



我的人生 需要开解



倾诉人：思儿（化名），女
年龄：26岁
记者：陈也喆
插画：章丽珍
倾诉热线：87682535
15888563497
倾诉邮箱：dnsbqg@126.com
倾诉QQ群：78365797
公众微信号：dnsbqg



天花板坍塌

2000年，我们搬家到徐戎新村对面的小区。一晃十五年过去了，新房变成了岌岌可危的老房子，我也从天真的小女孩变成了大姑娘。

十五年前，似乎一切都是新的。父母还健在，我的小卧房装修得干净整洁，邻居见面都是客客气气的，楼上有户人家的儿子正呱呱坠地。

四年后，我读高中，楼上的小男孩到了调皮捣蛋的年纪。每天晚上，正当我为繁重的作业搞得焦头烂额时，小男孩的蹦跳声，像铁拳一样，一记一记重重地打在我的头上。

我做不到作业，睡不好觉，父母上楼跟他们说，他们只是答了一句：“小孩哪有不调皮的？调皮的才聪明呀！”

从此，我们家与楼上一家似乎结了怨，见面时气氛也是怪怪的。

高中毕业后，我去了外地读大学，家里发生了什么，我都爱莫能助。偶尔母亲会在电话里唠叨，说因为楼上男孩的吵闹而睡不好觉，我也习以为常了。

大学四年，是恣意享受青春最好的时光。有一天，我嬉笑着从同学手中接过电话，笑盈盈地让母亲快说话，却得到一个晴天霹雳般

的坏消息：父亲得了绝症。

我一下变得消沉低迷，急匆匆地回到家。家里房间简直惨不忍睹：

客厅的天花板已经斑驳得不成样子，露出一截灰灰的水泥。父母的卧房天花板也塌了下来，三夹板悬在半空中。

母亲叹了口气：“你爸有一天睡在床上，天花板突然掉下来了。你爸拖着病体上楼去说，他们一家人依旧我行我素，到了晚上小孩依旧蹦蹦跳跳。”

父亲去世了

年轻气盛的我，气冲冲地跑到楼上质问：“你们到我家来看看，天花板都被你们跳塌了。我爸爸生重病了，需要休息，你们能不能不要再跳了？”

谁会把一个莽撞的小姑娘放在眼里，男孩的母亲不屑地说：“我儿子就是这样的，怎么了？”重重地关上了门。

没有办法，我们只好找居委会调解。工作人员上门拍照后，还安慰我们：“不要紧的，这个天花板掉下来，也不会死人的。”

父亲的病越来越重，为了他的病，家里多年的积蓄几乎都用完了。2008年，他还是走了。

父亲走后，我跟母亲相依为命。男孩越长越高了，一到晚上使劲蹦跳的习惯却有增无减。每当夜深人静时，“咚咚”的声音传来，我与母亲只有抱头痛哭。

父亲在世的时候，我们便常受人欺负，如今父亲走了，我们更是孤苦无依了。

房子渐渐老旧了，稍微有钱的人家都买了新房改善生活。他们搬了出去，房子租给了外来务工人员。走在楼道里，都是陌生的新鲜的面孔。

楼上的那户人家还在，男孩已经上了初中，依旧是个热爱运动的人。不知道从什么时候开始，除了蹦跳，每晚用榔头敲墙角已经成为了他的一种乐趣。

梦魇般的家

我在医院做技术人员，专门负责给病人抽血化验。晚上睡不好，上班时就犯迷糊。给病人扎针，连眼睛都睁不开，有时候手还会发抖。为此，我被病人骂，被领导批评，晚上更是睡不好觉。

我在医院配了安定片，同事们都说：“这是给你妈妈配的吧。”我苦笑一声，我才26岁，每天晚上已经需要安定片来帮助睡眠了。

2012年底，徐戎新村倒楼。周围的小区居民都惶惶不可终日，我们家与徐戎新村仅仅隔了一条马路。

危房倒塌的恐惧瞬间，倒塌现场的墙壁碎末，在废墟中捣鼓旧物的老人，这些画面，时常在我心里翻腾，搅得我寝食难安。

子，拿橱柜里的被子。一个趔趄，整个人从凳子上摔到了地上。人是醒过来了，耳朵却听不见了。

失聪的母亲，失眠的女儿，我们母女俩明明孤苦伶仃，同病相怜，却常常因为一些很小的事争吵。

她嫌我整天闷在家里，不出去谈恋爱，我只有提高音量，她才听得见。我只好大吼：“我们家都这样了，谁愿意娶我啊？一进门就看到破天花板。”

同学朋友也离我渐渐远了。他们一个个结婚生子，跟我的人生轨道越来越远。我忽然感觉自己很孤独无助，没有人理解我，包括我最亲爱的母亲。

前几天下班后，我没有回家。一个人跑到公园里痛哭流涕。有个好心的女人走过来问我：“你怎么了？”

