

别让压力“绑架”你



心理咨询师手记

麦子刚加入团体时,总是愁眉深锁,与人交谈时,浅浅一抹笑容,转瞬即逝。70年代初,麦子出生在山沟里,作为长女,做家务、带弟妹,风风火火毫不含糊。从小到大,长辈都夸麦子勤快懂事,父母也从不把麦子当小孩子看,放心地把家里的事情交给她做。冬闲时,没米下锅了,弟弟妹妹都不肯去别人家借米,这是一个要看人脸色的差事。每次都是麦子挺身而出,方圆几十里沾亲带故的人家都让她借怕了。一路奔波、一路白眼,抵不过家中炊烟缭绕,麦子小小的心田里,也会升腾起一份小骄傲,她觉得自己在这个家里是有用的。

高中没读完,麦子主动辍学,打工供弟妹读书。结婚后,麦子主动承担照顾婆婆的重任。自主创业的艰辛、双方老人的照护、女儿的成长教育、弟妹的学费和工作安家……有太多事情仰仗着麦子。她像一个斗士,提着大刀长矛冲上生活的舞台,没有空隙让她去考虑自己。

直到有一天,因为合作伙伴的背叛,麦子苦心经营的事业遭遇重创,她选择独自一人去扛,却越来越无力,以至于掉进情绪的漩涡,难以自拔。其实,最先崩盘的是麦子自己的内心世界,她难以接受不够强大、不够“有用”的自己,她害怕因为负债成为家人的拖累,这一切,比现实的经营困境更让她无力应对。

在心理剧场,我用具像化的方式让麦子看到自己所有的压力。她慢慢明了,很多压力都是自己背负在身上的,压得她喘不过气来。

我邀请麦子进入先生的角色。“先生”对麦子说:“老婆,你太辛苦了,你不要一个人硬扛,实在难做就停下来,欠的债我们一起还。”我问,和妻子共同生活这么多年,你觉得她怎么样?

“先生”说:“我爱她,她独立,能干,贤惠,善良,就是一个缺点,太为别人着想了。”

我请麦子回到自己的角色,问她,先生说的话你听到了吗?

麦子点点头。我问,你相信先生能和你一起承担压力吗?麦子说:“我相信!是我自己太固执,觉得自己做的事就得自己扛。”

邀请麦子再次角色交换成先生,“先生”回道:“一直以来,都是你为家人披荆斩棘,其实,我也很想为你遮风挡雨!”

麦子的眼里闪着泪花笑了。她说,原来她是可以报喜,也是可以报忧的;她可以是刚强的,也可以是脆弱的。这一切的转变,源于麦子真诚地面对自己,允许自己不够强大,允许自己真实表达。

在心理剧场,麦子给予了自己最温暖的看见和怀抱,为自己的心灵“松绑”,给予自己弹性的空间。麦子不但有能力给予,也有能力接收来自家人、朋友的温暖与支持。

“被看见”“被允许”,对一个人的内心建构非常重要。它可以让人按真实的样子得以呈现,不是因为对你是“有用”的,你才爱我,只是因为我是值得被爱的。

这一次,麦子绽放的笑容,像花儿一样,美丽又热烈!

(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。

“一米花园”扮靓老旧小区

本报讯(株洲晚报融媒体记者/余思薇 通讯员/兰星辰)春风拂处,新绿绽枝头。3月12日,在荷塘区司法局的指导下,桂花街道办事处联合赵家冲社区建湘联合党支部、景弘中学、株洲大同社会工作服务中心在共建小区共同开展“种一株小花·建一米花园”植树活动。

前期,共建小区的党员和居民志愿者们自发拿起锄头开垦土地,提前为活动做好准备工作。活动当天,景弘中学2007班的学生志愿者们带来自己采购的花卉,挖坑栽苗、填土施肥、浇水围栏……小区居民也纷纷加入队伍,共同扮靓花园。经过一个多小时的努力,“一米花园”诞生了。看到原来的荒地变成了精致的花园,大家脸上露出了开心的笑容。

“我们小区比较老旧,以前



▲荷塘区共建小区荒地建成“一米花园”。 通讯员供图

这块空地根本无人问津,现在出门就能看到花园,感觉很幸福,以后大家可以排个班,轮流来打理一下园子。”小区居民张女士说。

桂花街道办事处相关负责人表示,此次活动将社会公益力

量聚集起来,不仅可以帮助青少年群体树立热爱自然、热爱劳动的意识,同时通过“一米花园”的建设,提升了辖区居民的爱绿护绿意识,为老旧小区创造了一个绿色、温馨的居住环境。

龙母河畔涌动耀眼“志愿红”



本报讯(株洲晚报融媒体记者/聂侯琼 通讯员/杨霞)近日,龙头铺街道在龙母河畔开展“河湖清洁队,我们在行动”主题志愿服务活动,用实际行动推动街道河长制工作走深走实。

