

身处红尘，岂能不食人间烟火。您若有故事要分享，可以与我们联系。

倾诉热线
13963676866

作者微信
yu13963676866



潍坊晚报

2025年8月1日 星期五

值班主任：张媛媛

编辑：封敏

美编：许茗蕾

校对：刘小宁

01 在别人眼里，现在的我脾气好得像棉花糖

都说江山易改本性难移，其实，人只要出于真心，只要去学习和感悟，只要肯付诸行动，还是能改变的，虽然无法脱胎换骨，但在为人处事上，会比以前好很多。

这是我的肺腑之言，也是我的切身感受。从前，我是一个整天怨气冲天，待人挑剔苛刻，控制欲强，每时每刻都处于紧绷状态的人，我很难感知快乐。现在，我每天都充满感恩喜乐，看谁都顺眼，也不再强求别人，哪怕被别人冒犯甚至伤害，我也能坦然接纳，并且内心没有一点怨艾。

身边很多人都觉出了我的变化，有相处多年的朋友说：“雯姐，你现在脾气好得跟棉花糖一样，这些年我可是眼看着你受了太多磨难，你没有怨天尤人，也不去计较谁伤害你，你是怎么做到的啊？”新结交的一些朋友也说：“雯姐，和你在一起太舒服了，你

总知道我心里在想什么，你说的话总是那么安慰我。”

面对夸赞，我笑而不语，而闺蜜说出的话让我心旷神怡。有天我们一起喝茶，闺蜜问：“大雯啊，你每天不照镜子吗？”我一愣，以为自己脸脏了。闺蜜见状马上笑道：“你没发现自己相貌变了吗？”看我没听明白，她感叹道：“以前你总是很严肃，跟你吃饭喝茶我都感觉你不放松，脸上的肌肉发紧，说句不好听的，有点狰狞。可现在你面部线条非常柔和，给人一种沉静安稳的感觉，一看就知道你内心很踏实而且很幸福。”

知我者闺蜜也。她见证了我掉过的每一个坑，也明白我伤痕累累的心，更亲眼目睹过我嚎陶大哭寻死觅活的样子。如今她能说出这样的话，说明我真的有了改变。

02 我其实是内心自卑却极其倔强的人

就先说一下我之前是个什么样的人吧。

我出生在一个小县城，有一个哥哥、一个姐姐、一个弟弟，夹在中间的我不被重视。5岁时，弟弟出生，我被送到爸爸的朋友家。叔叔阿姨婚后十多年没孩子，他们待我很好，为了欢迎我的到来，他们买了童装、玩具和糖果，这些在我们家是只属于弟弟的。可我不稀罕，没日没夜地哭，闭紧嘴巴不肯吃饭，最后叔叔阿姨怕出人命，把我还给爸妈。那时我奶奶还健在，看到瘦了一大圈的我，叹气道：“没有福气的犟种，有福不享偏找苦吃。”

被妈妈和姐姐支使着干活，好东西要让着弟弟，上学放学刮风下雨也没人管，我几乎是自生自灭地长成了一个内心自卑却极其倔强的人。

我考上大学后，四年的寒暑假都没回家，因为当初爸妈不想让我读大学，还给我找了工作，希望我早点补贴家里，供弟弟读书。工作后，我非常努力，得到领导赏识，有了一个自由发挥的空间，我带领几个同事几乎全年无休，业绩一直保持公司首位。

后来我有了对象，因为他家太穷，遭到父母反对。但我被他无微不至的关心和体贴打动，毅然决定嫁给他。生下女儿后，我只休息了40天就去工作了，孩子扔给了公婆。此后我早出晚归，频繁出差，没时间陪伴孩子。

付出是有收获的，我成了公司最年轻的副总；但牺牲也是巨大的，当女儿成绩越来越差时，我才醒悟，自己作为妈妈太不合格了。

03 高强度精神压力影响了我的家庭和事业

开始我一直跟女儿讲道理，但她一脸不屑，向来备受人尊敬的我气坏了，训斥她，还动手打她。母女关系越来越恶化，我就怨老公不给力，没有教育好女儿。他性格绵软，我发脾气他就忍着。很长一段日子里，我都闷得不行，觉得自己拼命工作，置别墅买豪车，给了家人优越的生活，可他们一个碌碌无为、一个叛逆任性。于是抱怨和发火成了我发泄的手段，家里的气氛一度降至冰点。

