



心灵护航



□ 全媒体记者 余依萍

“女孩子27岁，该结婚了。”
“女人35岁，应该以家庭为主，事业不用那么上心。”
……

很多人的前半生，大概也是这么认为的。这些条条框框，像一个个枷锁一样，把女性围困在里边。一切好像都是来源于因为你是女人。

当今社会，现代女性身兼多重身份，不论在家庭或事业上，都撑起了温柔的力量。但是在努力扮演好每个角色的同时，如何不被忙碌和烦恼淹没，真正爱自己，活出真我？

本期《心灵护航》，就让我们走近三位同样将“独立”列入自己价值观的女性朋友，她们的故事，也许能带给你信心和力量。

“工作和生活，我不做取舍”

“我不是女企业家、女英雄或有影响力的社会名人。我和千千万万普通女性一样，默默地为社会创造着价值。我也是孝顺的女儿，合格的母亲和妻子，善良真心地对待身边的所有人。”在成为一名独立的职场达人之前，侃侃(化名)首先肯定的是自己身为女性的价值。在她为自己设定的价值序列中，既有经济独立、不断学习和探索的事业进取心，也有充满好奇、热爱生活的

人生热情。

侃侃20岁出头便离开父母，独自背井离乡在一线城市生活和工作。这十多年间，她遇到过太多挫折，但每一次都咬着牙坚强面对。如今回想这段经历，侃侃心中没有抱怨，反而很佩服曾经坚持付出和踏实耕耘的自己：“我佩服自己在挫折面前的不妥协，也希望能一直用心经营工作和生活。”

身在职场，侃侃见证了太多卓越的女性领导人、女企业家们为社

会做出的贡献，觉得自己“并没有取得什么杰出的成就”，如果有，那就是她十几年如一日不断学习新的知识与技能，始终在有意识地充实和提升自己。

“工作和生活的平衡对我来说很重要。”在侃侃看来，一份值得全心热爱的事业、一个幸福的家庭、一群真心的朋友，这些都应该是理想人生的一部分。“我不想做取舍。”她说，“事业、家庭和朋友，我都想拥有。”

保持独特的新鲜感，七年不会“痒”

海丽(化名)和丈夫结婚就快七年了，虽然到了马上就要“痒”的时间，但她觉得两人的感情真的还算不错。

“免不了偶尔的小争吵，不过我们之间一直很恩爱，也没有真的产生过对彼此的厌烦，最重要的是我们一直很有话聊，现在每天晚上睡前我俩都要絮絮叨叨聊差不多一小时天再睡。”海丽曾问先生，为何和日夜相处了7年的老婆还觉得很有话说，丈夫总是打趣道：“首先因为我老婆好看，其次是因为我老婆永远保鲜！”

生活中，海丽是一个相对“比较自我”的人，除了和自己的经历有关外，她也在不断地调整和提醒自己，如何活出自我。海丽大方

分享了自己如何活出自我，如何保持自己对生活、对自身的独特新鲜感的秘诀：内心愉悦、维持真实、接纳不同。

同样为人母，海丽常在一些妈妈群里发现一个令人窒息的气氛——很多妈妈会聚在一起，比拼自己为孩子付出了多少。“妈妈们经常强调自己一天是如何忙碌如何疲惫，很少有时间讨论我如何想办法在做了妈妈之后，让自己舒服愉悦。”有一次，海丽试着在一个群里问，大家平时怎么放松的，却招来更多的抱怨：当妈哪有时间放松啊？

早在备孕期间，海丽就和老公“君子约定”，带孩子绝对不是一个人的事情，但也不需要两个人都熬

着，夫妻俩尽量分工协作，“我真的不想为了所谓塑造一个‘完美妈妈’的形象，而让自己天天缺觉。”海丽也会和老公讲好，两个人都有自己的放松时刻，她会自己单独去做美容、练习瑜伽，节假日一家人外出旅行，她清楚地知道这些事情会让自己愉悦，也会让她获得满足的力量。

海丽和丈夫之间有很多说话，实际上正是因为两人的交流是基于两个独立人格、基于双方在这7年之间的变化，带给了彼此新鲜感，因为他们愿意接纳新的事物，对生活充满好奇心，又热衷于不断找新鲜事物来填充生活，增加生活品位，还有更重要的，他们都在发现自我，和不断塑造新的自我。

