



真正地爱自己 才有能量去惠及他人

心理剧团体课上,荆棘愁眉深锁,心事重重。荆棘是一家国企的员工,她勤学苦练,很快成为独当一面的技术员,年年被评为优秀员工。

荆棘不到十岁时母亲病逝,父亲再婚,生了弟弟妹妹。每天,她丢了书包钻进厨房,手脚不停地做所有的家务。继母对荆棘倒也客气,但这种客气仿佛是一道屏障,荆棘在这个热闹的家庭里,感觉自己是个外人。

结了婚,家里的柴米油盐都是荆棘置办,丈夫从不操心。早些年继母摔伤,荆棘接她到城里住院,炖汤做菜,洗澡擦身,当作亲娘一般侍奉。公公中风瘫痪,荆棘揽过了护理公公的责任,一直到两年后公公病逝。

女儿出生后,荆棘将孩子照顾得无微不至。女儿学舞蹈到初中毕业,荆棘说,进入高中了,舞蹈先停下来。女儿不答应,她的理想是成为杨丽萍那样的舞蹈艺术家。荆棘说一不二,果断停了女儿的舞蹈课。让她始料未及的是,女儿的学习成绩一落千丈。因为母女之间的冲突,从不管事的丈夫也卷入进来,甚至在一次争吵中,丈夫失手打了荆棘。

在课程中,荆棘做了主角。她一直在叙事,极少说出关乎感受的词。在她的认知里,爱就是不停地付出,用自己的方式为家人付出。但不停操劳的荆棘,带着道德优越感指责老公,要求女儿,日复一日,将自己置于亲人的对立面。

我邀请荆棘将眼光转向自己,问,生命中,你自己做的最得意的事是什么呢?

荆棘说,前年工厂改制,她因为业绩突出,成为少数几个留厂的员工。这不但是她后半生的保障,也是她前半生的荣耀。

我问,你一直为家人付出,自己喜欢做什么呢?荆棘愣了很久,说自己喜欢旅游,喜欢丽江。我邀请伙伴们布置出丽江古镇的场景,荆棘和伙伴们逛街自拍,欣赏民俗表演,她紧锁的眉头慢慢舒展,和伙伴们说笑逗乐,还即兴为大家跳了一段街舞。伙伴们报以热烈地掌声,甚至发出尖叫……

慢慢地,荆棘开始学会直面自己的失落、愤怒、委屈,接受自己脆弱的一面。在不同的视角里,她看到了为家人日日操劳的自己;看到了因为付出不被看重而沮丧焦虑的自己;看到了因为焦虑而横加指责的自己。荆棘的内心开始松动,她记起了曾经美好的少女时代,看到了那个女孩内心的渴望与需求,原来,她一样需要别人的爱护,需要被温柔以待。荆棘对自己的尊重与爱日渐复苏,她开始参加同学聚会,装扮自己,跳当年喜欢的舞蹈,重拾运动爱好。

当她重新做回开心愉悦的自己,家庭动力也发生了奇妙的转变,一切似乎自动回归了序位。先生放松下来,有了更多的沟通和理解;女儿也感受着妈妈的转变,愿意亲近这个阳光明媚的妈妈。

“爱满则溢”,真正地爱自己,才有能量去惠及他人。——摘自《照进心底的光》

(毕亚炜)

毕亚炜: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。

工会当好“娘家人” 浓浓深情暖人心



▲90后职工李海波向株洲市困难职工帮扶中心送上锦旗。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒记者/向胤蓉 通讯员/肖文博何杏)近日,90后职工李海波怀揣着满心的感谢向株洲市困难职工帮扶中心送上锦旗。对李海波来说,株洲市总工会连续4年的贴心帮扶犹如“黑夜的灯塔,寒冬的温暖”。

李海波是湖南省有色地质勘查局二一四队职工,2017年被诊断为右手尤文氏肉瘤,现已扩散至全身,每月

治疗费1万余元。疾病之重、开销之大、家庭之贫,让李海波深感压力巨大。市总工会了解到情况后,为其建立困难职工档案,将其纳入困难职工帮扶体系,每年定期走访、常态化救助,4年共发放帮扶资金12万余元。

