

是不是做了全职妈妈,人就容易自卑纠结?答案是:不一定。过什么样的生活,自己说了算,如果你把自己当成一朵花,什么时候都光彩照人,即便是全职妈妈,也会被另一半捧在手心;如果只做唠叨的祥林嫂,围着柴米油盐转,你的天空只会越来越暗淡。桃不想做“祥林嫂”似的家庭主妇,可她又没有勇气走出家门。

## 全职妈妈变成“祥林嫂”

倾诉人:桃(化名)女 34岁 采访人:记者 闫卫利  
采访时间:12月19日 采访地点:报业大厦2楼

### 2 觉得自己成了老公的包袱

真的是我敏感吗?我回想生活的点点滴滴,越想越觉得贵有问题。

7年前,我辞去工作,做了幸福的全职妈妈。早晨,我为贵摊煎饼、熬皮蛋瘦肉粥,白天在家照顾孩子,中午为贵做一桌丰盛的午餐,下午带着孩子去买菜,然后做好晚餐,等贵回家……

当我盼望的惬意生活到来时,我的心里有一种说不清道不明的感觉。每天我都要看无数遍钟表,算着时间等贵下班。

他回家稍微晚点儿,我的心里就会惴惴不安,总要问清楚原因。最初,贵也乐意跟我说明原因,渐渐地,贵从我的问话中嗅到了不信任,回家后闷头吃饭,吃完饭就坐在电视机前,他不再对我精心准备的饭菜赞不绝口,也不再和我分享他的喜悦和苦闷。

我心思细腻,对贵的一举一动观察得很仔细。我明知道贵不喜欢我盘根问底,就是管不住自己的嘴。

那天,贵一回家就闷坐在沙发上看手机,我忍不住问:“你回来咋不说话呢?”“累,不想说话。”贵懒洋洋地回答。“今天干啥了,这么累?”我追问,贵瞪眼看看我不吭声。饭还在灶上,我进厨房看了一下,再出来,贵已经去阳台上打电话了。

“他是不是给情人打电话?”我心想。阳台的玻璃门关着,隔着门我细听他的谈话。贵在电话里一口一个哥们儿,我放下心来。过了一会儿,我心里还是犯嘀咕,他打电话没必要躲着我呀,而且他跟朋友在电话里谈笑风生,完全没有刚才的苦闷模样,难道他嫌弃我是他的包袱?

我总把自己跟“包袱”挂钩。

晚上躺在床上,我忍不住问他:“你是不是觉得我拖累你了?不想要我了……”“没有,你别老问这些没意思的问题,我已经跟你说过很多遍了,你脑子里整天都想些啥……”贵很不耐烦,索性下床去了另一个屋,留下我独自垂泪。

此后,我的疑心更重了。他打电话时神采飞扬,吃饭时闷不做声,睡觉时恨不得跟我划条三八线,如果话不投机,贵就跟我分居,我认定这些都是他出轨的蛛丝马迹。我被煎熬得睡不着觉。

贵平时中午都回家吃饭,但这段时间他经常不回来。我问他原因,他说,时间太紧,跟同事在单位附近吃。看我疑惑的表情,他拿出手机,打开微信让我看:照片上他们几个同事围着一张桌子开心地吃着。我发现其中有个女的,问他:“这个女人是谁?”贵答:“同事呀。”“你怎么跟女同事一起吃饭?”我知道这句话不该问,但大脑不受控制。“我们一群人,有个女同事不很正常!你想的也太多了吧?”贵被我惹恼了,起身进卧室不再理我。

### 3 想上班却没勇气

贵说,我的疑神疑鬼,快把他逼得不想进家门了。其实,我也在做自我检讨,我不明白自己为什么变成了爱唠叨的祥林嫂。最初,贵对我很有耐心。“桃,你为了孩子放弃了工作,我会好好挣钱养活你们,放心吧。”贵的话让我很踏实。

