

# 不想做“煮妇”，谁能懂我！



## 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

主人公：林欣

宝贝快两周了，林欣开始绷不住了，回想出月子之后至今的日日夜夜，她不禁潸然泪下，心中面临的情感困惑、家庭压力谁又能懂！

面临着不愿意带孩子的婆婆和妈妈，面对着自己喜欢的工作，不忍放弃的职场生涯，林欣多少个日夜偷偷地躲在角落里哭泣。曾经的她感觉十分无助，既要支持老公，又不想放弃自己，还有刚刚出生的儿子，怎么办？怎么办？她在心底一遍遍地盘问着自己。

两年前，还在怀孕的时候，她就一边忙着工作，一边开始布置宝宝房间，忙着给宝宝准备各种各样的出生物品，那时因为孩子还未出生，她没有觉得任何疲惫，只觉得十分幸福。从那时起，基本上家里的事情都是她说了算，老公也很少过问。

孩子出生后，这个小家伙的到来，给林欣增添了很多快乐，却也着实抢走了她大多数的时间，休产假的日子里，她的生活中除了孩子还是孩子，处在兴奋之中的林欣真的没有感到任何疲惫，一个新生命的到来让她的生活充满了阳光。

五个半月的产假转瞬即逝，林欣很想多陪伴宝贝，但也特别纠结，自己要去上班了，并且这份工作是她一直以来特别喜欢的。上班去，孩子怎么办？

林欣想让婆婆帮忙带孩子，可是婆婆在农村老家生活，家里还有爷爷，他们实在不想离开自己生活了大半辈子的地方，更不想孤

零零一人来到林欣的小家，瞬间变成保姆样伺候他们一家三口。但是，那时的林欣特别单纯，她没想过那么多，就想着孩子应当是会有人带的。

后来，跟自己的妈妈商量，林欣的妈妈因为身体不好，年龄也比较大了，也不愿意，当然也没有能力再帮她带小孩。“天呢，难道这孩子就是我一人的吗，我辛苦生下来之后，似乎跟别人都没了关系，似乎非要我一个人才能拉扯大！”林欣感觉特别无助。

此时，老公并没能给她强大的支持，只说没人带宝宝，就让林欣辞职在家带孩子吧。林欣心中有太多的不满，可是不得不承认，自己只能接受这样的现实。

林欣辞职后，每天的生活就是带孩子、做家务、买菜烧饭……成了一名真真正正的“煮妇”。每天，喂完宝宝，她就开始擦地，跪在地板上擦，地板是锃锃亮，可自己的脸色越来越难看。当年那个爱美的、整天做着公主梦的小姑娘真的是跑得无影无踪啦！

心中有着无限怨气无处发泄，在老公面前讲多了，也得不到他的理解，反倒说自己每天工作那么辛苦，天天还要听她的啰嗦，真太烦啦！

这样的日子，林欣忍耐了两年多，真的是忍耐，因为做“煮妇”真的不是她想要的生活，她也想端一杯热腾腾的咖啡，坐在写字楼里，在一张大大的办公桌前，实现着自己的理想抱负。

可是，当她发现现有的生活离自己的梦想越来越远，而她又没有得到充分的理解，林欣真的不想再忍耐下去了。她决定重返职场，换了新发型，买了新衣服，一切重新开始。

回归职场后，孩子交给了婆婆和妈妈轮流带，实际的问题依然存在，家庭矛盾也在急剧上升。是做自己期盼的白领丽人，还是做回那个贤妻良母，她一遍遍问着自己，或者能找到一种两全的办法，让自己可以实现“鱼和熊掌可以兼得”。

赵莉/文

## 专家点评

年轻的妈妈很多都经历过这个时期，包括我自己年轻的时候也是这样。孩子很小、家务很多，自己一味地埋头瞎忙，这时也会出现情绪低落同时抱怨丈夫。幸亏及时察觉、及时调整，很快又恢复了正常心态。所以出了问题，没有关系，就是看我们自己后续如何调适。

年轻的妈妈在家庭生活中，自己想拼命做好，拼命忙、拼命累，结果发现老公一直在作壁上观。自己的累、苦，他不懂。心中的怨气会油然而生。一个女人有怨气后，你会发现，她的面貌开始发生变化，变得面容愁苦、脸色晦暗、痘症也出来了。