“工会是‘娘家人’,对我关怀备至、精准帮扶,同时还进行政策指导,申请民政部门救助。”李海波表示。市总工

会从经济上缓解了困难职工的压力,也传递出工会组织关心关爱职工的浓浓深情。

近年来,株洲市总工会每年投入近1500万元,对困难职工和农民工进行生活、医疗、子女上学、技能培训等帮扶救助,全力打造“十百千万”帮扶工程,即:精心打造“十”个帮扶项目,重点救助“百”名特困职工,着力资助“千”名贫困学子,大力服务“万”户职工家庭。

从“被帮扶”到“去帮助” 这份爱的火种在荷塘传递

本报讯(株洲晚报融媒记者/余思薇 通讯员/彭文洁)“只要你们需要,随时喊我咯。”嫣然一笑,露出一口洁白而整齐牙齿,荷塘区桂花街道妇联执委袁阿姨亲切地对辖区服务对象说道。1月10日至14日,桂花街道妇联组织开展“出手吧姐姐 温暖2021”关爱困境母亲公益慰问活动,为辖区困境母亲送去了关怀与温暖。

而就在2021年,袁阿姨还是桂花街道城乡帮困项目的帮扶对象。长年累月劳动,她落

下了痛风病、腰椎间盘突出、高血压等疾病,无力从事其他职业,无经济收入。在街道邻里、社会各界的关怀下,袁阿姨的生活条件和身体状况逐渐好转,心态也越来越好。

今年年初,袁阿姨主动请愿加入桂花街道妇联执委队伍和城乡帮困项目的志愿者服务队伍。“政府和社会给予了我们特扶群体太多帮助,我想把自己得到的关爱带给更多需要光明和温暖的人。”

走访过程中,袁阿姨了解到服务对象文阿姨未能走出丧

子之痛,十分在意外界的眼光。聊天时,她见对方一直避谈这段不幸的遭遇,便主动提及自己的经历,鼓励对方勇敢面对现实,改变自己的消极想法,好好珍惜当下的夫妻缘分,最重要的是让自己的生活过得更精彩。一瞬间,文阿姨的泪水如决堤般涌出,积蓄已久的伤痛和压力全部宣泄了出来。那一刻,两颗孤独的心紧紧拥抱着在一起。

“我的梦想并不多,只希望家人朋友们都能平安健康,大家都能被世界温柔以待。”袁阿姨说。

“小手牵大手”上好寒假交通安全第一课

本报讯(株洲晚报融媒记者/刘琪琪 通讯员/姚勇)近日,各中小学陆续迎来寒假假期,为不断提升家长和学生的交通安全意识和自我防范意识,从源头上有效预防和减少道路交通事故的发生,株洲交警支队各大队走进辖区中小学开展护路联防“小手牵大手”交通安全宣传活动,上好寒假交通安全第一课。

活动中,民警用通俗易懂的语言向同学们宣讲了高速公路交通安全常识、交通事故自救知识等内容,并以播放警示教育小视频和互动的方

向同学们分享了身边真实的交通事故案例,提醒同学们安全出行、文明乘车等注意事项,养成自觉遵守交通规则的好习惯。

此次活动共走访学校7所,面向师生1200余人,发放宣传资料8000余份。接下来,株洲交警支队将持续加大宣传力度,扩大覆盖面,引导学生养成良好的交通出行习惯,做遵守交通规则的好孩子,同时发挥“小手牵大手”作用,让孩子们做家长、老师的监督员,共创文明和谐、安全畅通的道路交通环境。



