



请善待自己,你值得被爱

清秀的紫薇(化名),是一名出色的舞蹈老师,上大学起就靠自己的特长带学生,不但能自给自足,还能贴补家用。父亲生意不景气,紫薇渐渐成为家里的经济支柱。参加工作后,她的工资卡直接被老妈拖走了。

紫薇家里还有一个小她8岁的弟弟,是父母的心肝宝贝。弟弟从十几岁起,就被望子成龙的父母送往国外镀金。每年几十万的留学费用,理所当然地成了紫薇的负担。

紫薇从早上6点开始带学生,持续到深夜,一天赚好几千。她忙到没有时间正经吃饭,经常是一个面包一杯牛奶对付,胃部经常隐隐作痛,却也没时间理会。

日子一天一天过去,紫薇积攒下来不菲的财富,也有了自己的小家。第一套房子的首付是先生付的,她还贷款。第二套房子,妈妈要紫薇写弟弟的名字,理由是弟弟已经二十多岁了,留学归来需要有自己的家。紫薇二话不说,将房产落在了弟弟名下。只是,养尊处优的弟弟,大学读了六年还没有修完学分。

在心理团体,紫薇的生活状态被呈现出来:她虽然已经长大,也做了妈妈,拥有世俗意义上的成功,但在心底,她还是一个需要讨好妈妈的小女孩——“妈妈,无论你要什么,我都可以给你!”

追根溯源,紫薇的内心,一直对自己不认同。当年,爷爷对孙女的出生非常失望,甚至对儿子儿媳说:“以后没人给你们养老送终!”家人的不欢迎,成为紫薇内心深处的恐惧之源——“我不重要”“我不值得”……她倾其半生,都在填补这个深不见底的黑洞。更深层的潜意识里,紫薇甚至觉得——“你们需要我的钱财,至少证明我是有价值的。”

抽丝剥茧看到这一切,紫薇为自己流下了悲伤的泪水,开始心疼瘦如柴的自己。只是,从看见自己的委屈,到挣脱原生家庭的束缚,真正独立自主地照顾好自己以及自己的家庭,这中间需要经历漫长的心路。

重男轻女,是一些传统家庭里的积习。很多时候,家族传递的信息,会让无力反抗的孩子,承载太多不属于她的负荷,扭曲她的认知。甚至影响孩子的人格发展,影响她与自己、与他人、与这个世界相处的模式,不停地付出,不停地讨好,不停地伤害自己。

很心疼紫薇,以及处境如同紫薇的女孩,我们需要温柔地告诉自己:我是有价值的,我是值得被爱的!(毕亚伟)

毕亚伟:国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长,天元区心关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。

听老兵讲故事
宋家桥街道这场党课走心!

本报讯(株洲晚报融媒记者/余思薇 通讯员/田君臻)“这一年,我率领全团战友有力地打击了越军的嚣张气焰,经历了血与火的洗礼,打出了中国军人的士气……这场战争的胜利换来了祖国的和平环境。”在荷塘区宋家桥街道机关支部6月主题党日活动中,1979年对越自卫反击战战斗英雄向学华团长为街道机关支部全体党员干部上了一堂精彩的党课。

今年78岁高龄的向学华是湖南常德人,18岁应征入伍后,他由一名普通战士成长为一名战功赫赫的团长。课堂上,他结合自己的亲身经历,为大家讲述了对越自卫反击战的背景和战争过程,重现了老一辈革命先烈经历的艰苦卓绝、波澜壮阔的战争岁月。42年前,向学华在战斗中头部、腰部先后两次负伤,但他不下火线,坚持指挥战斗,他英勇顽强、不怕牺牲的大无畏英雄气概,令在座的党员们深受触动。

“无数英雄在革命年代的枪林弹雨中血染疆场,丰碑长在,英魂永存。”听完党课后,宋家桥街道党工委副书记、办事处主任杜杜激动地说,“在现代化国家建设中,他们深藏功与名,为中华民族伟大复兴默默积蓄起发展前行的磅礴力量。”

“正是老一辈革命先烈为保卫



▲说到情深处,向学华不禁热泪盈眶。 通讯员供图

国家浴血奋战,献出宝贵生命,才换来我们今天的幸福生活。”党员单志雄有感而发,“我们要传承革命精神,在基层岗位上克服各种困难,勇挑重担,真心实意为群众办实事、解难题。”

正是老一辈革命先烈为保

岗亭重温入党誓词 干顶头盔赠送市民



本报讯(株洲晚报融媒记者/刘殊琪 通讯员/陈楚杰)“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务,执行党的决定……”6月30日下午,36名党员交警在市中心广场芦淞交警大队二中队执勤岗亭前集体重温入党誓词,铿锵有力的宣誓声响彻四周。

宣誓队伍的36名党员民警中,有26名是在党30年以上的老党员。芦淞交警大队二中队中队长彭帅告诉记者,在庆祝中国共产党成立100周年之际,组织新老党员集体重温入党誓词,是为了向党表决心,再次回顾初心使命,坚定理想信念。

