

卧室装修有讲究

古人说:“良田万顷,日食一升;广厦千间,夜眠八尺。”卧室设计的舒适与否,直接影响着人们的睡眠质量和心情好坏。据报告显示,人的一生有三分之一的时间在卧室中度过,可见卧室在生活中的重要性。那么,在装修卧室时需要着重注意哪些方面呢?

要保证私密性

私密性是卧室最重要的属性,它不仅仅是供人们休息的场所,也是家中温馨与浪漫的空间。卧室要安静,隔音要好,可采用吸音性好的装饰材料;卧室门最好采用不透明的材料。有的设计为了采光好,把卧室的门安上透明玻璃或毛玻璃,这是很不可取的。

使用要方便

卧室一般要放置不少衣服和被褥,因此装修时一定要考虑储物空间,不仅要大而且要使用方便。床头两侧最好有床头柜,用来放置台灯、闹钟等随手可以拿到的东西。有的卧室功能较多,还应考虑到梳妆台与书桌的位置安排。

装修风格应以简洁为主

卧室的功能主要是睡眠休息,属私人空间,所以卧室装修不必有过多的造型,通常也不需要吊顶,墙壁的处理越简洁越好,通常刷乳胶漆或者贴壁纸、壁布即可,床头上的墙壁可适当点缀。卧室的壁饰不宜过多,还应与墙壁材料和家具搭配得当。卧室的风格与情调主要不是由墙、地、顶等硬装修来决定的,而是由窗帘、床罩、衣橱等软装装饰决定的,这些软装饰的面积很大,它们的图案、色彩往往主宰了卧室的格调,成为卧室的主旋律。

色调、图案应和谐

卧室的色调由两大方面构成,装修时墙面、地面、顶面本身都有各自的大面积颜色,后期配饰中窗帘、床罩等也有各自的色彩,并且面积也很大。这两者的色调搭配要和谐,要确定出一个主色调,比如墙上贴了色彩鲜丽的壁纸,那么窗帘的颜色就要淡雅一些,否则房间的颜色太乱了,会显得过于拥挤。

筱静



扩充心理能量

摆脱内耗式婚姻

这两年,许多人都在讨论“精神内耗”这个话题。“精神内耗”是指一个人虽然看起来情绪、精神都很正常,但其实内心有很多拉扯,左右为难,身心俱疲。亲密关系中的内耗与个人的精神内耗有相似之处,指的是在一段关系中,看起来好像两个人相处得还行,实际上很多矛盾都埋藏在深处,当事人对伴侣,既嫌弃,又依赖。

步入中年的王女士就陷入了这样的纠结中。一方面,她嫌弃老公懒惰、自私、啥也干不好,什么都要靠她,即使在自己很忙的情况下,还要操心给老公做饭。她完全不知道这样的婚姻有什么意义。可另一方面,真要说离婚,她又做不到,会找很多理由阻止自己。她有时碰到一些事,明知老公靠不上也忍不住会要他帮忙,给自己一点支持。

离又离不开,靠又靠不住,每天都在这种反复纠结中,心情越来越糟糕。虽然和老公生活在一起,却不能好好相处、善待彼此,三天两头吵架,搞得家里鸡飞狗跳,连孩子都劝她离婚,她却下不了决心。

这就是典型的内耗式关系,内耗式关系让人无所适从,完全不知该如何应对。那么,如果我们的关系正处在这样的模式中,要如何应对呢?

