

# 在这个家,他是“定海神针”

## 妻子的“暖宝宝”

我与旭杰是大学同学,在校园相知相恋,自然而然地,两人毕业后便结婚成家。

我们恋爱、结婚、生子育儿10多年,记忆中,旭杰和我争吵屈指可数。大多数时间,他的情绪总是沉稳如山,对我的关心和爱护细致入微。

几年前的一个周末,我与闺蜜驾车出游,归途中遭遇了一场突如其来的意外——车辆被严重追尾。在报警之后,我慌慌张张地给旭杰打电话。电话中,我语无伦次,旭杰感受到我的不安和焦虑。

他先是在电话中询问了现场情况,然后说:“等我,我马上就到。”

他火速赶到事故现场,看到他的那一刻,我高悬着的心落了下来。之后,他查看现场,与警察和保险公司人员详细交流,冷静高效地协助处理各项事宜,将我认为的外界纷扰化作无形。

有旭杰在,我感觉什么都不怕。无论何时何地,他都能为我筑起一道遮风挡雨的屏障。他给了我很大的踏实感和安全感。

我性格直爽,偶尔言语间的犀利会不经意触碰到人际交往的敏感神经,引发一些不必要的矛盾。每当此时,旭杰总能如同一位技艺高超的调音师,适时介入,以他特有的智慧与幽默,轻轻拨动那根紧张的弦,让原本可能剑拔弩张的气氛瞬间缓和下来。他的存在,如同一盏明灯,照亮了家内外复杂的人际关系,使之和谐有序,也为我赢得了更多的理解和尊重。

旭杰不爱打牌、不沉迷钓鱼和玩手机,喜欢呆在家里,做饭、收拾房间、和我聊天。他说,每次听到我夸他烹饪的饭菜比外面好吃,他觉得很有成就感;他在收拾房间的时候,可以忘记烦恼,内心获得片刻宁静,看到家里干干净净,心情也变得愉悦;和我聊天互动,是想时刻关心我的心理状况,营造一个轻松愉快的家庭环境,让家变得更好。

因为旭杰分担了家务,我有了空闲时间,可以在结婚生子后发展自己画画、唱歌等爱好。在这些爱好中,来自工作、家庭、育儿的压力,得到释放。

在旭杰日复一日地付出中,我感受到被爱,人也渐渐变得温暖、柔和起来。我也开始向旭杰靠拢,逐渐成为一个情绪稳定的人。

## 讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:  
18164142920

念芙,这位温婉贤淑的41岁女子,谈及她的爱人旭杰,嘴角总是不自觉地泛起一抹恬淡的微笑,仿佛春日里最和煦的阳光,悄然洒满她的心头。

她用诗意的语言形容旭杰:“他是我们家的‘定海神针’。有了他,这个家就像一艘坚固的大船,无论生活海洋掀起多么狂烈的风浪,总能稳稳地保持安宁与幸福。”

倾诉:念芙

性别:女

年龄:41岁

学历:本科

职业:公司职员

采写:记者黄兰芬

时间:4月20日



## 儿子的“棒棒糖”

10年前,儿子降临,为家庭增添了喜悦。旭杰肩负起了慈父的责任。他以细腻深情的方式陪伴儿子成长,犹如一颗甜甜的“棒棒糖”,滋养着孩子的心田。

家里的老人总说,男孩子抱多了长大了娇气。旭杰不拘泥于传统的育儿观念,坚信亲子间的亲密接触对于孩子成长具有无可替代的价值。他特别喜欢抱儿子。

从儿子初降人世,尚在襁褓之中开始,旭杰便亲手照料。无论工作多忙,他下班回家的第一件事,洗干净双手,然后轻轻抱起柔柔软软的儿子,用充满爱意的眼神与轻声细语的“婴语”与之交流。

儿子学会了走路,旭杰始终如一地回应儿子的每一次“抱抱”请求,即使有时体力不支,也总是耐心解释,让孩子理解并接受。儿子如今10岁了,个子153厘米,出门在外,儿子说累了不想走路,旭杰就会蹲下来,让儿子上去,背着儿子前行。

这份无言的爱,如同最温暖的阳光,深深地烙印在儿子的心灵深处,成为儿子最初也是最牢固的安全感基石。

在这些“爱的抱抱”下,儿子与旭杰的关系越来越亲密。儿子懂事上学后,老师今天表扬他几次、和班上的谁是好

朋友、谁给了他零食……这些琐碎的小事,他都会和旭杰一分享。

孩子大了后,我认为玩具要少买,以免影响孩子学习,旭杰会偷偷买。比如:在超市购物时,儿子看到心仪已久的玩具,偷偷瞥一眼旭杰,旭杰就读懂了儿子的意思,偷偷把玩具放入购物车,用其他物品盖起来。