我拖着泪眼鼻涕：“我

每天晚上6点到9点，楼上非常安静，那是男孩做作业的时间。9点半到11点，就是他的运动时间。

有一天，我妈实在睡不着，就喊了一声：“你们别敲了好吗？你们再敲，我们也要敲。”楼上楼下的隔音效果很差，大吼一声，都能听到。

我妈只是说气话，并没有真的去做，可是楼上的人却记在心里。那天晚上简直热闹得像做戏。

10点敲一次，凌晨1点敲一次，凌晨3点敲一次，凌晨6点敲一次，我一晚上都没合眼。

不想回家。”

我是个女孩，可我从来不化妆，不常买新衣服，赚的钱几乎都存起来，吃得也很节俭，同事拉我下馆子，我都不去。可就是这样，我依然买不起房子，无法离开那个梦魇般的家。

我渐渐厌恶自己的工作。原本刚踏入社会的时候，还觉得这是个神圣的职业，是尊重生命的职业。可是如今，我觉得这份工作跟服务员没什么不同。枯燥乏味，被人吆来喝去，稍有差错，便会被人骂得狗血淋头。

我知道自己现在陷入了恶性循环。睡不好觉，做不对事，每一件事情都不顺利。

我该怎样调整自己的心理？

情商 学堂

本期特邀嘉宾：
张子霁（宁波心理咨询治疗中心心理咨询科负责人，国家二级心理咨询师，国家婚姻家庭咨询师，中美精神分析协会会员）

对一位26岁的女孩而言，她确实承受了很多生活之苦。邻里失和，父亲早逝，母亲失聪，职业倦怠，失眠障碍，整个故事笼罩在一片压抑而灰暗的色调里，如同一片乌云。

但是，我却无意对这片乌云所涵盖的压抑感、挫败感、倦怠感甚至无望感做太多的赘述。因为无非它出现得早一点，或晚一点，多一点，或少一点。无论我们喜欢与否，这些乌云本来就是生活的一部分。

但我们是否曾经留心地观察到，每一朵乌云都不是纯粹的黑色。每朵乌云的背后，或明或暗，或浅或深，都有一条银边镶嵌，散发光芒的轮廓线。为什么会有这条银线的存在呢，因为，乌云的背后，总是有阳光。

回到这个女孩的经历，我非常愿意去了解另外一些事情，当这个屋子总是被楼上的声音所干扰时，她是如何做到保持学业的？当父亲离开的时候，她和母亲是如何互相支持与陪伴的？

当她在睡眠不佳的时候，又是如何努力调整状态，让这些最大限度地不影响到工作？事实上，这里每个问题的答案都是她自身无可替代的生命力量。

如同乌云背后的那条幸福线只有直视乌云的时候才能见到，而真正的幸福，也只有直面苦难才能得到。

男女正当时

同城相亲 在欢乐的海洋里偶遇

6月，是属于孩子的欢乐时光，也是成年人回味童真、身心放松的时刻。在这样的时刻，爱情似乎变得简单，就像初恋一样，没有家庭的干扰，没有名利地位的考量，仅仅因为心动而在一起。这也是爱情燃烧的时刻！

刘小姐，1991年，高1.66米，重51公斤，本科，医生，年薪10万元。
活泼开朗，洋溢着青春气息，爱笑的女生，很大气；家境优越，喜欢有品位的男生。

何小姐，1988年，高1.62米，重48公斤，本科，事业编，年薪8万元。
皮肤白皙，气质优雅，很有爱的女生；喜欢音乐，擅长写作，欣赏有才华的男生。

吴小姐，1987年，高1.60米，重47公斤，本科，公务员，年薪12万元。
淑女气质大家闺秀，漂亮，落落大方；家境优越，找性格好的阳光男生。

崔先生，1987年，高1.78米，重70公斤，硕士，老师，年薪10万元。
国外留学回来，彬彬有礼很有修养；喜欢徒步，爱好穿越，很洒脱的小伙子。

金小姐，1984年，高1.62米，重50公斤，本科，白领，年薪8万元。
率真知性，明眸皓齿，很有亲和力；爱好旅游，渴望有责任感的男生。

蔡小姐，1984年，高1.64米，重50公斤，本科，金融，年薪15万元。
短婚未孕，漂亮有涵养，有点潮带点文艺范；家境优越，喜欢大气男生。

月老星空婚恋工作室不断壮大，诚招热情乐于助人的工作人员。
电话：15057409006 86657331
QQ：734311992
微信：15057409006

月老星空：80后水瓶男，学过几年心理学，喜欢舞文弄墨，热衷并擅长乱点鸳鸯谱。我的相亲口号是：只找有“嫁”值的人！如果你想交友相亲告别单身，欢迎和我联系。

月老星空

安全、高品质的交友婚恋服务
亮点：爱情定制+高端会员
电话：86657331 13362456652
地址：海曙江厦街19号江厦银座四楼4-9室
(江厦公园公交站旁)