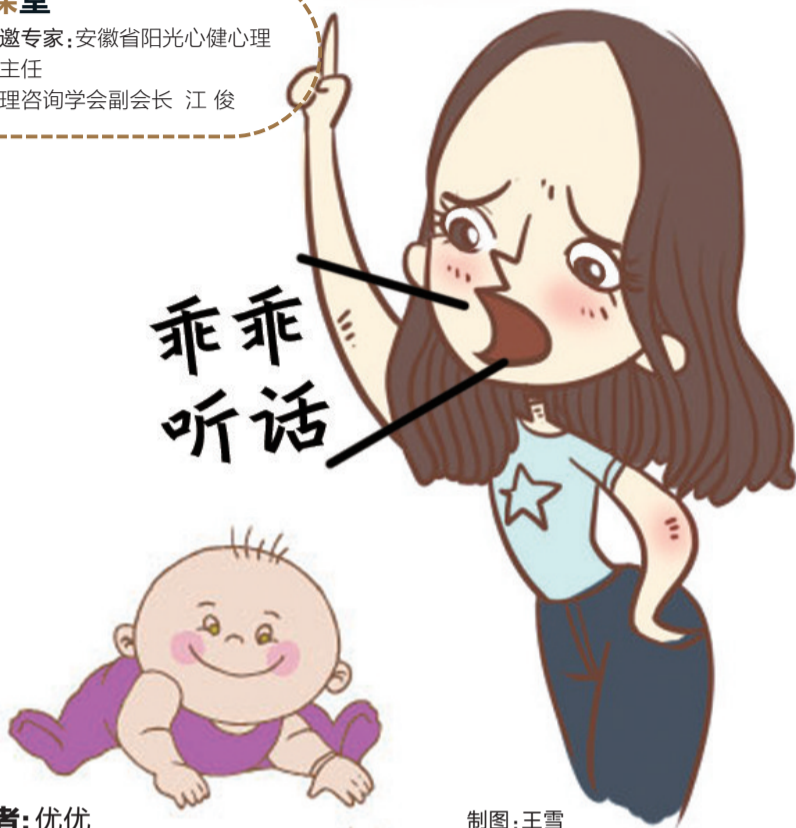


爱被生活左右,太累太可怕!

爱课堂

本栏目特邀专家:安徽省阳光心理健康
咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊



倾诉者: 优优

制图: 王雪

曾经傲慢的我在一点点缩减,生活的重负把我一点点从梦境中叫醒。曾经的我时常坐着“公主梦”,而我现在不得不感慨自己已经成了一个家庭主妇。没有生孩子以前,我追逐着属于我自己的梦,每天踩着漂亮的高跟鞋,走在宽敞明亮的写字楼里,那是一种多么“高大上”的生活。

结婚前,自己没能如此“高大上”,却也成了企业的一名工作人员,坐在高大的写字楼内,对着电脑办公,每月领着薪水,想来也是一种挺幸福的状态。

现在,我真的好羡慕那些正在上班的妈妈们,而我现在每天就是对着孩子,对着家里的柴米油盐,我也不知道自己的选择对不对,宝宝生下来之后,家里没人能帮着全职带孩子,请人带我也不放心,就辞了工作,在家带孩子,这一带就已经快两年的时间啦,我真不知道自己的这种日子什么时候能到头。每当孩子对着我闹腾,把家里搞得一团糟,当我要烧饭,又要喂宝宝,又要洗刷的时候,我真的是要疯了!我很爱我的家庭,爱我的老公和我的宝贝,但是自从有了宝宝之后,我几乎没有一点自己的时间,我实在不知道该如何平衡。

我和老公之间的感情也在悄悄发生着变化,我俩的感情几乎都放在了孩子身上,可以

说对彼此的关心都少了很多,有时我想和他享受二人世界的浪漫……可这一切对我来说都太难太难,最主要感觉是两人的心境也发生了变化。

现在的我经常会莫名地感到忧郁,没有以前快乐了,不是因为经济,也不是因为不爱我的家人,我也不知道为什么,或许就是所谓的“千金难买自由吧”!我现在变得不自由了!

我感觉自己现在都快没有朋友了,时而又想找朋友一起聊聊聚聚,找遍了通讯录没有一个想找的,现在更多的喜欢在微信、微博上互动交流,发点宝贝的照片,发点自己的生活照,或者随口写几句心情。我不知道是不是大家的生活都在被现在的手机所左右着。

我向来是一个责任心比较强的人,有了孩子之后就应该为孩子负责,给他最好的生活方式和生活状态,支持老公的工作,为他们营造一个温暖幸福的家庭,我想很多女性都在这样考虑,也在这样做着。不知道大家的心境如何呢?又是怎样调试的呢?我总觉得自己用了太多的爱,但是感觉爱得太累了,不知道我自己做得对不对?我该怎样调试自己的心态呢?又能兼顾家庭,又能不让自己那么疲于奔波,拥有一份闲适的生活呢?
记者 赵莉/文

专家点评

当初选择全职妈妈应该是优优自己的主意。真正进入生活,就发现理想与现实之间有很大的距离。优优的理想生活是优雅的生活,完美生活——自己好、孩子好、老公好、家庭好,她现在发现排在第一位的“自己好”,并没有达到,导致引起非常强烈的情绪反应。优优说,自己是个责任心比较强的人,其实你是一个非常强调自我感觉的人。

