



热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

我这是怎么了?大好的时光,别人在朋友圈里晒牡丹花,晒刘若英的演唱会、晒萌娃,我却一天到晚情绪低落,对什么都提不起兴趣,也懒得化妆打扮,觉得人和人之间什么都是假的。

为什么会这样?我自己也想过了,第一是我爸妈,严重地重男轻女,给我留下了心理阴影。我在家是老大,下面有一个弟弟,从小到大,什么都是我让着弟弟,吃的穿的就不用说了,到我结婚生孩子的时候,我老公这边,婆婆去世早,我特别盼着我妈能帮我一把,但我妈说:“我得给你弟弟看孩子!”

我弟弟结婚比我早,孩子都上幼儿园了,而且弟媳的妈妈也能搭把手,但我妈理所当然地就觉得她该帮儿子看孩子,至于闺女有多困难,她老人家压根儿就看不见。现在想想,她一个农村老太太,你能指望她什么呢?月子里,我哭得特别多,大概就是从那时候,我开始怀疑自己是一个爹不亲娘不疼的人,感觉特别悲惨。

第二个是我老公,我老公平常对我确实不错,他在建筑公司上班,经常是家里工地两头跑,我们的第一个孩子是女儿,他对我和孩子都很疼爱,可是,一喝酒就不是他了,有一次,竟然跪在地上,一把鼻涕一把眼泪地说:“求求你,给我生一个儿子!”

我当时就觉得整个人都要崩溃了,我没有想到,口口声声说爱我我爱女儿的老公,竟然会做出这样的举动、说出这样的话,太让人震惊了!老公酒醒后,我问他还记不记得他说过的话,他装糊涂说不记得,尽管我从他的表情里看得出来,他肯定是知道的,可是,他却把自己隐藏得深不可测!

第三个是朋友吧,我的朋友很少,可能正因为朋友少,我对她们就特别在乎,可是,朋友A和B搬家后,她们彼

此请了客,却都没有叫我,而我还傻乎乎地费心费力买了礼物,准备祝贺她们的乔迁之喜。

后来才明白,有些人,在一起时,有利益关系就是朋友,离开了到另一个地方,她们就会去结交新的朋友,那些无足轻重的老朋友,就被她们屏蔽了。可是,我做不到,我没有办法把交往了那么多年的朋友,像扔一件旧衣服一样随手扔掉,所以,内心感到特别痛苦。

我有一位老邻居,对我、对我家孩子都特别亲切,他和老伴每天都准时出来散步,每次碰见我们都停下来,和我们笑咪咪地说话。他们家的孩子都在国外,两个老人孤孤单单,我每次见了他们,都让孩子喊“爷爷奶奶好”,他们总是很高兴。

可是,就在一个星期前,那位老爷爷突然去世了。傍晚,风刮得呼呼的,我想着,剩下老太太一个人多可怜,就想去他们家看看,安慰一下老人,可是,老公说,你和他们不沾亲不带故的,这样跑到人家家里算怎么回事?一下子,我觉得人性和人之间怎么能这样呢?太自私,太冷漠了,我的眼泪哗哗地就流出来了,我感到人活得太没意思了,这一下,我整个人就掉进坏情绪里出不来了。以前,我还算比较活泼开朗,现在,觉得好像不大爱这个家了,也不大爱老公和孩子了,不想说也不想笑,什么也不想干,什么也不感兴趣。

昨天晚上,我老公又喝了酒,说:“你想得太多了!以我们家现在的条件,你还有什么不足足的?”这个我承认,我一个农村出来的人,能在城里有车有房,是应该知足,可是,我就是控制不住自己的坏情绪,老是情绪低落,老是被那些负面情绪抓住,我该怎么办呢?

