

爱周刊

一份有温度的情感读本

2014/8/27 星期三 总第254期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 美编:沈明 组版:唐龔

现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

这些天,情绪芜杂、焦虑爆表。我充分体验了心理学上常说的“妈妈焦虑”。

孩子出国念书,申请学校、琐碎准备,大半年的期盼,终于快见亮了,我倒焦躁不安起来。

深呼吸,我来“觉察”一下此刻的自己,用第三只眼,来看看此刻的焦灼不安,到底是为哪般?

因为签证下来晚了,订机票一开始我们给孩子选择了转机,这样价格会低些。但订完后我就夜不能安寐,总觉得孩子在异国他乡的机场会迷失方向,来不及完成学签。于是我断然退票,选择了高价的直达机票,才让一颗悬着的心放下。儿子倒说,妈妈,其实应该没问题,你别那么担心。是哦,我为什么那么担心?是担心儿子还是担心自己?我想象若是自己孤身一人,面对阔大机场,我完全应对不了,光是设想就让我胸口发紧呼吸急促。在我童年的记忆中,有一次全家出行,火车经过嘉兴的时候,爸爸下去买肉粽,直到火车开动,他都没上来,我小小的心脏紧张得要炸了,那一刻,我觉得自己失去了爸爸,他再也找不到我们了,但不一会儿,爸爸就从其他车厢穿了过来,带着热腾腾的嘉兴粽子。粽子很美味,但那份恐惧,一直盘踞在我心的角落。我在不知不觉中,差点把源自童年的恐惧,投射给了孩子,认定他无法做好,如果我们的孩子没有觉察,也许不知不觉中,就认同了我的这份投射,真的无法做好。这时,妈妈们便会说,你看,我了解自己孩子的,这方面,他不行。

过度担心等于诅咒。我们放心,孩子才能安心。

我们常常以为自己是个称职的父母,事事为儿女着想,生怕哪里想不到就会出错,最怕人家数落我们不负责。

其实,做“甩手掌柜”的父母,更有生活智慧。

孩子有生以来第一次离开家,去那么远的地方,不能常听到隔壁房间游戏机的喧哗,不能嗅到他青春发育期的油腻味儿,没有他强词夺理与我争辩,第一次成为空巢老人,我对从未有过的经验焦灼恐慌。我一会儿充满母亲的浓情爱意,一会儿又觉得要好好教育才不至犯错,情绪冰火两重天。

哈哈,好重的焦虑哦,我把自己的负面情绪不知不觉中都投射给了孩子,惭愧。

所有的爱都以聚合为目的,只有母爱,是以分离为目的,只有剪断与孩子的心灵脐带,雄鹰才会高飞。

相信他,祝福他!

文岚

名誉主编
FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
新浪微博ID:DJ文岚

姓名:刘洁靛 身高:160cm 年龄:19岁

封女郎报名通道

只要你相信自己的美,就有机会登上每周三爱周刊封面。

关注新浪微博@现代快报爱周刊、QQ报名54436952。



第一夫人婚纱摄影
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



B14

爱一个人不仅仅是对她好

微友蓝色浩然:和女朋友分手了,之前她过生日的时候我送她个戒指,5千多大洋呢!我妈知道这事,最近一直在逼我要回来……虽然我确实舍不得钱,分手也是因为她劈腿,但去要回戒指有点不好意思。我该怎么办?

都市放牛:不好意思,就自己买一个回去骗骗你妈。这种事没啥可纠结的,想解气就去要,但是曾经一些美好的回忆,就会完全变质了。她的劈腿,我估计跟你这纠结的个性也有点关系。男人,拿得起放得下,别婆婆妈妈的。

对她好容易
有鼻子有眼有恒心
就可以大胆追求
对她长期好不容易
除了爱
还要降低欲望坚守责任
爱一个人不仅仅是对她好
更是让对方觉得自己好
错过了就不再有
这一生都会去追悔

——都市放牛本周情爱语录