3岁前的孩子,能由母亲亲自在家带,是非常好的安排,这对于孩子一生都非常有帮助。但是这个母亲必须是情绪稳定的母亲,否则,对孩子的成长不光没有帮助,反而有害处。给孩子最好的生活方式和生活状态,关键点在妈妈身上,即使生活非常贫困,也是可以给孩子最好的生活方式与状态。

改变心态,就能改变生活。改变心态,就能改变命运。“又能兼顾家庭,又能不让自己

那么疲于奔波,拥有一份闲适的生活呢?”这是理想状态,不好实现。我们需要的是适应环境、适应生活:①真正浸心在孩子身上,看着孩子眼睛,与孩子进行非言语沟通,“读”孩子,真正达到母子连心的状态。②心境具有两极性,好的心境能让你产生向上的力量,让你看到宝宝就感到喜悦、生气勃勃。坏的心境是拉扯你向下力量,它会让你看到宝宝制造一点麻烦,你都会放大不良情绪,会变得忧愁、悲观、失望、萎靡不振,甚至颓废,看周围的人都不爽。改变心态,感恩生活,让你有条件、有机会在家陪着孩子成长。③如果经过心态调整,优优你依然无法以积极心态来对待宝宝与家庭,那么当前状态,请个保姆是当务之急的事情。这时你们会嘀咕,说孩子小都熬过来了,现在大了,还要请保姆?记住,要从孩子的成长、家庭幸福的大处着手,这时不能算小账。

为了相守的甜蜜奔波



爱恨纠葛,五味杂陈。
如果你有心事,请向我诉说。
有心事邮箱:
1939574580@qq.com,
或者直接对话
qq: 1939574580。
或许不是最好的解惑者,
一定是最好的倾听者。

倾诉人: 晓诺

1

绿皮火车退出历史舞台了,晓诺有点不舍,当年的绿皮火车联通了她和丈夫浩宇的爱情,一张张火车票就是他们爱的见证。

15年前,晓诺高中毕业,她是班上唯一考上大学本科的学生。浩宇和晓诺同届不同班,比晓诺大两岁,被省内另一座城市的大专录取。各自离开家乡小县城之前,默默喜欢了晓诺整整三年的浩宇告诉了她这个秘密。

大学生活开始后的每个月,浩宇都会从他所在的城市,坐火车去看晓诺,短暂的相聚成了他们紧张的学习生活之余最快乐的时光。

2

浩宇说,他要把每一张火车票都收集起来,这些都是他们爱情的见证。

大一开学后的第一个中秋节,晓诺军训结束疲惫不堪地躺在寝室想念家乡的时候,同学告诉她有人在楼下等她。当晓诺走出楼道的时候,她看见风尘仆仆的浩宇提着一盒月饼傻傻地站着。

至今晓诺都觉得那是她吃过的最好吃的月饼,虽然当时她责怪浩宇不应该逃课,但是心里却无比甜蜜。

尽管不能每日在身边陪伴,虽然有争吵、赌气、不顺心,但浩宇和晓诺都坚信他们会一直在一起。

3

他们以为只要毕业了,就能相守在一起。事实上,浩宇和晓诺也经历了生活的迷茫期,他们不知道是分开还是相守。直到现在,他们的儿子已经上了幼儿园,仍然在相守的道路上奔波着。

毕业以后,浩宇考上了省城的事业单位,晓诺则考上了家乡县城的公务员。工作的安定,和爱人的分离,这成了他们生活里不可调和之痛。在家庭和工作之间,晓诺无数次地矛盾过,最终还是选择了为爱奔波,每周五晓诺从县城坐火车回合肥,周一早晨再回去。

晓诺说,自己辛苦一点也没什么,其实,浩宇比她更辛苦,孩子平时都是浩宇和婆婆在带。周末回家的时候,晓诺就会主动承担全部家务也多陪陪孩子,当然,累并幸福着,他们都无比珍惜这短暂的相聚时光。

现在绿皮火车已经被快捷的高铁替代,晓诺仍然为爱奔波。家里有着一整盒他们积攒的火车票,晓诺有时候也会惆怅,她不知道这样奔波的日子还要继续多久,不过一看到儿子纯真的笑,她瞬间就有了勇气,为了一家人的相守,一切都值得。
朱玉婷/文

“星”动爱情海 情牵有缘人



“星”动爱情海,情牵有缘人。你还在茫茫人海中苦苦寻觅吗?你还为自己的缘分尚未到来而苦恼吗?……想要找到自己的男(女)神,关注市场星报微信,“星”动爱情海为你牵手有缘人。浪漫的篝火晚会、神秘的爱情之旅……这个火热的七月属于心中有爱的人。

“星”动爱情海报名方式:1.关注“市场星报”官方微信:在“添加朋友”中搜索“市场星报123”;在查找公众号中搜索“市场星报”;扫描二维码。2.编辑您的“姓名、年龄、职业、兴趣爱好及对另一半的要求”发送至市场星报微信。3.并发送您的帅(美)照。