活动现场,志愿者们身穿红马甲,对兴龙桥至九龙桥河道两岸的生活垃圾、建筑垃圾、杂草、枯枝等进行“拉网式”清理,出动

船只对河面漂浮的水葫芦及白色垃圾进行打捞,拆除了6处河道内的违法建设约200㎡。放眼望去,河道两岸涌动着一片耀眼的“志愿红”,成为龙母河畔一道靓丽的风景线。

经过大家的辛勤劳动,河道沿线的垃圾已全部清理,违法建设全部拆除,河道焕然一新。

▲龙头铺街道在龙母河畔开展“河湖清洁队,我们在行动”主题志愿服务活动。 通讯员供图

“村电共治”情暖孤寡老人

本报讯(株洲晚报融媒体记者/余思薇 通讯员/赖羽欣)“感谢供电公司的帮助,解决了我们村敬老院的用电问题。”近日,醴陵市茶山镇西塘坪村党支部书记李谷全对株洲醴陵供电公司长沙岭供电所的优质服务赞不绝口,这是醴陵供电公司“村电共治”工作获得初步成效的一处缩影。

醴陵市茶山镇西塘坪村敬老院目前集中供养特困孤寡老人49名,随着用电设备的不断增加,使得原有的供电容量不足,影响了敬老院的正常用电。考虑到老人的安全,长沙岭供电所开通绿色通道,特事特办,在3个工作日内为西塘坪村敬老院进行表计增容。

在工作过程中,该所工作人员发现有些老人安全用电意识薄弱,便延伸供电服务,分别对该敬老院的线路、开关、插座等进行了仔细检查,对漏电开关进行测试,为敬老院排除室内用电安全隐患6处,处理用电故障5处。

“以后用电有任何问题就打我们的电话,或在‘村电共治’便民服务热线反映,我们会第一时间处理。”长沙岭供电所台区经理彭德辉给西塘坪村敬老院负责人递上一张便民服务热线卡。

自开展“村电共治”工作以来,醴陵供电公司以提升客户用电幸福感为目标,多次走进社区、学校、企业、敬老院,为他们排忧解难。后续,该公司将以实际



▲工作人员为西塘坪村敬老院进行表计增容。 通讯员供图

行动聚焦弱势群体,积极与当地政府、村委沟通,定期为敬老院的电力线路、设备进行义务检修,及时发现、快速消除用电隐患,把“我为群众办实事”落到实处。



NMN15000

NMN对人体健康有重要影响,随着年龄的增长,NMN在人体内的含量逐渐降低,衰老和疾病随之而至。最近几年来在欧美发达国家,很多老年朋友都开始重视补充NMN,身体充满活力。

美国原装进口NMN15000抗衰老适合抵抗抗力低下、视力及记忆力减退、便秘等亚健康人群。

年老体弱者 来电申领

NMN15000自引进到国内一年多以来,取得了不错的口碑,得到了广大服用者的广泛好评,现在为回馈广大新老朋友,减轻老年朋友的负担,总部特拿出少量的货源,免费申领,每天仅限300名,先到先得。

申领热线:400-070-5969
活动期间只需承担关税

高职(高专)单招考试时间推迟2周

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱)记者昨从市教育考试院了解到,省教育厅下发通知,鉴于目前疫情防控形势严峻,即全省考试时间由原3月18日-3月29日顺延至4月1日-4月12日。各高职(高专)院校的考试时间相应顺延2周。

如湖南有色金属职业技术学院单招招生考试时间改为4月2日,株洲师范高等专科学校、湖南化工职业技术学院考试时间改为4月3日,湖南汽车工程职业学院单招招生考试时间改为4月9日。

市教育考试院提醒广大考生,要认真落实当地及拟报考高职(高专)院校所在地的疫情防控规定相关要求,引导学生做好个人防护,督促考生即日起加强本人健康监测,不得前往疫情中高风险地区,考前非必要不跨省跨区域流动,尽量避免前往人群聚集场所或参与聚会聚餐活动。

相关新闻

“交钱包过”?当心有“坑”!

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凇)2022年高职单招报名工作已经结束,日前,有家长向本报反映,有的培训机构声称“交钱包过”。教育部门和多所学校已发出提醒,请家长擦亮眼睛谨防上当受骗。

家长彭先生说,此前在网上咨询了一些针对高职单招的教育培训机构,有的机构声称“交钱包过”,数额从2万-5万元不等。“不知道是不是真的。”

关注到类似信息的还有吴女士,她表示,看好了两所职业院校的“王牌”专业。一家网上教育咨询机构声称可以掌握“真题”,并能想办法“疏通关系”。但记者发现,吴女士接到的电话,其号码为虚拟号码,无法回拨。

记者从我市多所高职院校了解到,近年来,随着高职招生日趋火热,一些不良培训机构对学生和家长打起了歪主意,声称“包过”或“包推荐”等,以此骗取家长钱财。对此,有的家长受骗后甚至找到学校“要说法”,给学校也带来了困扰。