儿子上小学后,家庭作业多了。有时,工作忙碌一整天的我,看到儿子还在磨磨蹭蹭写作业,情绪逐渐崩溃,开始大吼大叫,一股脑地把气全撒到儿子身上。儿子吓得瑟瑟发抖。

看到我辅导儿子写作业时的“鸡飞狗跳”,旭杰和我商量,以后我负责晚上买菜做饭,他负责儿子学习。

旭杰辅导作业就能心平气和。我观察过,一道数学题,旭杰先从题目讲起,在儿子理解题意之后,再给儿子讲解运算过程。有时候,碰到深奥难懂的节点,旭杰就用儿子能理解的人事物来举例说明,直到儿子弄懂为止。辅导儿子写作业,旭杰十分耐心。

旭杰对儿子的爱,如同春风化雨,滋养着儿子的心灵,塑造出他健康自信的性格。

## 父母的“安心丸”

旭杰不仅是我和儿子的依靠,更是公公婆婆等长辈眼中那颗“安心丸”。

儿子出生后,由于公公婆婆身体原因未能帮忙照顾,我心中产生了怨怼情绪,时常跟旭杰抱怨:“为什么身边朋友都是公婆带孩子,而我却没有。”

我怨怼情绪来源,是独自承受的大部分育儿压力,还有对公婆期待落空的心理。

了解到我坏情绪来源,旭杰积极地引导我正视并妥善处理。旭杰客观地向我解释公婆的身体状况,详细说明他们的身体条件确实无法承受长时间照顾婴儿的劳累。

他还提醒我,公公婆婆虽然无法直接参与育儿,但他们的爱并未减少,他们以力所能及的方式关心和支持这个小家庭。例如:公公婆婆时常电话询问孩子的情况,精心挑选适合孩子的衣物和玩具寄来。

旭杰承诺会更加主动地参与到育儿工作中,分担我的压力。他提出具体的分工计划,并按照计划来实施。比如:他负责夜间儿子的喂奶、换尿布,让我能有充足的休息时间;周末他负责带儿子,让我能有属于自己的放松时刻……

在旭杰努力下,我理解了公婆的难处,接纳了现实情况,并将注意力转向夫妻双方如何携手应对育儿挑战上。实际的行动支持,让我看到了旭杰的责任与担当,也让我感到并非独自面对育儿难题,从而逐渐消解了对公公婆婆的怨怼。

这件事,也让我感知到旭杰那份深藏心底的孝顺。

逢年过节,旭杰都会带着我和儿子到公公婆婆家,亲自下厨,为他们烹制一桌色香味俱全的佳肴,让他们远离厨房的劳碌。饭后的闲暇时光,他还会陪父母打几圈扑克牌,逗趣解闷。只要有空,旭杰会询问公公婆婆意见,驾车带着公公婆婆去郊外踏青、观景。

这些看似平淡无奇的日常,实则蕴藏着旭杰对公公婆婆无尽的关爱与感恩。他的孝行,如同春风吹过田野,悄无声息却又生机盎然,滋润着公公婆婆晚年的日子,也为下一代树立了孝顺的榜样。(文中人物为化名)

## 记者手记

家庭生活中,情绪稳定如同一条看不见却至关重要的主线,贯穿于每一个角色、每一段关系、每一次互动之中。它是构建和谐家庭氛围、维系亲情纽带的关键要素。

旭杰,作为家庭的“定海神针”,以其沉稳的性格、无私的奉献和深沉的爱,生动展示了情绪稳定在家庭生活中的价值与意义。

在妻子遭遇车祸时,旭杰不仅没有

## 情绪稳定的力量

责备,反而给予安抚,并迅速采取行动处理事故。这种临危不乱的担当,为妻子提供了强大的心理支撑,让她感到安心。

无条件满足孩子的“抱抱”需求,不厌其烦地教导与鼓励,旭杰让儿子在爱的包围中建立自信,为儿子健康成长打下了坚实基础。

面对妻子对公公婆婆的怨怼情绪,面对家庭即将出现的摩擦和冲突,孝顺父母的旭杰及时介入、妥帖

化解,使得家庭和谐温暖。

可以说,情绪稳定是安全感的源泉、教育的基石、关系的调和剂,也是文化传承的载体。

旭杰的故事生动揭示了情绪稳定对家庭的重要影响,提醒我们每一位家庭成员,尤其是在家庭中扮演多重角色的个体,应努力修炼情绪管理能力,以稳定、积极、充满爱意的情绪状态,推动家庭的和谐与幸福。