但过不了多久,这种踏实感消失,求证的欲望有增无减,每一次都希望贵能认真地告诉我,他很爱我,不会嫌弃我没工作的。久而久之,贵失去了耐心,对我咆哮:“你有完没完?成天瞎琢磨……”

闺蜜和家人也劝我,赶紧找份工作忙起来,要不你就神经了。我也想找份工作,自食其力,让自己自信起来,也给家里增加收入。

别人给我介绍了一份工作,去超市当收银员,我没去,我担心对电脑太生疏,好多年都没摸过了;熟人又推荐我去一所学校当宿舍管理员,我放弃了,那种工作太拴人,受不了。总之,没有工作机会的时候,我的内心挺平静,一旦有个工作机会摆在我面前,让我去选择的时候,我就会权衡利弊,患得患失,各种纠结,最后找个理由放弃,这个过程很折磨我。

我觉得,一个女人没了工作就失去了魅力,在家里没有地位,所以我想自立,却没有冲出去的勇气。我决定,春节后就出去工作,但我能不能坚定地走下去,还是一个未知数。

#### 河南省洛阳荣康医院二病区主任医师刘桃芳

澜的问题是适应问题,因为长期不上班,整日局限于家庭琐事,围着丈夫和孩子转,没有自己的爱好,失去自信心,没有了社会价值,整日疑神疑鬼,和丈夫没有共同语言,无法进行有效沟通。

建议澜:

第一,夫妻双方应互相信任,捕风捉影的事情不能说,这是婚姻的底线。

第二,自信的女人最美丽,不自立哪有自信,要有养活自己的能力,有一份工作,有一份收入,幸福在自己手中,而不是在别人身上。

第三,不能光说不做,澜既然已经意识到问题所在,就应该勇敢行动。当然,万事开头难,先做基本的工作,自食其力,培养自己的工作能力和经验,再考虑有机会换工作,重拾自信也是一个过程。

你不能改变环境,就只能改变自己。心态决定命运,认知决定行为,勇敢地迈出第一步吧。

来吧,把你的心事说给我听。聊聊情感困惑,聊聊生活中的磕磕绊绊、喜怒哀乐。这里有专业的心理咨询师团队,免费为你解疑释惑。

倾热线:15137956968  
13503882656

专家点评

河南省洛阳荣康医院  
地址:洛龙区唐寺河200米  
电话:0379-63769986



绘图 雅琦

### 1 全职主妇变成老妈子

邻居澜(化名)跟我年龄差不多,她有公婆帮忙带孩子,所以一直在职场打拼。早上我出去买菜或倒垃圾,经常碰到她。她画着淡淡的妆,踩着高跟鞋,衣着精致,手提一款很有型的包包,大波浪长发一甩,真有职场女性的风范。

没有对比就没有差距。我是一个家庭主妇,在家窝了将近7年。我的生活几乎一成不变:逛菜市场、做饭、洗衣、拖地、照顾孩子,闲下来的时候就嗑着瓜子看电视剧。这日子,跟一个老妈子没啥区别。天天跟柴米油盐打交道,不用抛头露面,别说化妆了,我连脸都懒得洗,家里的化妆品早就过期了。我一直都是以休闲装扮示人,运动装、平跟鞋,有时候,一件衣服穿一周了,脱下来准备洗,第二天又穿上了。“无所谓了,穿得再干净还是干家务,没人看。”我常常这样想。

现在,孩子上小学了,我有精力和时间让自己活得像澜一样活色生香,但我做不到,我提不起精神,天天在家胡思乱想。

“外面的诱惑那么多,老公贵(化名)是不是出轨了?”“他是不是嫌弃我不挣钱,拖累他了?”“他中午为什么不回来吃饭……”我的脑子里经常冒出无数问题。没有事实佐证,我还不死心,跑去问家人。家人很不解,问我:“贵很晚才回家?”“没有。”我摇摇头。“贵有没有把手机藏着掖着?”家人又问。“也没有。”我又摇摇头……听了贵的种种表现,家人得出结论:“贵没有什么不正常的表现,是你太敏感了……”