

2024心事咨询室

# 单亲妈妈的领悟,如何活出真正的自己?—— 用自己的节奏与生活共舞

今年7月,“202心事咨询室”收到一位单亲妈妈的来信,她向华南师范大学心晴热线负责人袁杰倾诉独自养育孩子11年的委屈、无力与自我怀疑。为了帮助这位母亲,“202心事咨询室”发出了回信。近日,这位单亲妈妈回信说,如今的她有着更强大的精神内核,坚定要“以真正的自己活出仅有一次的人生”。不仅如此,她还遇到了有包容心、爱孩子的恋人。得知她的近况后,袁杰由衷地感到高兴,不仅在于帮助来信者走出了生活的“迷雾”,更在于对方在解决人生课题上有了更深的领悟。他再一次鼓励这名勇敢的来信者,跟随自己的节奏,感悟自我成长,大胆地享受生命中幸福的馈赠。

来信

■策划:林波  
■统筹:王娟  
■采写:新快报记者 邓善雯

回信

袁老师:

你好!

收到你上封回信之后,我很受启发,尤其是你对“只要想起一生中后悔的事,梅花便落满了南山”这句诗的解读。你说,“当我们用文学或心理咨询的视角去看待人生的‘悔’时,人生便成了一‘横’之上的‘梅’,就更便于我们去接受悔恨、缺憾的人生了。”现在我仿佛真正放下执念,享受“梅花落满南山”的生活。对我来说,活出真正的自己,便是“悔”与“梅”之间的这一“横”。其实也没什么特别的,就如你信中说的那样,“饥来吃饭,困来即眠”,稳定的情绪,健康有序的节奏。我为自己拥有这样的生活感到安心和开心,特别享受其中。

昨天我看了一篇文章《为独自抚养孩子的母亲搭一个后盾》,那篇文章最后有个链接,让填写自己作为“独抚养母亲”的一些信息,说是会有一个温暖包礼物寄过来。我尝试填写后,系统提示我可以转发给其他有同样境遇的

朋友;我想了一下,身边还真没有和自己一样独自抚养孩子的女性朋友。恍然间感觉到,原来像我这种情况的女性并不是少数,也可能是地处西南的区域原因吧。不过,我一直没觉得自己有什么与别人不一样的地方。我也有点开心,或许说明更多的人拥有完整幸福的家庭,父母可以共同抚养孩子,也是件好事。

那篇文章中透露出很多单亲母亲情绪消极,独木难支的感觉。我也曾有过那样的时候,虽然非常短暂,但确实对心理的捶打力度比较大。回想起来,一方面是受伤,但更多的是成长,这对我来说也是很好的事情。很多时候,我觉得是老天安排的人生课题,当你一次次面对,一次次解答,答案会越发明晰。那就是,一定要以及要怎样活出自己仅有一次的人生。不是作为谁的妻子、母亲、女儿或任何其他角色,而是真正的自己。想明白这些后,珍惜当下和感恩生命就成为我内心最厚重的底色,会不断地调整自

己的情绪和生活节奏,松弛自然地面对一切。当然了,也有偶尔情绪不好的时候,运动、音乐和文学是我忠实的朋友,受益匪浅。

对啦,我也要特别老实地交代,这一年来,我遇到了非常棒的恋人。他情绪稳定,有包容心,有生活情趣,是很好的成长伙伴,对孩子也很好。都说恋爱能更加清楚自己的内心,我深有同感。

总而言之,怎么说呢,不要把自己的困难扩大化,轻松面对问题,解决不了就先哭一哭,抒发感情后再想办法。好好吃饭,好好睡觉,照顾好自己的情绪和健康,就是在“荷兰”生活安逸的法宝,哈哈。

你在回信中推荐的文章叫《欢迎来到荷兰》,去不了期待之地意大利的母亲们,欢迎来到现实之地荷兰。我已经在“我的荷兰”安逸地生活,欢迎来到“我的荷兰”,欢迎来到贵州。

你的粉丝 果果  
2024年10月15日

2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队  
承办单位:新快报教育研究院

## 来信参与方式:

- 点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:  
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



亲爱的果果:

你好!

