

## 金鱼草的养护要点

金鱼草是一种常见的室内观叶植物,以其独特的叶形和鲜艳的花朵而备受人们喜爱。以下是金鱼草的养护要点与注意事项。

### 配土

土壤是植物赖以生长的最关键因素之一,因此一点也不能马虎,栽种金鱼草时应选择疏松肥沃的砂质土壤,还要有良好的排水性和偏酸的PH值。

### 光照

金鱼草适合在明亮但避免强烈直射阳光的地方生长。室内种植时,选择靠近窗户的位置,但要避免阳光直射。过度的阳光会导致叶子晒伤,不足的光照会影响植株的健康生长。

### 温度

金鱼草喜欢温暖的环境,最适宜的生长温度范围为18—24℃。避免暴露在寒冷或极热的环境中,尽量保持稳定的温度。

### 浇水

保持金鱼草的土壤湿润,但避免过度浇水。在浇水前,确保土壤表面稍干,然后充分浇水,直至水从底部排出。在冬季或生长缓慢期,要减少浇水量。

### 排水

金鱼草需要良好的排水性能,以防止根部积水。使用透气性良好的土壤,并在花盆底部设置排水孔,以确保水分能够顺利排出。

### 施肥

金鱼草对营养要求不高,每隔2—3个月施一次稀释的室内植物肥料即可。过量施肥会导致盐分积累,对植株健康造成负面影响。

### 修剪

及时修剪过长、枯黄或病虫害受损的叶子和枝条,以保持植株的整洁和美观。定期修剪还可以促进新的生长和增加植株的丛生性。

### 病虫害防治

金鱼草一般抵抗力较强,但仍需定期检查植株,如发现叶片枯萎、褪色或虫害的迹象,可使用合适的杀虫剂或病害防治剂进行处理。

江海



# 尊重与陪伴, 做一个治愈系伴侣

最近看到一个视频,妻子得了抑郁症,没食欲,没动力,而她老公每天早起给她做好早餐,叮嘱她吃饭,再出门上班。晚上,他会带她之前最喜欢吃的东西回来,想着法子给她制造惊喜。虽然她还是无法开心起来,并不停地自责:“我是不是没用?”“我是不是拖累你了?”但他总会轻声安抚:“怎么会呢?”“没关系的。”

她哽咽着问他:“你也很累吧?可你为什么总是陪着我?”他说,刚上大学时,自己无法从高考失利的阴影中走出来。那段时间是他人生最艰难、最绝望的时刻,是她总陪着他聊天、逗他开心……一点点将他残缺的灵魂拼凑回来。“如果没有当时的你,我想,我也走不出来。”

好的关系,是相互救赎,相互治愈的。如果能遇见治愈系伴侣,很幸运。我们不仅要得到,还要学会给予。今天,我们聊聊如何创造“治愈系关系”。

## 原生家庭不幸的人能成为治愈系伴侣吗?

心理学研究发现:原生家庭是个人情感经验与两性相处方式学习的最初场所。一些人在恋爱后和伴侣的关系,会变得和父母之前的关系很相似。而有些埋藏已久的童年心理创伤,则会在伴侣面前展露无遗,造成我们在关系中的挣扎和痛苦。所以,我们看到太多原生家庭或童年不幸的人,都会觉得:自己压根不敢进入关系,更别说成为“治愈系伴侣”。事实真的是这样吗?

加拿大民间艺术家莫娣·刘易斯的童年和少女时期,在各种嘲笑和磨难中度过。她患有小儿麻痹症,父母去世后,哥哥卖掉了房子,莫娣彻底没了家。为了生存,她找到一份女佣的工作。但男雇主埃弗雷特性格古怪、脾气暴躁,一不开心就把气撒到莫娣身上。虽然莫娣也会难过,但她并没有怪他。反而会在吃饭的时候,关心他:“好吃吗?今天很累吧?做生意一定很辛苦……”也会在一起做事的时候,不停夸赞他:“你对你做的事情很在行……”莫娣知道,埃弗雷特看似强悍有力,实则内心脆弱无比。从小在孤儿院长大的他,内心严重缺乏安全感,很难与人建立良好关系。他既渴望亲密,又害怕亲密。

就这样,莫娣一点点打开了埃弗雷特的心房,也慢慢得到了他的欣赏和爱护,他们恋爱并结婚了。新婚之夜,两人紧紧相拥,两个不幸的社会边缘人走到了一起,很大程度上是因为:莫娣理解并治愈了埃弗雷特。