此外,省教育厅日前发布提醒,近期确实监测到一些涉及高职单招工作的有关违纪违规违法现象,部分考生和家长们也专门向教育部门进行投诉反映。他们提醒家长,谨防上当受骗。

“白蚁分飞季”又来了 这些房屋可免费灭治

株洲晚报融媒体记者/张威



▲技术人员正在对白蚁进行灭杀。记者/张威 摄

“我这里发现好多白蚁,要怎么处理?”3月14日,记者跟随白蚁防治技术人员来到天元区湖南工业大学,技术人员在多个寝室都发现了白蚁,随后进行专业灭杀处置。

据了解,自3月份以来,逐渐进入“白蚁分飞季”,市白蚁防治管理办公室在市区已处理一百多起。

我市是白蚁高度危害区

“株洲是白蚁危害比较严重的地区,因此所有的房屋都需要进行防治。”市白蚁防治办防治科科长谢靖介绍,因为我市气候比较潮湿,林木植被生长较好,这些都为白蚁生存提供了条件,“绿化率越高,白蚁就更容易生存。”

每年3到6月份,尤其是天气闷热时,市白蚁防治站的咨询热线会格外“火爆”。近年来,我市白蚁防治频率呈逐年上升趋势,仅去年,全市共接到灭治求助电话1500余起。

“一般看不到,等到看到时一般已经形成了比较大的危害。”谢靖说,白蚁不但会影响房屋寿命,而且会引起电路起火等突发危险。目前,我市分布的白蚁主要有散白蚁、台湾乳白蚁等。侵蚀房屋的正是散白蚁。

株洲群星合唱团 招募团员

株洲群星合唱团是市文化馆公益群文团体,民政注册。成立了7年来,多次获得国家、省、市大奖,有重要排练演出,需要招募女团员共20人,本团排练场所优越,教学专业,管理规范,欢迎热爱声乐,男士(65岁以下)女士(62岁以下)加入! 报名热线:15674154189(胡) 15073319568(谭)

盛世·金龙湾交房公告

尊敬的盛世·金龙湾小区业主: 我公司开发建设的盛世·金龙湾小区7、18号栋将于2022年3月31日办理交房手续,请相关业主届时携带交付通知书、身份证、购房合同、所有交款收据、相关税费缴纳凭证等相关资料原件到盛世金龙湾营销中心办理交付手续,逾期我公司则依据《株洲市商品房买卖合同(预售)》的约定,视为自动收房。咨询电话0731-28288889。 恭祝您乔迁之喜! 特此公告!

株洲盛世置业有限公司 2022年3月18日

支付为民 开户不难 兴业银行长沙分行持续优化小微企业开户服务

《2022年政府工作报告》中指出,上亿市场主体承载着数亿人就业创业。为进一步落实金融服务领域“放管服”改革的要求,兴业银行长沙分行坚持“两个不减、两个加强”的优化企业开户服务原则,多措并举解决小微企业“开户难”“展业难”等问题。

近日,长沙宁乡市某建筑公司财务负责人陆先生来到兴业银行宁乡支行,想在该行开立基本存款账户,用于收取承接项目的一笔工程款。陆先生向兴业银行宁乡支行的工作人员表示,公司成立不久,暂无固定的经营场所,导致在银行开户遇到了困难,到兴业银行来也只

是抱着试一试的心态。该行工作人员了解客户实际情况后,在详细核实企业的证照、经营等具体情况后,为企业提供了小微企业简易开户服务,柜面仅花费20分钟便为企业完成了账户开立,解决了企业的开户难题。陆先生向记者表示:“原以为开户是一大难事,没想到兴业银行的小微企业简易开户这么快,要给兴业银行点个赞”

本着“数据多跑路,客户少跑腿”的思路,兴业银行长沙分行已形成了一套成熟、便捷、线上线下多渠道融合的服务体系。简易开户流程是针对无固定经营场所、无生产经营物料、无固定办公人员

及用品等新业态小微企业提供的专属服务模式,可解决新注册企业需紧急开立企业基本存款账户需求。与此同时,该行借助人脸识别、手机号实名制核查、全国工商管理信息平台、居民身份证联网核查平台等科技手段多维度开发客户身份识别,在做实尽调、防范风险的基础上,实现了企业线上预填单、资料预审核、开户预约、在线法定代表人开户意愿核实等一系列优化服务措施,充分利用科技力量,引进SINORPA账户管理机器人提高开户效率,实现企业开户“一站式”办理,进一步提升客户开户体验。

据了解,该行每个营业网点均设立小微企业绿色通道,并在营业网点、官网、微信公众号等公示企业开户服务标准、资费标准和办理时限,建立企业开户服务投诉管理制度,公示人行、总行、支行四级监督咨询电话,做到服务透明公开,咨询渠道畅通,主动接受社会监督。 兴业银行长沙分行相关负责人表示,“将持续践行惠企利民理念,多措并举打好账户优化服务和风险防控工作组合拳,进一步提高服务小微企业、实体经济的能力。”

(赖敏)