

萍心而论
 一周婚姻观察

患难见真情

事业巅峰期,京民(化名)周围簇拥着大批“朋友”,他们的赞美与迎合编织成一张华丽却脆弱的网,让人陶醉,也令人盲目。然而,当生活的风暴不期而至,将他从荣耀的巅峰猛然拉入谷底,那些曾经的追随者,如同潮水般迅速退去,留下一片孤寂与冷漠。

在京民投资失利的那段时间,妻子成为他唯一的港湾。她没有豪言壮语,只是默默地倾尽所有,不仅是物质上的全力支持,更是精神上的不离不弃。他动情地说,妻子是贵人,也是值得他用一辈子去守护的爱人。

京民和妻子是大学校友,毕业后都留在了大学所在的城市杭州工作,生活稳定。孩子出生后,两人开始慢慢感受到生活的压力。2008年,不甘平凡的京民上班外搞起副业,和朋友开了装修设计工作室。随着项目越来越多,三年后,他决定放手一搏,辞去公职,全身心投入自己的工作室。

“工作室刚起步那几年,我的年收入有几十万元,忙起来就很少回家,只能让妻子带着孩子频繁往返于义乌和杭州之间。”京民说,后来随着二胎降临,妻子也辞职当起了全职太太。

上海创业之初,京民把心思全部放在承接项目上,只想赚大钱。皇天不负有心人,好学且踏实的性格为京民赢得了很多客户的信任,很快,他在周边城市开了分公司,年收入突破七位数。那时候,无论是家里的亲戚还是身边的朋友,无不对他高看一眼。

京民回忆,那些年自己走路都感觉是带风的,花起钱来也从不吝啬,无论与谁一起聚餐或者娱乐消遣,他总是第一个冲去结账。正因如此,京民身边的朋友越来越多。“酒桌上,推杯换盏,他们对我俯首帖耳,声称只要我一句话,愿意为我赴汤蹈火。”对此,京民信以为真。

到了2013年,京民的商业版

图已经扩展到建材行业,成了名副其实的大老板。然而,事业的成功让他个人生活上有所偏离,他在那一年遇到了一位红颜知己,不过他隐藏得很好,妻子一直没有发现。出于愧疚,京民试图通过物质补偿来减轻对妻子的内疚感。

2018年,在朋友建议下,京民投资了一家娱乐会所。装修、购买设备、培训员工、广告宣传……耗时近一年,京民不仅倾尽所有,还高息借款,将会所打造成理想中的样子。“开会所是一个稳赚不赔的生意,我幻想着靠自己带来更大的收益。没想到,会所开业不久就遇上了疫情。”

非常时期没有进账,但员工工资和贷款利息等需要按时支付。由于资金周转困难,京民接连向数位好友和合作伙伴求助,没想到,平日里称兄道弟的朋友一个个销声匿迹,甚至拉黑了他的联系方式。三年后,他只好先中断了给妻子和孩子的生活费,她因此察觉到我生意上的异常,并通过公司员工了解到我的处境。”京民说,直到有一天,他的银行卡里多了一笔高达数百万元的进账,他万万没有想到,为了帮自己渡过难关,妻子不仅取出多年的积蓄,变卖了所有首饰,还借遍了娘家的亲戚。

面对妻子的慷慨相助,京民心中满是愧疚与感动。“在我最困难的时候,妻子却坚定地和我站在了一起。”京民这时候才发现,原来自己每个月给妻子和孩子的生活费,她都是有计划地支出,并且自学了理财让钱增值,平常自己送给妻子的珠宝首饰她也一一收好,这次一起拿出来变卖了。

在妻子的帮助下,京民最终保住了会所,现在会所生意已走向正轨,而他家庭的认知也发生了变化。他深切体会到,平淡是真,外面的灯红酒绿始终不是男人永久的归宿。

◎记者手记 >>>

在京民的故事中,我们见证了一个从浮华到沉静、从迷失到醒悟的心路历程。在事业的辉煌与挫败之间,人性的光辉与阴暗交替显现,而婚姻的忠诚与家庭的力量,则如同灯塔,指引着他穿越人生的风浪,重归本真。

京民的创业史是一段典型的奋斗与迷失并行的旅程。早期的他,凭借才华和勤奋,在商海中乘风破浪,收获了物质财富和外界的广泛赞誉。然而,成功的光环下,他逐渐迷失,忽视了最珍贵的家庭与亲情,陷入了虚妄的社交圈和道德的模糊地带。这段经历,恰似一面镜子,映照出现今社会中许多人面临的诱惑与考验,警示我们勿让表面的繁华遮蔽了内心的平静与真实的情感。

真正的幸福不在于外界的掌声与赞美,而在于内心深处的安宁与满足。家,这个看似平凡的港湾,实则是每个人灵魂最终的栖息地。经历了世态炎凉,京民最终意识到,平淡是生活的真谛,而与家人携手同行,才是生命旅途中最美的风景。