所以，年轻的妈妈需要做聪明的女人。可以

选择这样做：1、选择家中一个老人住家，同时再请一个保姆帮助，比如林欣的母亲，就是可以帮助你们带孩子的人选。这样孩子3岁以后，年轻的妈妈就可以选择上班了。2、女人生过孩子后，就是伟大的妈妈、强悍的妈妈，这也没错，但是不代表在丈夫面前依然要扮演强悍的老婆。可以适时在丈夫面前，回归小女人。需要适时在丈夫面前体现，有的事情我离了你无法处理。这样做可以有利于丈夫角色的确立，更有利于丈夫发挥靠山的作用，帮着你分担解忧。在生活中，我们需要做个智慧的女人，而不是做了事情，还破坏夫妻关系的女人。

## 离婚了，就别来找我



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：玲

1

正当玲渐渐从离婚的阴影中走出来，准备开始一段新生活的时候，前夫磊的不断出现，扰乱了玲的生活。

玲和前夫磊是大学同学。玲说，磊打小生活在农村，家里的生活条件不是很好，在学习生活中他勤奋朴实，但同时也有着超出同龄人的世故和圆滑。那时候，玲正是看中了磊勤奋上进的品质。

但是，玲和磊的爱情，玲的父母是完全不赞同的，除了觉得磊不能给玲一个有保障的未来之外，磊的身体也不大好，之前做过一个大手术。天下就没有拗得过子女的父母，玲和父母沟通不成，最后干脆搬出去和磊住在了一起。

在这件事情上，玲的父母很是生气失望，但看女儿一心要嫁给磊，最终也就默认了。结婚时，磊的家里拿不出许多钱，婚礼大多数事情依然是玲的父母操持的，他们也就只有一个要求，结婚后一定要对自己女儿好。

2

婚后的前两年，玲和磊的小日子倒也甜蜜。磊靠着勤奋和颇高的情商，事业上倒也风生水起，业绩节节攀升，很快就做到了销售总监的位置。家里的小日子也很快改善，结婚时因为买房借的钱也还上了大部分。

第三年，女儿出生了。玲把更多的精力放在了女儿身上，也就是从这时候开始，磊在家的时间越来越少了，最初玲也把这归咎于磊的工作太忙。但是，渐渐地，一些风言风语就传到玲的耳朵里来了。起初，玲也没放在心上，当时偶尔也会开个玩笑问问磊，是不是在外金屋藏娇了才天天不回家。磊总说玲是典型的产后忧郁症，自己有这么好的老婆才不会对其他人动心呢。

那天，当玲在磊的手机上发现了不可抵毁的证据时，玲觉得天旋地转。看来所有的传言都不是空穴来风，他们婚姻里的第三个人就是磊现在的女上司。事后，磊丝毫没有要抵赖的意思，他说，事实上，自己很早就想他和玲到底是否合适，既然现在玲也知道了一切，不如协议离婚，女儿的抚养费按月支付。

3

磊的冷静和坚决，让玲失望透了。签字，离婚，没有半点拖泥带水。

离婚后，磊也很少来看女儿。玲一个人带着孩子，实在工作和孩子不能顾全，只能把孩子放在父母家里，为了多挣钱一出差就十天半个月，很难有时间陪伴孩子，心里觉得既对不起孩子，又有愧于年迈的父母。

同事雨的出现，让玲冰冷的生活有了一丝暖意。雨年长玲三岁，有过一段短暂的婚史。雨对玲的百般照顾，玲当然也心领神会，但是心里一直在犹豫，担心对方不能接受女儿。但是，每当看到女儿和雨在一起的时候，比和自己亲爸还亲，玲这才下了决心开始新生活。

但是，就在两个月前，许久未出现的磊，再次出现在玲的生活里，提出自己以后要多陪陪女儿，甚至让玲考虑为了给女儿一个完整的家再回到他身边。玲知道磊和他的女上司已经分手了，磊提出复合的那一瞬间，玲不是没有犹豫过，毕竟他到底是孩子的亲生父亲。

而一想到磊当初不负责任地决意离婚，玲只想说，既然离婚了，就别再来找我。

朱玉婷/文