

健身后,老公有了肌肉没了男子气概

倾诉:小婉;整理:小水寒

为了帮我减肥,我“威逼利诱”老公和我一起办健身卡、请私教。健身半年后,老公的身材确实好了很多,肌肉坚实,线条很美。他外表的改变让我很开心,但没想到,他身材变了,人也变了!

他现在每天和我抢卫生间的镜子。以前我爱自拍,总在卫生间镜子前凹造型,没想他现在随着增肌效果逐渐明显,在洗手间里待的时间也越来越长,每次拍完还拿照片做美颜滤镜处理再发个朋友圈。更让我觉得丢脸的是,最近出门,只要路边有反光玻璃,他还会停下来对着镜子凹肌肉。

已经连续好几个月,他早餐只吃1杯牛奶1个蛋黄3个蛋清3颗小蕃茄,他就像小学生一样按照教练制定的方式来少食多餐,每天还像小姑娘一样包里装着水果、牛奶出门。更让我受不了的是,现在去超市购物,我说买点吃的,他第一句话就是“有多少卡路里?”热量高了,他直接pass,所以我真的很久没有好好吃过一顿好的了。

以前老公在我闺蜜眼里是高冷范的,每回我们吃饭八卦聊天他只听不说。但自从健身之后,他也会加入我们聊减肥的话题,吃什么、做什么运动,他能头头是道说上一大溜。甚至有一次说嗨了,他还直接撸起袖子让我的闺蜜摸他的肌肉,当场就把我吓坏了。

如今我看电视,老公会冷不防地丢一

句:“这个男演员身材不好!”“这个男人一身肥肉!”好像全天下只有健身有肌肉的男人才能入他眼。

昨晚我整理衣柜,看到老公那边多了几件T恤,打开一看,竟然是紧身型的,这和他以前穿的普通白T恤完全是两码事啊!他却说:“我现在瘦了很多,身上都是肌肉,那些松垮的衣服穿不了了。”看着他一脸灿烂地笑,我真的觉得很头大。

老公说:“岁月是把杀猪刀,健身就是整容刀。”所以他对自己的要求是八块腹肌都要练出来,并且信誓旦旦地说:“放心,我一定能做到脱衣有肉穿衣显瘦。”看着他又在镜子前摆了个造型,我深深觉得不好了。

为了变美,老公这开了挂的操作让我接受不了,他还是之前那个身高1米8、却傻不啦叽的直男吗?他这样我总感觉有点娘里娘气,我跟他讲健身就健身,不要搞那些自拍,不要像女人一样这不吃那不吃,不要到处炫耀身材,他说:“这不要那不要,我健身的乐趣在哪里?”敢情他健身就是为了炫耀?我现在都不想和他一起出门,也不愿意带他见朋友,我感觉他有点丢脸……



扫一扫,发表你的看法吧。

你是不是因为太在乎你的老公,对他的自拍太紧张而将他的“自恋”行为夸大了?我想,这多少是有一点点的。毕竟他有一米八的身高,体型又那么标准,曾经为你挣得很多面子,完全不在乎是不可能的。

“军”师说情



你的夸赞会让他不这么自恋

你是因为老公健身之后太“自恋”而苦恼吗?其实,“自恋”是每个人都会有的心理现象,甚至有人认为:人本质上都是自恋的,只是程度有所不同而已。

古希腊神话中就有一个自恋的故事。有一天,美少年纳西索斯在潭水中发现了自己的影子,他被自己的样子深深地迷住了,最后竟然溺死在了潭水里。他死后化身为水仙花,所以,心理学家常常把“水仙花”隐喻为“自恋”。

那么,你的老公是不是也有些自恋过头,甚至达到极端呢?

是不是极端自恋,可不能听你的一面之词,因为我们的眼睛常常会因为我们的内心而将眼前的事物或放大或缩小,甚至无中生有或者视而不见。

你是不是因为太在乎你的老公,对他的自拍太紧张而将他的“自恋”行为夸大了?我想,这多少是有一点点的。毕竟他有一米八的身高,体型又那么标准,曾经为你挣得很多面子,完全不在乎是不可能的。

所以我觉得,与其关注老公的“自恋”,还不如关注自己内心的“紧张”:我为什么要如此紧张?我究竟在害怕什么?我的紧张会导致什么?对他又有什么影响?

其实,你的“紧张”有可能是他“自恋”的催化剂。也就是说,有可能是你的“紧张”刺激了他“自恋”的欲望。撸起袖子,让别人摸一下自己的肌肉,就能把自己的妻子吓坏,这虚荣心的满足可是杠杠的。如果你对他的自恋行为视而不见,会怎样呢?因为缺少了一个最重要的观众,他“自恋”的满足一定会大打折扣。

再者,一个人忽然从“不自恋”到格外“自恋”,有可能是他过去从未发现自身的美。如今忽然发现这份美,有些惊喜过头,有些“自恋”过头,也是情理之中的事。所以,不要吝啬你的赞美,要让老公充分享受你的赞美,而不能耻笑他“娘里娘气”。如果一个男人在家里能得到自己妻子最真诚最充分的赞美,并且坚信自己是最美的男人,他还有必要在乎别人的赞美,有必要在乎朋友圈的几个“赞”吗?

心理、婚恋咨询师,著有《婚恋中的情商训练法则》等

肖军情感门诊
邮箱:
642521974@qq.com

肖军

私人定制 住家嫂

平台代收工资
雇主不与家政服务人员直接结算



- ★ 中央文化产业专项资金支持
- ★ 湖南省妇联倾力指导
- ★ 今日女报/凤网精心打造

凤网e家
为您“私人定制”家政服务

1 针对高端用户需求,凤网e家联合各地妇联招募有一定服务经验的保姆、月嫂、育婴师、陪护等人员,依托巾帼家政培训工程强大的师资力量,对其进行包括健康护理、膳食营养、育婴、早教等技能在内的深度培训。

2 为高端用户提供高质专业服务,打造独具特色的一对一“私人定制”专属家政服务。

400-0731-308



扫码预约
私人定制服务