很开心再次收到你的反馈来信,为你能够“真正放下执念,享受‘梅花落满南山’的生活”而高兴。更值得欣喜的是,你在思维上已经有所领悟。

你领悟到,“活出真正的自己,便是‘悔’与‘梅’之间的这一‘横’。”你不再为自己单亲妈妈的角色而悔,不再为没有拥有完整幸福的家庭而感到缺憾,放下了对父母共同抚养孩子的执念,享受“梅花落满南山”,并且为自己拥有这样的生活感到安心和开心。在上一封回信的末尾,我祝你“心安理得”;你做到了,我为你的安心和开心而高兴。

你对“活出真正的自己”的领悟,也很质朴。在我分享的禅宗哲学“饥来吃饭,困来即眠”的基础上,你拥有了“稳定的情绪,健康有序的节奏”。你的领悟也很深刻。“不是作为谁的妻子、母亲、女儿或任何其他角色,而是真正的自己。想明白这些后,珍惜当下和感恩生命就成为我内心最厚重的底色,会不断地调整自己的情绪和生活节奏,松弛自然地面对一切。当然了,也有偶尔情绪不好的时候,运动、音乐和文学是我忠实的朋友,受益匪浅。”你还不忘做个总结,“不要把自己的困难扩大化,轻松面对问题,解决不了就先哭一哭,抒发感情后再想办法。”

我和我爱人共同帮助过的一位高中女生,跟你英雄所见略同。她患有双相情感障碍,多次挣扎在死亡的边缘。在我们的关爱和帮助之下,她从痛苦中也有所领悟,好转后,考上了一所大学的音乐专业。她来感谢我们的时候,我问她,“回看你住院的时候,你当时处于

什么状态呢?”她回答说,“当时我没有意识到要跟随自己的节奏。”这是多么痛的领悟啊,活出真正的自己需要跟随自己的节奏。

我还跟她分享了我当时正在看的书《知道——哈佛中国哲学课》,封底上印了这么一句话,“‘道’,并不是一个我们必须尽力遵循和谐的理想,而是一条我们通过自身的选择、行动以及调整与他人的关系不断去开拓的道路。在生命的每一刻,我们都在重新创造‘道’。”她说,“我也想从中国哲学获得一些启发,我想到的是‘天将降大任于是人也’。对于我来说,我的大任就是做好自己。”“活出真正的自己”与“做好自己”,你们再次英雄所见略同。

“舜发于畎亩之中,傅说举于版筑之间,胶鬲举于鱼盐之中,管夷吾举于士,孙叔敖举于海,百里奚举于市。故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”这是我们学过的古文经典。在讲“天将降大任”之前,孟子首先列举了舜、傅说、胶鬲、管夷吾、孙叔敖和百里奚这些古代的圣贤,他们都在困难忧患中崛起。换言之,在古代,“天将降大任”对人的要求可不低。无独有偶,《千面英雄》这本书也有类似的观点。作者坎贝尔分析了历史上众多的神话故事后发现,古代的英雄是必须做出丰功伟绩的,比如近代科学实验奠基人之一伽利略。但是,坎贝尔说,当代的英雄不必如此,那些能够踏上自我成长之路的人就是当代的英雄。在当下,天降大任的确就是做好自己,自我成长的自己便是英雄。

你也曾有过跟其他单亲妈妈一样的感受,“情绪消极,独木难支”。在这样短暂地被捶打之后,你的思维开始灵动起来。你说,“回想起来,一方面是受伤,但更多的是成长,这对我来说也是很好的事情。很多时候,我觉得是老天安排的人生课题,当你一次次面对,一次次解答,答案会越发明晰。那就是,一定要以及要怎样活出自己仅有一次的人生。”对你而言,天降大任就是“一定要以及要怎样活出自己仅有一次的人生”。人本主义心理学和存在主义心理学都认为,人之所以出现各种心理问题,本质上是因为人们没有去直面自己的人生课题。一次次面对人生课题的你,一边受伤一边成长的你,便是英雄。

哲学家尼采说,“对待生命,你不妨大胆一点,因为我们始终要失去它。”离婚后,你大胆地谈了恋爱,“遇到了非常棒的恋人”,他对孩子也很好。转念一想,你离婚后,“完整幸福的家庭,父母可以共同抚养孩子”,反而不求而得。《静静的顿河》中有言,“女人晚熟的爱情,像道旁迷人的野花。”

祝在贵州心花怒放!

袁杰老师  
2024年10月31日