所以,创造治愈系关系的第一步,是你愿意相信:即使原生家庭不幸,即使受过伤,你也是有能力治愈别人,有机会被别人治愈的。

## 发展自己的“治愈特质”很重要

比找一个治愈系伴侣更重要的是发展自己的“治愈特质”。这种治愈特质,能够治愈伴侣,更能让你先疗愈自己。先好好爱自己,才能好好爱别人。不断提升内在,让自己的状态好起来,也更容易拥有“治愈系关系”。为此,我们需要具备以下3种心理特质:

### 1. 有稳定的“自我价值感”

莫娣擅长画画,所以,即便是被所有人嫌弃,她也始终没有自暴自弃。她的画笔之下,都是这个世界的美好。正因如此,她的精神世界一直是富足的,自我价值感也很稳定。在感情上,她也会在尊重对方的情况下,坚持做自己。

所以,有治愈特质的人,首先要有稳定的价值感来源,或相信自己能创造价值。自我价值感该如何建立呢?很关键的一点是,不要和自己不喜欢的那一部分特质对抗。这会让你越来越否定自己。而是接纳自己的不完美,去找到自己的闪光点。相信别人具备的一些特质,你也有。你具备的一些特质,别人可能没有。慢慢浇灌那个匮乏的内在自我,才能有余力去滋养关系。

### 2. 有一定的“松弛感”

有松弛感的人,能够容纳一些未知事件的发生,并且当不好的事情发生时,不会轻易被击碎。

生活总是琐碎、不安的,所以更需要两个人用正向的情绪和心态去面对。有松弛感的人,擅长把关系往积极的方向引导,最后形成一种彼此治愈的关系:被别人



轻盈地爱着,也轻盈地爱着别人。

如果你本身是不那么松弛的人,试试培养自己的“积极信念”。比如在内心常对自己说:“我是有价值的”“我是被爱的”;发现自己的优势及资源,比如勤奋、有创造力、乐于助人;看看自己拥有什么,比如:健康的身体、稳定的工作、兴趣爱好等。有意识地去感受那些滋养你的事物,让你的内在感受好起来,松弛感便随之而来。

### 3. 有很强的“涵容能力”

一个涵容能力好的伴侣,内在就像有一个稳固的容器。能稳定自己的情绪,同时,还能腾出多余空间,容纳另一半的负面情绪。缺乏涵容能力,该怎么办呢?

童年之后,涵容能力仍有希望通过良好的关系重新发展。一方面,它会让你把过去在关系中受到的创伤,投射到新的关系中。你就有机会收获与之前不同的关系体验,获得被接纳、被理解的感觉。另一方面,从自身涵容能力好的人身上,你也可以学到他们是如何应对自身情绪的。一旦情绪负载超过你和身边人的承受限度,就需要寻找专业人士的帮助。

## “治愈系关系”需要双方共同努力

想要达成“治愈系关系”,需要双方一起努力,关键是要做到两点:

### 1. 允许对方做自己

心理专家武志红将一个人的世界分成两部分:以工作关系为核心的社会领域,以亲密关系为核心的私人领域。这两个领域有各自的核心规则,社会领域是权力规则,目的是争夺谁说了算;私人领域则是珍惜规则,也就是:我尊重你的本真。

作家傅首尔成名后,很多人问她:“面对女强男弱的关系,你是怎么坚持到今天的?”傅首尔说,一直在坚持的人不是她。光鲜靓丽的是她,但在背后支撑她的是丈夫老刘。老刘一直在尊重、鼓励她做自己。而傅首尔也从没有强迫过老刘要跟着她的节奏走。

治愈系伴侣能够看到真实的对方,而不是强行让他符合自己的期待。这种从心出发的抱持、尊重与陪伴,是治愈一切的良药。

### 2. 双方要互相扶持

从心理学来讲,伴侣之间互相扶持,可以带来更强的信任感、提高自尊心和自我肯定感,以及带来更多的幸福感和满足感。

一部由真人真事改编的电影《丈夫得了抑郁症》中,婚后5年时间里,一直都是由丈夫养家,妻子则每天做自己喜欢的事——画漫画。但在巨大的工作压力下,丈夫看似平静的内心渐渐失衡,一度因抑郁症企图自杀。妻子为了让丈夫尽快恢复健康,果断承担起了养家的责任。她会在丈夫工作压力太大的时候说:“没关系,如果努力很痛苦的话,那就不要努力了。”最后,丈夫在和妻子相互扶持的道路上,获得了久违的快乐。

愿我们都能遇到治愈自己的“那个人”;如果不能,那我们自己可以成为“这个人”。

来源:光明网