在人生的马拉松中,最终陪伴我们抵达终点的,不是荣誉与财富,而是那些默默支持、无私奉献的亲人。

“21天不焦虑家长养成记”
 训练营启动



活动现场

5月27日晚,“大朋友 小朋友”家庭友好月系列活动暨“21天不焦虑家长养成记”训练营在党群服务中心启动。

想做和善的父母却常常控制不住自己的情绪?看很多育儿书籍却依然不知如何和孩子交流?做作业时孩子总是磨磨蹭蹭怎么办?……带着这些问题与困惑,80多位家长走进训练营,希望学到好的教育方法,调整心态,缓解自身焦虑。家庭教育专家陈伏亮带来了《今天我们如何当好家长——谈孩子的大规划》主题课程,主讲人频出不断的金句和介绍的家庭教育案例,让参加训练营的家人们耳目一新。

今年,市妇联、市教育局、市关工委等依托家庭教育讲师队伍,设计了以家庭教育为主旨的项目,包括“21天不焦虑家长养成记”训练营、“义起听共友好”树洞计划、“幸福义家”家庭教育围读会,旨在给家长提供多元化、普惠性的家庭教育公共服务,提升家长的家庭教育主体意识和整体素养。其中,“21天不焦虑家长养成记”训练营将设计系列化课程,通过线上和线下的方式指导大家掌握基础的家庭教育方式,首批推出三期训练营,围绕0-6岁、6-12岁、12-18岁三个年龄段孩子家长开展。

心灵护航

紧张、焦虑、失眠……

中高考在即,如何打赢考前“心理战”?

“考试越临近,越给自己心理暗示要放轻松,反而越紧张。”

“全家的注意力都在我身上,压力特别大,很怕没考好让大家失望。”

“看到别的同学一直在努力,自己想稍微放松一下都觉得很耻。”

……

中高考临近,不少考生都会出现紧张焦虑的情绪,甚至有部分考生悲观、失望,出现考试怯场。市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,面对人生大考,心态尤其重要,不仅是考生自己,家长也需要保持积极乐观的心态,与孩子一起打好人生“重要一仗”。



义乌二中心理工坊

高三考生焦虑至失眠

随着高考倒计时牌上的数字一天天减少,教室里弥漫着紧张而又凝重的气氛。这段时间,高三学生马鑫(化名)憋足了劲儿想要在最后时间里冲刺一把。然而,现实并未如愿以偿,马鑫发现,尽管自己夜以继日苦读,成绩非但没有显著提升,反而身心俱疲,陷入前所未有的困境。

入睡,成了马鑫最艰难的时刻。她躺在床上,眼睛瞪得圆圆的,思绪如同脱缰的野马,不受控制地在数学公式、历史年表、英语单词间跳跃。“就像是大脑开了自动循环,停不下来。”马鑫说,那种被动的思考方式让她感到无助,夜晚的失眠直

接影响到第二天的学习状态,形成恶性循环。她开始担忧,这样的状态能否支撑她走到高考的那一天。

目睹女儿日渐消沉,马鑫的父母心急如焚。他们带着孩子来到医院咨询心理医生。“医生说我女儿这种情况在高三学生中较为普遍,很多高三学生想靠最后这段时间补齐遗漏的知识点,这样的想法容易给自己平添压力。”

针对这种情况,方向明建议,要从观念上帮助孩子放松,不放弃行动和努力的同时,避免通宵复习,学会重点突破。在此期间,家人的鼓励尤为重要,多一份鼓励就会让孩子多一点信心。

当焦虑过于强烈,该怎样调适?

面临中高考,学子们普遍情绪敏感,方向明表示,紧张与压力感每个人都会有,是一个正常的情绪反应,适度焦虑对考试的准备是有帮助的,会让人变得更积极,更有计划和执行力,尤其是考试的时候,适度的焦虑可以提高专注力。但如果过度或长时间紧张,导致出现明显焦虑、抑郁、失眠或躯体症状的,那就需要引起重视了。

当焦虑明显影响学习状态时,可以通过以下方法应对:

- 1.劳逸结合,合理分配时间,保持冷静平和的心态;尽量做到心无旁骛,专注在学习上,避免过度关注分数带来严重焦虑。
- 2.保持良好的心态和积极的自我暗示:用“我能行,我一定能考好”等话语进行积极的自我暗示,多认可自己的努力,多关注自己拥有的优势,把对中高结果

的担心转化为信心。

3.坚持规律的生活起居,养成良好的学习习惯:按时起居,保持规律作息,学习期间尽量不做与学习无关的事情,沉浸式的学习状态会驱散对考试结果的忧虑。当一天的学习任务结束时,记得肯定自己付出的努力。

4.坚持运动:学习负担重,缺少身体活动,容易出现精神疲劳,学习效率下降,运动可以保持情绪和身体活力,放松身体的同时也可以带动精神放松,缓解压力感。

5.寻求情感支持:把忧虑和紧张的感受讲给家人或朋友听,或者通过写日记、录音等形式记录、表达,可以帮助宣泄压力、舒缓情绪。

6.自我放松:要关注自己的身心状态,如果出现烦躁、学不进去时,不勉强自己,可以通过听音乐、深呼吸、冥想、散步等方法舒缓情绪、减压放松。

家长该怎样陪伴孩子备战考试?

