

中銀全幣種信用卡 全球簽賬免1.95%跨境手續費 積分自動兌換成現金 離澳簽賬即送旅遊保險

當前報紙日期： 2019年5月25日 星期六

← 上一篇 放大 縮小 默认

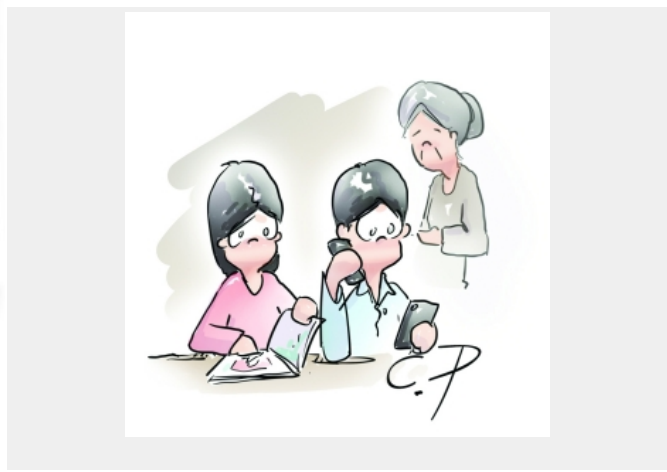
生活祝君健康 念珠菌性陰道炎 足底痛路難行 鏡湖醫院六月醫學講座簡介

第B11版：祝君健康 上一版 下一版

- 本版標題導航
念珠菌性陰道炎
鏡湖醫院六月醫學講座簡介
足底痛路難行
準新人的心理調適

準新人的心理調適

德蘭



準新人的心理調適 早前討論了子女婚嫁時父母的心情，以及準新人怎麼照顧父母的情緒及期望管理。這次我們探討準新人婚前的焦慮情緒。

身為準新人，對於一人生一次，的婚禮怎能不慎重其事！無論是自我要求或社會期待，人人都希望將最美好的一面在婚禮當日呈現。所以，拍婚紗照、選婚禮場地、場地佈置、選禮服、選歌曲音樂、回禮用品等等都要千挑萬選才肯決定。

除了應對父母及長輩的要求或期望外，準新人的心理壓力往往來自想要選到最好的，然而在挑選的過程將發現，“最好”總會不斷出現，因為期望總隨著選擇增加而改變，這是常見的心理現象。當人們有更多選擇，期望就會不斷改變甚至提高。

準新人在籌備婚禮期間，也要互相提醒。婚禮的目的，是兩個人締結愛的盟約，新郎新娘才是婚禮的主角。事實上，參加婚禮的成人都有能力照顧好自己。

祝福各位準備結婚的新人，開心地迎接人生新階段。 澳門心理學會 德蘭

← 上一篇