

# 走出困局 迎接生命的春天

□记者 孙芸苓

本期嘉宾:小叶(化名),43岁,某家政公司员工

采访地点:池神庙南门内:和园茶叙。联系人:张女士15034543999

再次听到小叶的声音时,我愣了一下,感觉一缕阳光暖暖地从手机的那头传递过来,她的声音透着快乐和自信。

小叶是我几年前采访的一个读者,给我的印象比较深。当年的她因为婚姻出现问题,难以走出来,精神几乎在崩溃的边缘徘徊,整个人是那种抑郁的状态。

当初我采访她的时候,她还沉浸在自己失败的婚姻中,为那个她深爱的男人离开而痛苦。记得当时,她一边说,一边落泪,后来我回忆,整个采访的两个多小时里,我被她的讲述打动竟然陪着落了多次泪。

后来,出于对小叶的同情,我们经常电话联系。小叶告诉我,为了尽快从那次婚姻失败中走出来,在家人和朋友的关爱下,她慢慢地学着独立。刚开始的时候非常不顺利,孩子小,她没有特别的技能,靠给人发小广告挣点辛苦钱。孩子放学了找不到妈妈,经常是饥一顿饱一顿,说起来就心疼。

再后来,小叶参加了一个网上免费心理咨询室,重新找回自我,还在一个家政公司找到了工作,做家政服务、月嫂等。从围城的困境逃离,她自立拥有了自己的事业,并走出那段情感的阴霾。

## 冷战多年 消磨了曾经的情感

我和孩子他爸的结合是个偶然,那时他刚结束一段恋情,心里很受伤,我本来就暗恋他,于是对他特别好,他或许是一时感动跟我建立了恋爱关系。他各方面都很优秀,模样也好,我知道自己又黑又瘦不是美女,从形象上我们不太般配,但我很爱他。

结婚后有了孩子,他也对我们母子好过一段时间,那时的我很幸福,但我明显感觉他心事重重。在后来的相处里,我内心的不安全感与日俱增,我一直固执地想,我要让自己有超过他的地方,似乎这样我心里才会踏实些。

于是,在孩子快两岁的时候,我通过努力考上了成人大学。他和家里人倒是都很支持我去念大学,我那时是脱产学习,孩子交给婆婆照顾后,我就去了外地学习。

如今想起来我非常后悔那次的选择。我本来想通过学习使自己内心强大,可我忘记了,婚姻是需要付出的,而不需要争高低,更何况那时人为制造的两地分居,更给了某些人机会。

就在上学期间,我感觉他的心里有了别的女人,虽然我没有抓住证据。但女人的直觉告诉我,他的心已经不在我身上了。

学习两年毕业后,拿到了大学本科文凭的我并没有提高内心的自信。回来后,我发现他的心里有了别人,我也从一些同事嘴里听到了些风言风语。



我的情绪有些崩溃,对他看得很紧,似乎只有这样我才能把他留在我身边,他对我比以前更加冷漠。

我甚至因为一些捕风捉影的传闻,就到领导那里告了他的状。看着领导也没有管他,我就和那个女人开始了对骂,我从那女人眼里看到了心虚。那女人和他是一个工作队的,经常一起合作。可能是那个女人给他告了状,丈夫回来和我激烈地争吵,之后我们陷入了冷战。他不理睬我,我也不理睬他,我俩分房而睡,竟然这样断断续续坚持了三年多。

## 愤而离婚 心里却有太多的不甘

后来,是他坚持不下去了,提出离婚。我虽然不想离婚,但他狠心去法院提起离婚诉讼,我也没有办法。他什么都没有要,我也不想把孩子给他,为了离婚他几乎是净身出户。他的决绝更伤了我的心,我恨死了那个插足我们婚姻的女人,可是,他把那女人保护得很好。好像是我们离婚的事闹得太大了,他最终也没有和那女人结婚。那时,虽然已经离婚,但我心里并没有放下孩子他爸。因为我对他的过于关注,总能第一时间知道他的行踪和信息。

又有人给他介绍对象了,他又来院里打牌了,他又和谁怎么了……在“好心人”的传播下,我的心被纠结、嫉妒、怨恨、委屈等负面情绪填得满满的。

离婚前,因为身体原因,再加上自己的心理状况、生活境况等,我已多年没有出来工作。

我的心里、眼里就是男人孩子,孩子男人,过不完的苦闷日子。刚离婚那段时间,我一时难以适应独自生活的处境,心是悲哀的,脾气是反复无常的,就连思维都不正常了。可以想象当时家里的情况,我每天蓬头垢面的,一心关注孩子他爸的一举一动,动不动就发飙。

我离婚的时候我的儿子还在上小学,记得以前孩子在班里学习总是名列前茅,离婚后孩子的学习一落千丈,还经常逃学。原来懂事的孩子开始叛逆,放学不回家,有时候就在对面院子的门

房待着,有时候去网吧,后来竟然学会逃学撒谎。我情绪一不好,孩子再不听话,我就动手打他,我打了他,他没处发泄,就打我家狗。小狗被他打得惨叫,家里真是乱了套,如今想起来就像人间地狱。

一次我下班晚了,回到家不见孩子,我到处找,发现他在一家网吧,我上去就是一巴掌。

孩子都被打蒙了,一路哭着跟我回家,回到家我还不解恨,又开始打孩子。这个时候,孩子哭着说:“妈妈,你别打了,把你累的,我们还没吃饭呐,我忘记带家里的钥匙才出去的,妈妈你别哭,别生气,我听话……”