▲株洲交警支队开展交通安全宣传进校园活动。通讯员供图

东方红娘

东方红娘简介:政府注册的正规婚介,法人专注婚介十九年,一直以来秉承诚信至上、发展理念,坚持实名认证登记,资深红娘贴心服务,经过多年创新经营,成功率已有惊喜的超越。
男:丧偶,65岁,1.71米,本科,有房有车,事业单位退休,现已成家另住。
男:离异,52岁,1.8米,本科,有房有车,公务员,无孩。
男:离异,43岁,1.76米,本科,有房有车,机关干部,女随母。
男:离异,40岁,1.8米,研究生,有房有车,央企金干,女随母。
男:未婚,45岁,1.78米,大专,高档房两套,有车,大公司股东,帅气。
男:未婚,34岁,1.73米,博士,有房有车,大学材料研究工作,李年薪,儒雅,家境优。
男:未婚,30岁,1.75米,本科,有房有车,央企技术,父母退休另住。
女:离异,60岁,1.57米,大专,有别墅,有车,经商,大气,现已婚有房有车。
女:离异,48岁,1.63米,大专,有房,铁路职员,孩随父。
女:离异,40岁,1.65米,高中,有高档房有车,经商,貌美气质佳。
女:未婚,30岁,1.62米,本科,有房有车,银行干部,靓丽。
女:未婚,26岁,1.6米,本科,机关正编,漂亮可爱,父母有单位。
诚邀爱心人士加盟
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦16楼1618号
电话:22175288
22957018
微信:18932126168

广告接待热线 200035306

售后返租难兑现 商铺变“伤铺” 有业主花十几万元买铺,但年租金只有1000多元

株洲晚报融媒记者/周嵩

花10多万元买下的商铺,本指望“躺着赚钱”,没想到一年收到的租金只有1000多元。近日,位于天元区泰山西路九八缔景城的九八农贸市场业主与运营方因为招商问题发生纠纷。多位业主认为,背后的根源,是由于该市场商铺投资回报率长期偏低。

投资商铺,一直都是热度颇高的话题。前几年,株洲以售后返租模式吸引投资者的商业项目不在少数。不过,记者近日了解到,投资者购买这些商铺后,想要达到当初预期的收益,难度不小。

业态统一规划,由专业公司运营 宣称让投资者“躺着赚钱”

与临街商铺、社区底商等可以进行独立经营的商铺不同,售后返租式商铺,往往属于统一规划的商业广场、专业市场、酒店式公寓等业态,投资者在购买其中的小面积商铺后,并不能独立经营,而是交由第三方运营商统一管理。

“带租约出售,返租稳定”“售价低,专业运营,躺着赚钱”……在出售之初,这些广告宣传,是开发商用来吸引投资者的主要手段。

五星级农副产品中心、菜篮子工程、首付3万起带10年租约……2016年,冲着开发商铺天盖地的宣传,市民李先生购买了位于世贸广场的多米新街市商铺,并与运营方签订了长期委托经营协议。“当时约定前3年的租金一次性返还,用于抵扣首付,期满后再根据市场运营情况返租。”李先生介绍。

除世贸广场店外,当时

多米新街市还有御山和苑店、九八缔景城店等也是采用类似的销售方式,吸引了众多投资者购买。

“一般情况下,开发商都会选择有较强实力的运营方,将售后返租项目包装成具有竞争优势的商业广场、长租酒店等,通过大力宣传卖点,给投资者形成项目能长期稳定盈利的印象。”资深房产中介刘先生介绍,在开发商的宣传中,这些返租项目年返租回报一般都达到8%甚至更高,远比其他物业租赁回报率要高。从返租期看,短的3-5年,长的可达15-20年。

记者了解到,在株洲市场,前几年,有不少商铺、写字楼、酒店式公寓等都在打着售后返租的旗号招揽投资者,如石宋路附近某返租式酒店公寓、枫溪大道附近某家居市场、新华西路某商业广场等。近两年,这种现象逐渐减少。

返租少,退铺变现难 部分投资者很受伤

在各种优厚的返租条件下,不少想做“甩手掌柜”的投资者,纷纷入局。然而,如此诱人的售后返租,却没有看起来那么美好。

以多米新街市为例,九八缔景城店在3年期满后,因经营情况不理想,租金长期偏低,引发业主不满,2021年6月退出市场,有业主花十几万元购买摊位,但年租金只有1000多元,收益比存银行的利息都低。