我掉进坏情绪里出不来怎么办

口述:胭脂 主持人:舒平



→情感解析→

人,都有情绪低落的时候。坏情绪来了,就像坏天气来了一样,要相信,风雨过后总会见彩虹。我们需要谨防的是,心理暗示的可怕力量——越相信这是一件坏事,越会源源不断地发现它的“坏处”。所以,你更需要的是建立一些合理的情绪,自我关怀、宽容,接受不确定性、变通性,参与、敢于尝试,自我接受。具体的建议是:第一,忘掉过去,重新开始。毕竟你已经成年了,有了独立思考和行动能力,即使父母以往做的不够好,你也可以多和父母一起聊天、做饭、带孩子,在积极的相处中,一定会感受到亲情的温暖。第二,和老公多交流。婚姻里,男人和女人的很多想法都不一样,从积极的心态看,这似乎更有利于保持婚姻的新鲜感。你要区分开,你们的观点不一致,不代表你们的亲密关系就出现了分裂。第三,大多数朋友关系都是流动的,你完全可以尝试着发展一些新朋友,良性的人际体验将逐渐褪去挫败感。

陪孩子长大

每个孩子都是独一无二的。教育孩子之难,难在我们自己并不懂教育,却一味去要求孩子天天向上。哪有自己不学习,却逼着孩子去学习的道理呢?想要孩子成长,我们自己首先需要成长为最好的自己。愿我们一起陪孩子长大……

“贼大胆”这个诙谐的外号,出自著名的法国童书《不一样的卡梅拉》之“我能打败怪兽”,女儿小时候,我就经常笑她是“贼大胆”小姐。

这位小小小姐,从小就喜欢爬树,别的小男孩小女孩,都仰着脖子在树下,她一个人胆大包天,能爬到高大的广玉兰树顶上,还笑咪咪的。学校大操场上有一个高大的栏杆,她也能敏捷地爬上去,坐在上面,优哉游哉。

到了春末夏初,金银花香气浓郁的时候,她跟着楼下一帮十几岁的小哥哥,去池塘边逮小蝌蚪,那滑溜溜的小蝌蚪,我是不敢碰的,她用小手捧在手心,仔仔细细地看,“哦,小蝌蚪就是这样啊”,再从从容容地把小蝌蚪放入池塘,说,“小蝌蚪,找妈妈去吧!”

比小蝌蚪更让我胆战心惊的是,小泥鳅大黄鳝。我老家是江南水乡,到了夏天,农村的亲戚们进城来,总会给我们家捎来一大兜泥鳅黄鳝,养在一个大澡盆里。“贼大胆”小姐蹲在旁边,目不转睛地盯着泥鳅黄鳝,看了又看,到底没忍住,伸出胖乎乎的小手,就去抓那些滑不溜秋 的泥鳅黄鳝。

小泥鳅就不说了,那些大黄鳝,在我看来,和南方的水蛇也没有什么区

别,“贼大胆”小姐毫无惧色,轻轻松松地就捉住了一条大黄鳝,还高兴得哈哈笑。我估摸着,这小丫头,不告诉她,她连蛇都敢抓!

自然,平常和小伙伴们一起,遇到什么蜻蜓、蚱蜢、蝉、七星瓢虫,别的小朋友都躲得远远的,只有她敢抓。而且,她小小年纪,系统地看了DK《儿童动物百科全书》《儿童植物百科全书》,对身边的小动物、小花小草如数家珍,也就更加的艺高胆大。

我的一位朋友,是台湾来的大学老师,就很惊讶,“贼大胆”小姐不过六七岁大的孩子,竟然对哺乳动物、鸟类、爬行动物、两栖动物、鱼类、蠕虫等等,说起来头头是道。有一次,她从台湾带来了纯正的可可粉,请小朋友们喝牛奶煮可可,“贼大胆”小姐还能把她们家阳台上的花,出一道出名字和科目来,也让她惊讶不已。

也就是前两周的事,小学春季体检,周围几个小朋友,也是让我们做家长的大吃一惊,一共五个小姑娘,三个有了不同程度的近视眼,最小的不过幼儿园中班,大的也就二年级,已经近视300多度了!这才多大一点点啊!以后初中高中,大量用眼的时候还多着呢!

