

# 在你脆弱的时候 我愿意做你的铠甲

□记者 孙芸苓

本期嘉宾:宛然(化名),女,39岁,  
某公司会计

讲述地点:静雅茶坊

地址:水岸华庭东郡北门西边商铺  
电话:13994996278

♥童年的经历,使我变成了忧郁的  
体质

我是个内向的人,内向到人越多越不想说话,而且我天生敏感、自卑,总感觉到自己不好。

我这样的性格,跟我童年的经历有关。

我是家里的老二,前面一个姐姐,下面一个弟弟。由于大姐是父母的第一个孩子,是我家的大小姐,因此备受父母宠爱。小弟是我家里最小的,是我家的宝贝,同样也深受父母的溺爱,而我好像在我家是透明的一样。

因为从小不爱说话,弟弟做了坏事就赖在我身上,我有时候还没有来得及辩解,就会被父亲责骂,心里委屈也懒得争辩,经常被他们冤枉。我感觉自己好像是多余的,因为我妈生了个女儿后,家里人特别渴望她能生个弟弟,据说看到她又生了个女孩,奶奶和父亲甩手就走了,把妈妈和刚出生的我留在了那个乡镇医院里。要不是我大姐哭着找来了姥姥和舅舅,将妈妈和我接到了姥姥家,我都不知道妈妈怎么熬过那个月子,直到我满月我爸都没有来看过一眼,因此妈妈对他非常失望。

后来,妈妈知道爸爸不喜欢我,就把我放到了乡下的姥姥家。我是在姥姥家长到七岁多,才回到城里的。那时爸妈已经有了弟弟,弟弟只比我小一岁多。那时我才知道,妈妈之所以把一岁多的我留到乡下是因为她怀了弟弟,奶奶和爸爸为了妈妈更好地照顾弟弟,才坚持把我留在乡下。妈妈感觉对不起我,在她的一再坚持下,才把七岁多的我从乡下接回来。妈妈是想让我在城里上学,不想耽误我的学习。

离开慈爱的姥姥,离开广阔的田野,到了城里狭小的家,我特别不适应。

我一个乡下野孩子,怎么也入不了当教师的父亲的眼,他总是在我吃饭的时候挑我毛病。后来,我都不想上饭桌,胃也因此出了毛病。

我感觉自己和这个家格格不入,好像是个局外人。

♥在我最抑郁的时候,他就是我坚实的依靠

职高毕业后我就工作了,在一家公司做会计,工作还算稳定。之后我认识了我爱人,他是一家公司的推销员,就这样我们组成了自己的家。有一次我在工作中出了个问题,有几千元费用和出纳对不上账,出纳为了明哲保身把责任都推到了刚参加工作的我身上,我百口难辩。为此,公司领导扣了我几个月的工资。扣工资我都认了,可是我对同事对我的栽赃感到愤愤不平,一时想不开就开始失眠,然后夜夜难熬。人一不开心,就又想起童年的种种,越想越痛苦,就从开始的焦虑变得抑郁。

那段时间,我爱人特别心疼我,他整天陪着我,我发脾气他都忍着。



我们结婚好多年都没有孩子,我的同龄人都当了妈妈,我依然在自己抑郁的世界里没有走出来。

后来,在爱人的陪伴下,在医生的帮助下,我走出了心里的那道坎,我不能用别人的错误惩罚我自己,那样我就太悲哀了。

情绪好了之后,我很快怀孕了,为了孩子我尽量调整自己,后来生下了女儿。我坐月子的时候婆婆来照顾我,因为南北方生活习惯的不同,闹了些矛盾,我的情绪就又不好了。

有段时间,我整夜失眠,孩子哭我都烦,整天想流泪,甚至有不想活的想法。当那个想法在我脑子里升起的时候,我突然惊醒——如今我是妈妈了,为了我的孩子,我一定要好好治病,陪她成长。

后来,在医生的帮助下,在爱人的陪伴下,我又慢慢走了出来。

♥爱人工作不顺利,凌晨三点发朋友圈,我开始关心他

前段时间,爱人的工作不太顺利,收入不太好,已经在家空待了一个多月。他每天说话都毫无力气,整夜失眠,打手机游戏。

我带着孩子出去搞活动,晚上在宾馆睡不着,便拿起手机刷抖音,可无意却发现我爱人竟然在凌晨三点多发了个朋友圈,而且拍的是我家阳台上晒的一件绿色衣服的剪影。

凌晨三点多,这么晚了他还没有睡觉,我就有些心疼。我知道他压力大,做销售也不容易。最近他们公司改革,让大家开辟新的领域,离开熟悉的区域。我爱人本来就是老实地人,他经营多年才熟悉了那片区域。现在如果让他再开拓市场是有难度的,他就有些情绪和压力。