让自己变得更好，是解决问题的关键

“曾无数次想过，是什么让我可以成为现在的自己？”回顾自己的成长轨迹，萧逸(化名)认为她是幸运的：她从小便是家里的掌上明珠，父母总是给予能力范围内最好的；成长中的一点点进步，总能收获家人、老师的肯定与鼓励。这让萧逸“从不怀疑自己”，即使有时事情结果不如人意，但她还是可以自信面对：我就是那个最好最棒的！

而立之年的萧逸已经拥有了

不错的事业发展和美满的家庭。在她看来，身为女性管理者，有时候大众眼中的劣势也可能正是不可或缺的优势。比如人们总觉得女性不如男性理性，然而管理岗位需要的便是“视人为人”，这时候相对丰富的情感、感性的表达，往往更容易拉近人与人的距离，促进组织的稳定发展。

又比如大众对已婚已育女性“减少工作投入”带有偏见，萧逸则指出今天职场更多的是脑力劳动而非体力劳动。“我身边

不乏拼搏又能力超群的已婚已育女性，同样收获了成功的事业。”当然，走出大众的凝视，女性要想让自己在职场变得更好、更强大，持续的学习才是解决问题的关键。

萧逸对未来的自己没有一个绝对的定义。事业的积累和持续的成就，健康的体魄和平和的心态，成熟的心智和适当的取舍，接受世界的不完美，再继续热爱生活……她坚信：“让自己变得更好，是解决一切问题的关键。”



余生很长，不幸的婚姻当断则断

□ 全媒体记者 余依萍

《三行情书》中有这样一句话：余生还长，愿你和一个真正爱你的，聊得来的人在一起，这才是人世间最长情的烟火幸福。

前不久，一则徐州铜山法院依法判决一对七旬老人离婚的新闻冲上热搜。当事人刘奶奶提交的长达6页纸的自诉，道出了她就算倾家荡产还要坚持离婚的苦楚。

1975年刘奶奶和王爷爷办理了结婚登记，四十多年里，刘奶奶常年遭受家暴，导致多次流产，身体异常虚弱。古稀之年依旧遭丈夫打骂的刘奶奶，在子女坚决的支持下，向法院递交诉状，要求离婚。

“这场噩梦终于结束了！”拿到离婚判决书时，刘奶奶泪流满面。

七旬老人“闹离婚”的新闻，也触动着阿燕(化名)一家人的神经。

“我的母亲今年72岁了，却还在坚持闹离婚，我们晚辈真心感到无比的头痛……”阿燕说，上世纪70年代，她的父母满心欢喜地结了婚，他们都以为找到了心灵的港湾，以为找到了一辈子的依靠。

为什么说他们是欢天喜地的呢？因为阿燕的母亲曾对她说过，当时家里人都反对她嫁给这个穷小子，而她觉得这个男人深爱她，就够了。

办完结婚酒席的第四个月，阿燕就来到了这个世界。在那个年代，未婚先孕这种事情是比较罕见的，而她的父母就属于这极少数人。他们不顾世俗眼光，爱得如痴如醉。

阿燕的父亲身体有轻度的残疾，曾被他的爷爷奶奶遗弃，但好在父亲长了一张帅气的脸，能说会道，所以当初俘获了阿燕母亲的芳心。阿燕说，“天生有生理缺陷的人，内心可能是自卑的，结婚后，父亲便开始酗酒，每次酒后就跟我妈吵架，嗓门特别大，情绪激动的时候，会动手打我妈。”年幼的阿燕，总是一次次被吓得躲在角落里，也不敢大声哭，生怕父亲会把矛头指向自己。

“可能也就是从那时起，我就养成了见风使舵的性格，我从不认为这是一个贬义词，这只不过是一种自保的方式。”阿燕无奈地说，而她的母亲却截然相反，她从小就是大小姐脾气，哪里受得了老公如此“亏待”，一受委屈就往娘家跑。

阿燕的外公在当地是个领导，十里八乡也算是有头有脸的人物，耳朵里听到这种事情，自然是完全罩着自己的女儿。每一次，酒醒后的父亲就像个知错的孩子，一一向外公外婆和母亲道歉。

