的名字，该套房子肯定有你的份。（杨书贞 整理）

律师在线

儿童感冒八成是呼吸道疾病



很多患呼吸道疾病的儿童在南阳中西医结合儿童医院输液。本报记者 杨书贞 摄

本报讯（记者杨书贞）近期，由于天气持续干冷，医院里患感冒的儿童越来越多，且八成是呼吸道疾病。南阳市中西医结合儿童医院副院长刘文明告诉记者，近期门诊接待的患病儿童中呼吸道疾病患儿至少占85%，较去年同期明显增加，且6个月以下婴儿患者比例攀升。
据市妇幼保健院普儿科副主任医师张延义介绍，呼吸道疾病是儿童发病率最高、危害性大的常见病、多发病，1岁以内的宝宝最容易染上该病。最近天气寒冷，空气干燥，易于各种细菌的繁殖和传播，

而儿童的呼吸器官发育不成熟，呼吸道黏膜更容易受到伤害。具体到临床表现上，张延义医生说，孩子若轻微咳嗽，且伴随流鼻涕，可能患上上呼吸道感染，应及时治疗。若治疗不及时，可能会引发支气管炎、支气管肺炎等，表现为呼吸急促、痰鸣，重者还会发烧。因此，家长们在这个季节要格外做好照顾宝宝的工作。张医生建议，比如，给孩子多喝温水；尽量少带孩子去人流密集的地方，减少被感染的几率；每天保证孩子足够的睡眠，睡觉对孩子的体力、精力的恢复非常重要；保持室内空气清新等。

50余名两岁宝宝参加圣诞舞会



圣诞化妆舞会活动现场。本报记者 杨书贞 摄

本报讯（记者杨书贞）昨日下午，五十余名两岁宝宝和爸爸妈妈一起参加了独山大道早教中心组织的充满童话梦幻的圣诞化妆舞会。整场舞会以灰姑娘的故事为主线，巧妙融合进圣诞老人的元素，

带领宝宝们以环球旅行的形式，通过育乐活动、艺术手工、音乐舞蹈等方式领略中国、欧洲、南极、撒哈拉沙漠等地域的圣诞风情，让宝宝们度过了一个温馨快乐的圣诞节。

宝宝补钙粥——鱼肉松粥



原料：大米一两，鱼肉松半两，菠菜半两，精盐少许，清水适量。
制作：1.将大米淘洗干净，放入锅内，倒入清水用旺火煮开，改微火熬至黏稠待用（注意粥要熬烂、熬粘）。2.将菠菜洗净，用开水烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松、精盐，调好口味，用微火熬几分钟即成。
特点：粥黏稠，味鲜而香。
营养价值：此粥富含优质蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁和维生素等，是补充蛋白质和钙质的良好来源。适宜7-8个月的宝宝食用。（亲宝网）

宝宝粥谱