不近视的『贼大胆』小姐

□安妮 (专栏作者)

和老师们交流,也都感慨,现在的孩子,太小了,就沉迷于电视电脑手机,眼睛不近视才奇怪呢!医生们,大多建议佩戴眼镜,及早调节,当然,也建议多看远处,多看绿色植物。

那位300度近视眼的小姑娘,一开始也是戴一副800多块钱的调节眼镜,早晚端一把小木凳,坐在楼前看对面的灌木丛,家里的电视基本不敢开了,平板电脑也没收了,可是,视力还是直线下降,急得一家人愁眉不展。

我说,为什么不让孩子去玩呢?大自然那美丽的绿色,才是最好的治疗师啊!城里森林少,树木少,这大好的春季,就不要带孩子去什么室内广场了,多带孩子去户外玩儿,现在,正是槐花飘香的季节,榆树、槐树、柳树,绿意葱茏,蔷薇花、玫瑰花、鸢尾花,开得多漂亮啊!蝴蝶、蜜蜂、瓢虫也都出来了,带着孩子在外面跑上一天,眼睛像被绿色清洗过,怎么会近视呢?

比起精通电子产品,让孩子早早地戴上眼镜,成为一个“小大人”,我宁可,我家的“贼大胆”小姐,在大自然里疯跑疯玩,有一双明亮的眼睛,有健康的体魄,有对花鸟虫鱼、天地万物发自内心的善意,这,比什么都重要!



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至: aiqiao3209@qq.com

胖丸子:你好,我男友家庭条件不好,妈妈始终不同意我和他在一起。前几天,我奶奶过生日,在酒席上男友喝醉了,借着酒劲指责我妈看不起他,是个势利小人。现在妈妈以断绝母女关系为由逼迫我俩分手,男友对我很好,我真舍不得这段感情。

艾乔:父母希望子女找个好人家,无可厚非,你可以坚持自己的爱情,但别把他们当成仇人。恋爱时别只看对你好的那一面,这是追求者的本能,恋爱其实是一个审丑的过程,缺点更能展现人性的真实。你男友对长辈极其不敬,他的素养给你以后的情路埋下了诸多隐患,要慎之又慎。

午后咖啡:我离婚是由于前夫的愚孝,离婚后多次想给儿子改姓随我,却遭到前夫的干涉,我也就彻底拒绝他家人来看孩子。儿子想爷爷奶奶,我看着心疼,可就是咽不下这口恶气。

艾乔:改了姓能更换掉骨血亲情吗?何必要自欺欺人。愚蠢的父母才会将个人的恨意转移到孩子身上,无论单亲家庭还是双亲家庭,孩子健康成长尤为重要。离婚意味着重新开始,用仁慈的爱化解怨恨,我们要爱孩子,而不是把他们当作置气的筹码。

叶落风静:我老公对家庭和孩子非常负责尽心,从不让我下厨做饭,就因为我呼吸道不好,受不得油烟味的刺激。令人意外的是,他居然和女网友聊露骨的私密话,被我发现后,他说只是过过嘴瘾,什么也没有。我过不去这个坎,一个斯文儒雅的人,怎么会如此丑陋,你说我要和他离婚吗?

艾乔:每个人都有善与恶的两面,面对网络那端毫不相干的人,你老公只是流露出他恶的那一面。暂且不提离婚,先给婚姻“治病”,就好比健康的身体突然发烧呕吐,你必然要看病吃药,而不是弃之不管。静观其变,再作决定,看看这点恶是否能扩散成致命的肿瘤。

阿菠萝:去年为了多得一套房子,我和丈夫办了离婚手续。谁知他根本不理睬我复婚的要求,也不承认当初假离婚的约定。最近听说他有了女友,我后悔死了,我该如何证明我俩假离婚这一事实呢?

艾乔:法律是严肃的,离婚就是离婚,他现在已是你的前夫了。在你们眼中,看不到婚姻的神圣与忠诚,更没有对婚姻的敬畏之心,只看到可乘之机的利益漏洞,才导致自己的生活千疮百孔。种瓜得瓜,种豆得豆,所以,自酿的苦酒得自己喝。