听了孩子语无伦次的话,看着孩子屁股上的手掌印,我心如刀绞,紧紧地抱着孩子大哭起来。

那一刻我警醒了,如果我再这样下去,我的孩子就毁了。我下决心一定找个工作,改变自己的生活状态。

那时,我没有一技之长,后来,在一个朋友的推荐下,我为一家公司做广告推销员。那家公司为了更好的推销效果,让我们几个推销员穿上那种毛茸茸的动物型外套,到商场和单位门口发广告资料。

记得那是5月初,外面的温度已经比较高了,我整个人套在毛绒皮衣里,不透气,半天下来浑身是汗,鞋子里都是水淋淋的,人都快虚脱了。那个工作虽然辛苦,但工资是日结的,每天都有60元的现金收入,我把钱攒起来,整整十天结束,我挣了600元。那是十几年前,600元也是一笔不小的收入。拿着那600元,我第一次觉得心里很踏实。我给儿子买了新衣服,星期天还带着儿子回村里看望父母。那是我离婚后第一次给年迈的父母买了礼物,买了牛肉和蔬菜,看着儿子吃着姥姥给做的包子,我的心瞬间豁然开朗,我看到了希望。我发现,只要我努力,我不用看任何人脸色,也会让我的孩子和父母得到快乐。

## 学会自救 自修心理找回自我

后来,在朋友的推荐下,我进入了网上的免费心理咨询网站,找到了一个心理学博士,给我做免费的心理疏导。

我给老师讲了我的经历,那个老师很同情我,给我做了三次疏导,让我心中对前夫的那份执念释然了。后来我参加了市区的一个心理健康沙龙,在大家的关爱下,我慢慢地走出了心理的阴影,从心中彻底把那个不爱我的男人放下。

如今,我通过努力在一家家政公司上班。在这里工作的大多是下岗职工和离异后没有生活来源的单身女人,我们这些人经过专业的培训进入各个家庭进行家政服务。做了一段家政服务后,我手里有了多余的钱,就报了个月嫂培训班,学习如何照顾婴儿,我非常认真地学习,毕竟当过妈妈,我学习起来并不算困难。很快,我就能进户工作了,后来,我又自学心理学,帮助那些产后抑郁的宝妈走出困境。我的上户率和口碑好了起来,收入也高了。

如今,我的孩子已经上了高中,学习比以前好多了。我上户的时候就让孩子住校,我不上户的时候,就在孩子学校附近租房子住,给儿子做饭吃。如今,我和儿子沟通无障碍,每天我会做好饭在家等我的孩子回来,我努力做个好母亲,让孩子感到我对他的爱。我的家里又重新有了笑声,儿子的学习也赶了上来,又变回了那个自信阳光的少年。

以前我总感觉这个世界没有人对我好,我甚至埋怨自己的爸爸妈妈偏向我的哥哥姐姐。而如今,我学会了感恩父母,我能换位思考,理解他们那一代人的不容易。从前,我在家里是最弱的,爸爸妈妈给了我最多的关爱,我依然感觉不到他们的关心。后来,从哥哥姐姐那里知道,其实爸爸妈妈最不放心的我是我,但他们毕竟年龄大了,又不会表达,只要我过得好,他们就满足。

如今,我知道自己是如此的富有,我拥有爸爸妈妈的爱,哥哥姐姐的爱,还有儿子的爱,我内心是满满的安全感。

## 重新开始 终于找到生命的春天

后来我成了家政公司的一名培训讲师,这一次的机会让我在工作中找到人生的价值。我发现,有这样的一群人和我的经历非常相似,从她们的故事中我看到了自己的影子。慢慢地,我调整心态,去帮助那些需要帮助的姐妹,我从中找到了一种成就感,并为广大姐妹打开了一片属于自己的天地。

我们的家政公司,享受国家的优惠政策,对一些家政服务员和月嫂进行培训,使一些农村的闲散劳力有了一技之长,从而服务社会。

在家政公司我根据自己从前做月嫂的经历,把那些枯燥的课程编排得有用又有趣,提高了学员们的学习兴趣和能力。每个班有十五天的学习时间,我利用这短短的时间把心理学的知识穿插进去,首先让她们学会与人沟通和相处,学会换位思考,然后才是技术的培训。这样的效果很好,增强了学员的自信和沟通能力,让她们很受客户的信赖,找到了适合自己的工作。

尤其是当月嫂,一定要有爱心,一定站在主顾的立场想问题,从饮食到心理上引导帮助她们。我们培训出来的月嫂非常受欢迎。这些曾经的家庭主妇,因为有了一技之长,找到了生活的目标,也体现了自己的人生价值,有的人因此有了不菲的收入,改变了生活现状。

如今,我和大家一起成长。在我送走一批家政服务员和月嫂的时候,我给了她们从业的技巧和能力,也从她们那里获得了认可和鼓励。我终于从内心找到了一种自信和成就感。我如今早已走出婚姻失败的阴霾,找到了内心真实的幸福感。

我会体会到了人生也是三部曲,忘记昨天的不幸,抓住今天的机会,守住明天的梦想。我努力忘记那些从前,让心明朗起来,努力在工作中找到人生的价值。我感觉,我就像棵小草,终于找回了属于自己的春天。