

在这个家，他是“定海神针”

A 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大人。

讲述您的故事
倾听您的心声

记者电话：
18164142920



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

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。”

C 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生活，也为下一代树立了孝顺的榜样。

(文中人物为化名)

B 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。

家里的老人常说，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。

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。