面临中高考,父母的紧张程度不亚于孩子。方向明提醒,家长们也不要太过焦虑,不要给孩子施加过大压力。

1.紧张情绪可以传染,所以父母自身要先稳定下来,管理好自己的情绪,避免负面情绪传染给他们,多和孩子沟通交流,以平常心看待中高考,提供有质量的陪伴及支持。

2.父母不需要给予太多的建议和引导,不要过多把成绩挂在嘴边,不要总是询问“今天复习得怎么样”“睡得好吗”,也不要把“你不要紧张”“你好好复习就行”等挂在嘴边。

3.多站在孩子的角度去理解、感受,不加评判地倾听、接纳孩子的烦恼和压力,尽量为孩子营造一个轻松的学习、生活环境。



心理集市《解忧杂货铺》

乖巧女生患上躁郁症

当原本乖巧懂事的兰兰(化名)被诊断出“青春期躁郁症”时,兰兰的父母久欠心绪难平,满是愕然。去年12月,初三学生兰兰情绪出现了令人意想不到的“波动”,离开课堂回到家里,这种“波动”并没有好转,看上去越来越严重。

“这孩子打小就让人省心,学习上从不需要催促。”兰兰的母亲回忆起过往,言语间满是疼惜与困惑。在家长眼里,女儿的反常不过是中考重压之下的短暂现象,只需咬牙挺过这段黎明前的黑暗,一切就会好转。然而,新学期铃声响起,兰兰的身影却没有出现在校园里,他彻底遁入了自我封闭的世界。直到这时,兰兰的父母还没

有意识到孩子情况的严重性,他们依旧急切地盼着女儿赶紧好起来,重新走进学校,中考取得理想成绩。当他们再次激励兰兰时,兰兰却突然失控,抑制不住地大哭大闹起来。

“青春期躁郁症,像是一场内心的拔河,抑郁与躁狂轮番上阵,撕扯着患者的心理。”方向明解释,躁郁症,或称双相情感障碍,不仅让患者在抑郁的深渊与躁狂的巅峰间痛苦徘徊,还潜藏着自伤乃至轻生的危险,给家庭和社会带来无尽的忧虑。

方向明说,不少家长认为,青春期的孩子都会有各种情绪,因此并没有觉得这是一种病症,没有认真对待,这才是最可怕的。

考生妈妈过度焦虑被紧急送医

每一位家长都背负着对孩子未来的深切期望,初三学生家长胡女士(化名)也不例外。然而,这份厚重的爱与期待,在中考的重压之下,却演变成了一场家庭与健康的双重危机。

前段时间儿子进行了中考模拟测试,面对不尽如人意的成绩单,胡女士内心的焦虑与失望如同潮水般涌来,最终在一次激烈的争执中爆发。情绪激动的她大口喘气,浑身抽动,瞬间失去了知觉,看到这种情况,家人赶忙拨打120将她送到医院。经医生诊断,导致胡女士出现这种情况的直接原因就是情绪过于焦

虑和激动。

胡女士的教育方式,无意中走上了极端。为了能让儿子多些复习时间,儿子晚自习回家后,她依旧会鼓励儿子继续学习到凌晨。看到儿子稍有做得不对,胡女士就会控制不住朝孩子发脾气。为了掌握儿子的学习状况,胡女士会半夜起来查看孩子的试卷,她的焦虑情绪逐渐演变成一种强迫行为,渐渐地,深夜检查孩子作业成为一种心理依赖。这段时间,胡女士开始担心孩子考试时忘带准考证、涂错答题卡等问题,有时候一想到这里,甚至会整晚失眠。



心理倾听师与学生一对一交流

方向明表示,考前焦虑的根源在于对考试结果想得太多,很多人觉得“考不上一所好的大学,人生就毁了”,这种认知在一定程度上导致了焦虑的产生。实际上,对于目标达成,行动的力量比想法作用更大,我们应当专注于学习过程,把结果交给时间。此外,如果积极的自我调节收效甚微,焦虑症状持续加重,要及时寻求心理医生帮助,必要时可辅助一些药物治疗。



扫一扫看新闻

本版文字/供图:
 全媒体记者 余依萍