御山和苑店二楼原本是农贸市场,因经营不理想整体改为超市业态,但很快又因亏损退出,目前已经歇业近半年,仍无新商家入驻,业主的收益自然无从谈起。

还有不少承诺售后返租的项目,都出现了回报率低、无法按时支付租金等问题,让业主苦恼不已。

芦淞区枫溪大道附近某商业项目,销售时主打芦淞服饰产业转移热点,宣称返租租金丰厚,吸引了上千名投资者购买。但几年时间过去,该项目的投资者拿

到的返租租金远远不及预期。

方特旁某商业项目,以旅游配套为主打。投资者2016年购买商铺后,项目方承诺的开业却一拖再拖,至今仍未全部开业,返租也就无从谈起。

返租难,投资能否退铺?对此,多位业内人士告诉记者,基本不可能。

“在售卖商铺之前,开发商就会提前规避风险。”业内人士苏浩(化名)介绍,一般情况下,投资者与开发商之间是买卖关系,而委托管理协议是投资者与运营方签订的。也就是说,一旦项目经营不善,返租达不到预期,发生纠纷的当事双方,是投资者和运营方,与开发商无关。

想将这类产权商铺折现出售,也比独立商铺更加困难。“只有产权但不能独立经营,收益率不归自己所掌控,这样的商铺在二级市场投资者购买。但几年前时间过去,该项目的投资者拿



▲多米新街市御山和苑店,二楼超市已经停业近半年,仍无新商家入驻。记者/周嵩 摄

产权分散,严重依赖运营方 招商与管理水平

“售后返租商铺在销售时,宣传的回报率本就偏高,再加上市场培育期的风险等,经常会有项目收益不如预期。”资深地产人士侯宇认为,商业地产投资风险较高,投资者应谨慎入市。

侯宇介绍,从市场情况看,售后返租商铺单价并不便宜,但开发商为了让更多人能买得起,往往会将商铺划分较小的产权面积,因此总价较低,这是其资金回笼的重要举措。但从投资回报分析,一个成熟市场的商铺回报率都不一定有8%-10%,一个还处于市场培育期的新兴市场,凭什么一定能达到这么高?

“一般来说,运营商会承诺前3年的回报率,其实这个高收益率不过是开发商用业主支付的部分购房款来补贴运营方而已。”侯宇说。

由于产权分散,售后返租商铺严重依赖运营方的招商与管理水平,一旦经营不善,后期很容易陷入恶性循环。“不能独立经营,又因业主众多,在引进新运营方、对市场进行改造、重新制定租金分配方案等重大议题上,很难达成一致,最终在日复一日的争执中,一再错失机会。城区就有不少这样的案例。”某市场管理负责人说。

即使是经营较好的返租市场,由于单个业主话语权较弱,能不能拿到合理的回报,也要依赖市场运营方的自觉。

不过,记者走访了解到,城区也有不少售后返租的物业,经过良好经营,实现了开发商、运营商和业主的三赢,如芦淞服饰城部分老牌专业市场、长江北路附近某酒店等。

“最早一批投资者基本都赚了钱,近几年跟风投资的,很多成了‘韭菜’。”侯宇说。

记者手记

增强投资风险意识 警惕“馅饼”变“陷阱”

不仅是株洲,在全国,由商铺售后返租投资回报率不及预期引发的纠纷,常常见于媒体报道,且此类问题往往难以解决,最终投资者只能“哑巴吃黄连”,望着不能变现的产权证明而烦恼。

售后返租式商铺的兴起自有其道理。多位业内人士坦言,在商业地产刚起步的初期,确实有很多投资者通过这一方式,实现了财富的有效增值,正因为有珠玉在前,才吸引了众多后来者入市。

但另一方面,投资者也必须认识到,目前商业地产已经从以前的紧缺开始走向丰富,部分片区甚至过剩。这种情况下,回报率不复从前就成了必然,投资售后返租式商铺已经从过去的“怎么投都赚”变成了“风险与收益并存”。

减少此类纠纷,需要多方合力。一方面,监管部门应加强执法,杜绝开发企业违规虚假宣传,以不切实际的回报率诱惑投资。另一方面,在购买之前,投资者要增强风险意识,准确认识这一类商铺的特性,综合各类风险因素再做抉择。

“最早一批投资者基本都赚了钱,近几年跟风投资的,很多成了‘韭菜’。”侯宇说。