



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。这十多年来,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话说,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。”

无惧年龄活出自我 撕掉标签做回真我 女性,如何爱自己?

◆咨询师观点

女性如何爱自己,活出真我?

“女性不应该被定义,每个女人都可以不在意外界的目光,自信快乐,散发出生命的芬芳。”20世纪最重要的女性主义艺术家之一妮基·圣法勒(Niki de saint Phalle)曾这样说。
在卫家心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师张恩佳接触的很多咨询案例中,一些女性朋友有很成功的伴侣、富裕的家庭条件,以及更多的生活选择自由。按照绝大多数女性渴望的标准,她们应该过得很幸福。但她们并不幸福,因为她们缺乏对生活的信心和掌控感。
“在一个女性身处困境时,都会极其渴望一段美好的关系。如果只是作为安抚自己的幻想,这也没什么大碍。如果真指望一段关系能解救自己,那恐怕就要经历很多失望,乃至绝望。”张恩佳解释,在现实生活中,有绝大多数的事情,都无法通过亲密关系来解决。如果缺乏了面对生活变化的信心和能力,任何一件小事都可能把生活搞得天翻地覆,再美好的关系也没有幸福可言。
女性的强大,在于内在的坚韧和灵活,滴水穿石的水性力量,天生就更擅长内在成长和整合。在关系里可进可退,你就可以到前台去酣畅淋漓地展现自己,也可以在后台布局一场持久战。所以,当女性可以勇敢地去确认自己内心的渴望,重视自己身上的女性力量时,常常会打开一个全新的世界。
你要相信,任何时候任何年纪,你都可以勇敢掌控自己的人生,不放弃美丽的梦,做想做的事,爱值得爱的人,活得淡定从容,通透优雅。
时光可以带走青春容颜,却不能轻易带走我们让生活更美好、年轻的心。只要你勇敢一点,坚定一些,就能随时出发,朝着喜欢的方向前进。不管你是在哪个年龄段,你依然可以有活出自我的能力,找到自己所爱、愿意为之努力去追求的事情,并从中实现自我价值,得到满足!
希望所有女性都能尽可能剥离“社会眼光”对自身的束缚,会自己努力,也会取悦自己,在尊重别人的同时,也教会别人尊重自己。



图片来自网络



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,四十多年来,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”,一受委屈就住娘家跑。
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,再不济也还是会照顾她的。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!
一个负能量的伴侣,只会给你的生活带来负能量,而一个正能量的人,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,否则很可能会对自己和孩子、家庭都产生负面的影响。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。