看着女儿熟睡的小脸,我心中突然升起一种不安。他也有心情不好的时

候,他也会得病会忧郁。我想起结婚后我的身体不好,他总是那样耐心地对待我,如今他遇到了坎,我也要学会关爱他,用我的爱帮他走出低谷。这样,我们家庭的小船才不会触礁。

我的爱人是南方人,为了追随我来到北方,也是不容易。

在我抑郁最严重的日子里,是他坚定地陪伴我、支持我、相信我,我才能够活下来。

当我察觉到自己的不安和恐惧之后,我下决心要帮助爱人把情绪整理好。因为我有过抑郁的经历,我知道那种绝望和封闭的痛苦,所以我们两个要相濡以沫,给对方力量。

人其实都是在心里给自己设定了个坎,自己没有勇气迈过去,一时便需要别人来帮助。

♥当你脆弱时,我愿意做你坚强的铠甲

我和女儿回来后,女儿上学了,我就陪伴爱人,拉着他去超市采买,给他做他喜欢吃的菜。

我们一起到郊外野炊,放松心情。我能做的就是,在这段时间里,让他感受到爱、无条件的支持和接纳。

我问他,我做些什么能让你感受好一些?

我对他说,即使感受不好也没有关系,我会陪着他一起面对。

看到我的改变,我感觉他似乎放松了一些。我流着泪对他说,看到他凌晨三点发的朋友圈,我不在乎内容,我在乎的是凌晨三点他还没有休息。

我告诉他,我知道他压力大、工作不顺利,但我也鼓励他,虽然去开拓新的市场比较难,但可以尝试一下,说不定还有新的收获。

我告诉他,他就是我和女儿的天,他对我很重要,没有他,一切都失去意义……

我真实表达了我对他精神和身体

状态的担心。

我又接着说:这不是对他的羁绊,我理解他现在的感受,他可以不用马上好起来,他可以有任何情绪,无论怎样,我都会陪伴他。

爱人给了我一个大大的拥抱:“谢谢你,你能敞开心扉,我非常欣慰……”

虽然那段时间,他的状态依然不好,但是我允许、接纳、陪伴、鼓励,我用最大的耐心来做我该做的事情。

那段时间,我收敛了自己的坏情绪,将自己的身体调整到最佳状态。我对自己保持着觉察,把控情绪、和颜悦色、柔声细语地和他说话。对他肯定,鼓励他勇敢地和公司领导和解,并尝试着去开发一个新的市场。

我告诉他,在他脆弱的时候,他一定要相信我,让我知道他的难过和不容易。我会在他最脆弱的时候,变成他坚强的铠甲。我们两个相互搀扶着走过低谷,让我们的家从此豁然开朗。

有一天他从公司回来依然脸色不好,如果在以前我会责备他情商低,不会和老板沟通周旋。他不爱听,就会摔门而去,和哥们一起喝酒。

而那天,我对心情不好的他说:“亲爱的你已经尽力了,你们老板也太不体谅下属了,他不知道你这样的员工对公司是多么的忠实,谁愿意丢掉熟悉的市場去开拓一个未知的陌生地方……”

我又开玩笑地说:“你想骂老板,我们俩一起来骂吧……”

听了我的话,眉头紧锁的爱人突然笑了起来,他说:“亲爱的,公司的事大家都有争议,不仅仅是我,我很高兴你能理解我,而不是像以往那样活在你的世界里,让我感觉到憋闷……”

我对他说:“以前是我错了,我不懂事,以后我会经常和你沟通,不让你担心我……”

听了我的话,他走过来紧紧地拥抱着我:“亲爱的,我没事,只是心里感觉不公平,可我是老推销员,会调整自己努力工作的,为了我们的家,我们一起努力……”

这时,女儿也过来拥抱了我们俩,她用稚嫩的声音说:“爸爸妈妈,我们一起努力!”

## 讲述 线索征集

一段历史久弥新的  
一段感人至深的  
一段跌宕起伏的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的  
一段刻骨铭心的

记者热线:  
18635915019  
18735667115  
18636318188

热线的这头我们等你  
你来讲,我来听