每次，阿燕的母亲都是一副胜利者的姿态，在父亲面前昂起她那高傲的头颅。在阿燕看来，这也为外公离世后产生的矛盾埋下了不定时炸弹。

古稀之年的老夫老妻，相依为命地生活了四十多年。大大小小的架，谁也记不得吵了多少次。阿燕直言，自己的母亲用网络语言形容，就是一个十足的“作女”，她要求自己的老公出人头地，还要对她言听计从，关怀备至。久而久之，阿燕的母亲对家中一事无成的父亲越看越不顺眼，在五十岁左右有了外遇，甚至为了外遇要和父亲离婚。

“其实，我早就看出了端倪，但为了保住这个家，我一直辛苦地保守着这个秘密。”阿燕打心底觉得，自己的父亲也挺可怜的，很多时候，哪怕他借酒大发雷霆，甚至言语霸凌母亲，她心里更多的还是同情和可怜这个中年男人。

因为有了外面男人的宠爱，阿燕的母亲变得更加恃宠而骄，可没想到，前几年，在一次旅行途中，她不幸受了重伤，整个人变得半身不遂，之后的日子只好整日卧床度过。

卧病在床之后，阿燕的母亲和外面那个男人只能通过微信或电话联系。“她天真地相信，那个男人是会对她好，对她负责的，整日吵吵嚷嚷要跟我父亲离婚。”阿燕只好一直劝母亲，安慰她放好心态，毕竟父亲是原配，再不济也是会照顾她的。为了努力促使母亲放弃念想，阿燕甚至还进一步“威胁”：要是她到了这把年纪还要放弃家庭，那自己这个女儿是不会为她养老送终的。

可是，阿燕的母亲即便处于如此境况，还是不愿放弃自己所谓的爱情，坚持要和父亲离婚。“人到七十古来稀，我还能活多少年呢？”阿燕的母亲说，临要离开这个世界之前，自己想和命运抗争一回，想为自己而活，活出属于自己的幸福。

◎记者手记 >>>

随着越来越多女性自我意识的觉醒，我们有理由相信，婚姻之于女人，不再是捆住她们手脚的枷锁，她们再也不想付出所有，却得不到应有的对待。

人这一辈子，短短几十年，婚姻不幸福，真的可悲又可怜。过去，因为受传统观念的束缚和舆论的压力，很多人没有勇气提出离婚，于是牺牲了大好的青春年华，和一个不爱的人同处一个屋檐下，彼此冷漠相待或恶语相向，这样的婚姻伤害的不仅是夫妻双方，还有他们的孩子。在这样的家庭里长大，内心或多或少会有阴影。

不论十七岁还是七十岁，年龄都不是决定我们是否开始或者结束一段婚姻的原因，幸福才是。所以，真的发现彼此不合适，生活很痛苦，还是应该当断则断，理智地分手。像这对老夫老妻这样，彼此折磨一辈子，中年闹出轨，老年闹离婚，何其悲哀啊！

一个正能量的伴侣，只会给你的生活带来正能量，而一个正能量的爱人，则能给你哺以更多的正能量。其实，所谓的嫁对人，大概就是两个人齐心协力，共同度过人生的风雨。

最终，你变得更好，也让我变得更好。

◎心理答疑

有了二胎的全职妈妈心情烦躁怎么办？

问：我是一个全职妈妈，一个人在家带孩子。自从生了二胎之后，感觉自己得了产后抑郁症，经常有一种想哭的冲动，而且非常烦躁，做什么都感觉烦，尤其是当两个孩子都不听话的时候。我这种情况是否属于产后抑郁症？

心理咨询师答：你现在的这种情况的确需要做一些调整，否则很可能对自己和孩子、家庭都产生负面影响。全职妈妈是一个特殊的身份，几乎全部的精力都放在孩子和家庭上，容易和社会产生脱节，看似没有创造什么，实际非常辛苦，需要来自家人的理解和关怀。作为一个全职妈妈，你要注意觉察自己的状态，多和爱人沟通交流，如果负面情绪出现得较为频繁，且不容易自己调整，则要考虑寻求专业帮助。至于是否属于产后抑郁症，需要去正规医院的精神科进行诊断。



图片来源网络