当天,芦淞交警大队还联系到株洲网红“衣哥”进行“一盔一带”宣传整治。“我们准备了1000顶头



▲市民参与交通安全知识答题免费领安全头盔。 记者/刘殊琪 摄

盔,送给广大摩托车、电动自行车驾驶员,这个活动将会持续开展几天。”彭帅说,市民只需要在现场参与交通安全知识答题便可以免费领取头盔。

彭帅提醒广大驾驶员,一定要

养成骑行佩戴安全头盔的出行意识。“戴头盔是为了保护自己,交警同志在马路对未佩戴头盔的驾驶员拦停纠正,请一定要主动配合,买好、戴好头盔,对自己、家人和他人都能起到很好的保护作用。”

排队长龙不见了
伤科医院新冠疫苗微信预约服务获赞

本报讯(株洲晚报融媒记者/陈彦圻 通讯员/尚睿君)“你们这个微信预约服务开展得好,方便快捷。”市民程先生对株洲市中医伤科医院的工作人员竖起大拇指点赞。

为发挥信息化预约平台的作用,方便群众接种疫苗,株洲市中医伤科医院在开展疫苗接种工作中,召集相关科室现场办公,决定推出微信预约服务,解决群众

排长队、接种难的问题。该院推出的微信预约服务,通过官方微信公众号提前预告每日疫苗情况。需要接种者可于当天17:30后,通过微信预约第二天的疫苗接种服务,可选择不同时间段,并按照预约时间到院接种。不但避免了群众提前排队等候,还有效减少了人员聚集。

自微信预约接种服务开展以来,株洲市中医伤科医院排队的

长龙不见了,预约成功的接种者按照各自的预约时间前来接种,现场井然有序。贴心便民的服务,获得市民一致点赞。



▲株洲市中医伤科医院微信公众号二维码。

坚守、传承、致敬、聆听、守护……7月1日,党的百岁生日,浓郁的喜气和激昂的情绪回荡株洲。从凌晨到深夜,本报多路记者记录下了这一天的见闻。

14:00 聆听

株洲晚报融媒记者/周圆 通讯员/马杰



▲蔡爹爹向张盼展示纪念章,张盼竖起大拇指。 记者/周圆 摄

“周阿姨好!”7月1日下午2时许,天元区东湖社区网格员张盼来到橄榄城小区巡查,一进小区就和居民周阿姨打起了招呼。随后,张盼特意去看望了小区里的老党员蔡其度。蔡爹爹已经86岁了,1957年入党,党龄已有64年。

蔡爹爹和老伴毛姨拉着张盼的手亲切地说:“看到你这孩子就开心,平时就很忙,还找时间来看我们,陪我们聊天……”蔡爹爹的儿子在外地工作,几个月才回来一次。上半年蔡爹爹生了场大病,最近才好些,张盼经常去看望蔡爹爹老两口。

张盼发现蔡爹爹格外精神,毛姨解释道,拿到“光荣在党50年”纪念章后,蔡爹爹爱不释手。当天一大早,他就把纪念章挂上,还戴上了党徽。

张盼详细询问了蔡爹爹和毛姨的身体状况、家庭生活情况,并一一记录。得知张盼是一名有着8年党龄的年轻党员时,蔡爹爹鼓励她要做对党



▲王鸿艳细致地整理花卉。 记者/伍靖雯 摄

下午4点,雨歇风静,吸足了水分的花朵显得格外娇俏。天元区黄河南路与天台路交汇处,一串红、波斯菊等花卉环绕在“学党史、悟思想、办实事、开新局”立体造型字牌旁,形成“庆祝中国共产党成立100周年”主题花坛,成了街边一道靓丽的风景,吸引往来市民驻足拍照。

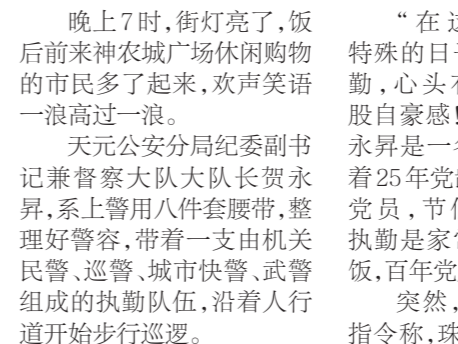
人来人往,王鸿艳在花坛边停留时间最长,作为天元区一名园林绿化工作人员,她眼里看到的是一个需要精雕细琢之处:有两个小花盆的边缘有泥印,需要擦干净;靠东边摆

放的植物有两片黄叶,得赶紧摘掉……她一边观察一边动手,尽善尽美。上个月起,我市街头陆续布置党建主题花坛,王鸿艳和同事们就开启了全天候值守模式,每天至少要全面巡查三次,及时为花卉浇水施肥、修剪枝叶,完善夜景灯光造型。