屋漏偏逢连夜雨。总部空降的公司总经理对我各种排挤，有好几个我提拔起来的中层都成了她的心腹。多年来高强度的工作频率和内忧外患的精神压力，使我的身体不堪重负，在一次会议中我倒下了。在医院里，我发现老公跟别的女人暧昧聊天，一怒之下，我提出离婚，无论他怎样解释和哀求我都无动于

衷，最后他从家里搬走了。

我辞了职，专心在家陪女儿。没想到女儿的问题太大，她抑郁到辍学，每天把自己关在屋里，叫她吃饭也不回应。有次我批评她的言辞有点激烈，她发了疯似地把椅子砸到我身上。看到胳膊上的淤青，我冷静到女儿也害怕了，她哭着求我原谅。我流着泪说：“等我想清楚我们再聊。”

就是从那天起，我开始反思自己，为什么付出那么多，得到的却是背叛？虽然我也想到自己太强势，控制欲强，但也不至于连最亲的人也讨厌我啊？

想不通的时候，我就向外求，去学了心理学，还参加一些能够让自己忏悔和醒悟的聚会。随着时间推移，我一点点省察到，自身的性格缺陷和刚愎自用的处世态度，让我成了一个出力不讨好的人。

04 认清自身问题之后，我改变了很多

曾经，我做事认真执着，对别人的要求也如此，当别人做不到我心里去的时候，在外我会克制地批评，在家里就没那么客气了。明明老公做了很多事情，我却总是挑剔他做得不好；我也没表扬过女儿，总说她没有进取心；我们三口人出去吃饭，都是我说了算，他们提出建议都被我习惯性否定。

当我渐渐认清自身的毛病后，便开始一点点改正。我放下傲气，跟女儿说话时柔声细语，凡事先征求她的意见；她不去上学，我就请私教来家；她要出去旅游，我一路陪同；她喜欢吃炸鸡喝奶茶，以前我会讽刺、训斥、阻止，开始改变后，我给她钱让她点喜欢的外卖……

我给了女儿最大限度的自由和尊重，她不再对抗我。两年过去，她重回学校，作为艺术生考上了不错的大学。

女儿读大学后，我开始创业，因为之前有人脉也懂经营，生意很快走上正轨。按之前的性格，我会急于求成争取更大的发展，可现在我不拼也不让员工拼，我善待他们，不让他们加班，工资待遇不低，福利也不错。以前在公司打冲锋战，跟我干的人都怨声载道，虽然我给了他们丰厚的收入，但他们却怨恨我、背叛我。如今员工们很感恩，在公司资金短缺的情况下，他们主动提出只拿生活费帮我渡过难关。

感受到员工们的善良后，我对之前那些辜负我的人不再耿耿于怀，而是觉得当初是自己太自以为是、一意孤行，没有设身处地为他们着想，对他们不够体谅。

就是这样，很多事情，换一个角度思考，心态就会改变很多，而且对人对事宽容一些，多去给予而非强求别人，最终受益的是自己。

05 格局打开，我感受到了更多的幸福

转眼又是几年过去，女儿有了稳定的工作，单位离她爸爸家很近。中午她会去那里吃饭，因为她跟继母很合得来。

前夫离婚多年后才再婚，现任妻子很善良，对我女儿很好，女儿也很喜欢她，有时候在家听女儿给继母打电话，两个人的语气就像亲母女。刚开始我心里有点不舒服，后来才觉得自己格局太小了：多一个爱孩子的人是好事啊……

我现在过得既充实又松弛，公司的日常交给外甥打理，我出去旅游，参加聚会，抽空还学了钢琴、书法和轮滑。双休日会跟女儿出去吃饭、做美容，我俩现在像闺蜜一样无话不说，偶尔提起以前，我会说自

己错过了太多美好的事情和对的人，女儿则说我是凤凰涅槃，重生后成为了最酷的妈妈。

今年3月份，前夫的妻子得了重病，我跟前夫和女儿带她去北京治疗并承担了大部分费用。前夫感动地说，以后当牛做马也要报答我，他的妻子更是哭着说她运气好，遇到真心待她的男人，更遇到善良大度的姐姐。

我讲这些不是为了彰显自己多善良多无私，我之所以这么做，是因为我付出这些感受到的是幸福。前夫和他的妻子都是很好的人，女儿走过阴暗的幽谷后变得阳光开朗，这些都是我的福分，而福分是要靠积善行德才能拥有的。



缘来缘去，
最美好的，
远在天边，
近在眼前。

作者：于恩胜

当我尝试改变自己 生活有了幸福的模样

□ 倾诉人：倩雯（化名），女，49岁