搞清楚什么对自己最重要

关系中最忌讳的,也最容易犯的糊涂,就是“既要又要”。既要伴侣踏实、稳重,又要他(她)浪漫、体贴,懂得人心,能提供情绪价值。既要他(她)能赚钱,有上进心,又要他(她)能随时陪伴自己,时刻给与关怀。

“食得咸鱼抵得渴”。如果看重对方某一方面的优点,就要明白他(她)必然会有相应的缺点。而很多人就是想不明白这一点,在享受着伴侣这方面的优点时,又不想接受他另一方面的缺点。结果自然左右摇摆,舍不得,放不下,整天纠结内耗,看对方很不顺眼,总想挑刺儿,可又离不开。

在这种情况下,我们需要想清楚,现阶段对我们而言最重要的是什么,我们最需要的是什么。而伴侣那些无伤大雅的小问题,则需要尽量包容。比如,如果一个人特别希望伴侣能提供情绪价值,想要一个贴心的伴侣,而对方完全提供不了,那么你就知道这个人确实不是自己想要的,可以果断选择离开。

而如果你最想要的对方已经提供了,比如对方已经给了你最想要的衣食无忧的经济条件。那么就利用现有的条件好好照顾自己,体贴自己,而不是什么都想从伴侣那里获得,这样的关系就可以继续。

当你面对一段关系不知道是否继续时,不妨先静下心来,梳理自己内心的需求。一旦清晰了自己的内心,该放手还是该继续,就不会再有纠结。

放下不切实际的期待

很多人在关系里明明很痛苦,依然舍不得离开,瞻前顾后,就是下不了最后的决心。究其原因,除了承担不起高昂的淹没成本,不甘心之前的付出全都白费,还有一个重要原因,就是总是对对方、对关系抱有期待。总幻想对方会改变,关系会变好,可自己又不肯做出任何改变。

小吴与男友相处两年,她明显感觉到和男友出现了隔阂,觉得对方不上心。可她有一个期待:结了婚就好了,或者有了孩子就好了。



于是本来可以不用走到结婚这一步,为了这期待进入了婚姻殿堂。本来可以在生孩子前及时止损,幻想孩子可以改变对方,生了孩子。结果可想而知,自己付出的淹没成本越来越多。

往往怀有这样期待的人结了婚或有了孩子,她们的真实感受是,伴侣该怎样还是怎样,该不靠谱还不靠谱。自己付出得越多,越舍不得离开,并不一定是舍不得当前这个人,而是舍不得自己那些全身心的投入与付出。结果只能内耗严重,越来越疲惫。

因此,不妨放下期待,想象对方无论如何都不能改变,他将一直维持现在这个状态,在这种情况下,问问自己还能不能接受对方。这样,答案会清晰很多。至于我们已经付出的部分,要明白那不是在为对方付出,那是为我们自己的愿景付出。即便结局没有如我们所愿,也能潇洒离开,重新开始。

扩充自己的心理能量

很多人都不解一件事,一个女性明明各方面都很优秀,能力很强,为什么会跟一个不怎么样也并不爱她的男人纠缠很久?一个重要原因是,她们内心对自己的价值感不笃定。

前段时间,演员黄奕凭借在偶像剧《夏花》中的精彩表现受到大家关注。我们都知道了,曾经她在婚姻的泥淖中内耗了很长时间,和前夫相互撕,搞得自己很难堪。花了很大精力,她才终于脱离苦海,重新开始,事业也迎来第二春。

摆脱内耗式婚姻,彻底从没有盼头的婚姻中抽身,确实不那么容易。而其中一个必要条件,就是女人要扩充自己的心理能量,练就一个强大的内心。相信自己完全可以靠自己获得想要的幸福,而不是认为必须依附于谁才能让自己幸福,这时女人才有走出去的勇气,有决断的能力。

无论是继续留在婚姻里,还是离开,都是自信的,充满力量的,都相信自己的选择不会错,并能为自己的选择负责。那些曾经觉得很难抉择的事,拖垮、消耗自己的那些因素,现在看来,完全不值一提。

内耗式的关系,会耗损我们的能量,让我们无法将精力投入在其他事情上,甚至可能影响身心健康,让人充满怨气、委屈。摆脱关系中的内耗和摆脱精神内耗同样重要,如此,我们才迎来崭新的关系和生活。

来源:新浪网