“这几天尤为关键,除了吃饭、睡觉,其余时间几乎都和花坛为伴了。”王鸿艳笑着说,这些工作是他们的本分,只盼这些花朵能以最美的样子,为党庆祝百岁生日。

19:00 守护

株洲晚报融媒记者/沈全华 通讯员/黄轶



▲贺永昇带领同事巡逻。 记者/沈全华 摄

晚上7时,街灯亮了,饭后前来神农城广场休闲购物的市民多了起来,欢声笑语一浪高过一浪。天元公安分局纪委副书记兼督察大队大队长贺永昇,系上警用八件套腰带,整理好警容,带着一支由机关民警、巡警、城市快警、武警组成的执勤队伍,沿着人行道开始步行巡逻。

从上午8时开始,这支队伍就进驻神农城,开展日常的反恐联防、快警处突工作。一天下来,他们在户外或车巡或步巡,用自己的辛苦指数提升群众的安全指数。

在这个特殊的日子执勤,心头有一股自豪感!贺永昇是一名有着25年党龄的党员,节假日执勤是家常便饭,百年庆典日也是如此。突然,110报警台传来指令称,珠江南路某小区有纠纷发生,执勤队伍中的城市快警成员迅速发动警车前往现场处置。稍后,信息反馈过来,两名男子因乘坐电梯发生口角,未造成损伤,双方已自行离去。

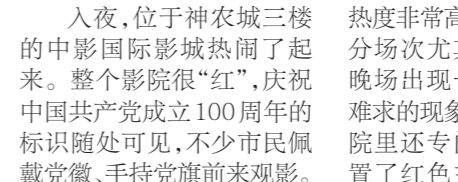
在神农城东南角的治安岗

位稍作休息时,贺永昇看了看自己一天的步数:1.5万步。看到周边平安,群众幸福,他累并快乐着。

“听党指挥,履职尽责,守护平安,回报社会,这就是一个共产党员的承诺!”夜色渐深,贺永昇带着队伍继续巡逻,附近群众纷纷投以赞许的目光。

20:00 红火

株洲晚报融媒记者/温琳 通讯员/李波



▲中影国际影城红色氛围浓厚。 影院供图

入夜,位于神农城三楼的中影国际影城热闹了起来。整个影院很“红”,庆祝中国共产党成立100周年的标识随处可见,不少市民佩戴党徽、手持党旗前来观影。

恰逢中国共产党成立100周年,电影院也将迎来一个全新的档期“七一档”。《1921》《革命者》两部聚焦共产党从无到有的影片都堪称全明星阵容,参与演员几乎占据演艺圈青年演员的“半壁江山”。

株洲中影国际影城运营经理何彩琴说,以《1921》《革命者》为首的红色电影,近期热度非常高,部分场次尤其是晚场出现一票难求的现象,影院里还专门设置了红色主题

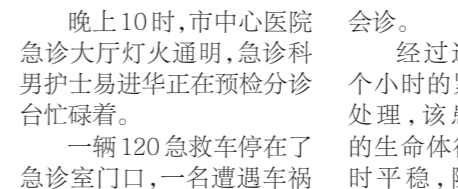
的“学习强国厅”,受到了单位和市民的青睞。

单位团体、一家三口、同学聚会、年轻情侣……许多人早早地换了票在门口等着入场。要问群众观影热情有多高?市民刘湘颖说,她本想在手机上买一张晚上8点左右放映的《1921》,不料已经售罄。

家住附近的谭女士带着孩子来看《革命者》,希望与孩子能够跳出书本,更直观地了解李大钊。“光看预告片我就眼汪汪,所以今天我特地做了准备……”掏出手绢,她不好意思地说。

22:00 赛跑

株洲晚报融媒记者/刘琼



▲易进华正在进行预检分诊。 记者/刘琼 摄

晚上10时,市中心医院急诊大厅灯火通明,急诊科男护士易进华正在预检分诊台忙碌着。

一辆120急救车停在了急诊室门口,一名遭遇车祸的男子被送了进来。男子出现了呕吐、意识不清及呼吸急促等症状。

“不好,这可能是颅内出血。”经验丰富的易进华立即意识到男子的病情危重,立即叫来值班医生展开抢救。保持呼吸道通畅、建立静脉通路与心电监测……他和同事分工协作,一边有条不紊地采取各种抢救措施,一边联系神经内科专家进行

会诊。

经过近半个小时的紧急处理,该患者的生命体征暂时平稳,随后被送入手术室接受紧急手术。

易进华的衣服已经汗湿,他丝毫不敢放松警惕。因为急诊科就像是战场,这里重症病人最集中,病种最多,抢救任务最重,他们需要时刻与死神赛跑,给患者送去生的希望。

“一个晚班下来,我和同事要预检分诊约150人次,有时要抢救20多个危重症患者。”易进华说。

“这么累,为啥不换个岗位?”记者问道。

“我是护士,救死扶伤是天职。作为一名党员,我更应该发挥先锋模范作用,成为能引领他人的旗帜。”易进华答道。