

□十堰妈妈帮专家团系列报道

唐晓玮:

与其寻求被爱 不如增加自己爱的能力

“情”大概是每个人一生都逃不掉的必修课,在做《十堰晚报》情感栏目的那些年,唐晓玮接触到形形色色的人和事,也让她开始思考和探究感情原本的面貌。“一个男人的成熟始于学会爱他人,而一个女人的成熟始于学会爱自己。与其寻求被爱,不如学着增加自己爱的能力。”日前,唐晓玮以十堰妈妈帮首批专家团讲师的身份,接受了本报记者的采访。 ■见习记者 展展

做读者忠实的倾听者

面临事业和家庭的双重压力,不惑之年的男子心情沮丧,找不到出路;逃不脱的世俗眼光和父母逼婚令适婚男女压抑窒息,却找不到人倾诉;热恋情侣会遭遇时间考验和恋情生变的苦恼;年轻妈妈会纠结于婆媳关系和与老公僵持的矛盾……20多岁时,唐晓玮接手了《十堰晚报》情感热线栏目,接听了来自全国各地读者的情感倾诉,接待了不少遭遇情感问题的读者。

“不同于社会新闻,情感栏目温柔而细腻。我很荣幸能成为一名情感栏目记者,但当时我能做的只是倾听和安慰,我也希望能找出问题背后的问题,真正帮到对方。”出于强烈的责任感和求知欲,唐晓玮开始踏实心理学这个领域,多年来一直利用业余时间探索学习。

“学习心理学并不是为了掌握一种工具,去控制和利用他人。之前我和大家一样,每天昂着头踏着河面向前走,也许满怀着激情,但总会忽略两岸的风景。有一天我摔倒了,在挣扎着站

起来的过程中,看到了河水、游鱼和鹅卵石,这就是心理学带给我的收获,让我开始沉淀下去感受生活。”唐晓玮发现,在人生的不同阶段,每个人的情感需求和成长方向都是不同的,“人人都渴望得到爱,得到理解和支持,在爱中我们都是乞丐,谁都别笑话谁。情感咨询师首先得做一个容器,一个有着宽厚慈悲心和接纳能力的人,在帮助别人的同时,也实现了自我成长。”

做自己生活的主角

“当新时代的女性选择成为妈妈后,她们总会被这个身不由己的角色弄得焦头烂额:子女的妈妈、丈夫的妻子、父母的女儿。处理好这些角色的关系本身就是一件不容易的事,而我们往往忽略了去关照自己。一个女人的成熟始于学会爱自己,如果她自己不具备爱的能力,是很难平衡好各种角色的。”谈及新时代女性应该怎样生活,唐晓玮一再强调界限感和觉知心。

“在传统家庭中,妈妈们总是承担着更多的责任,做出了更多的牺牲和

妥协,她们需要同伴倾诉,更需要同行者相互鼓励、一起学习。十堰妈妈帮的成立是一件顺势而为的好事,它为妈妈们提供了一个交流成长的平台。”作为最早加入十堰妈妈帮专家团的讲师之一,唐晓玮对妈妈帮的价值观和日常工作十分认可。

“其实,建立婚姻后才是真正进入真实亲密关系的开始。怎样在往后漫长的相处中把平淡的生活过好,需要保持一颗觉知心,不断探索和学习。我希望妈妈帮的妈妈们能成为新时代女性的典范,不仅能撑起一个家庭的半边天,还能做自己生活的主角。”

得到一个接纳的关系,获得一种理解和认同的归属感,树立起“我也能很好地解决问题”的信念感,收获专业的知识和新的经验,这是唐晓玮眼中的十堰妈妈帮,那么你眼中的妈妈帮是什么样子呢?

妈妈帮,帮妈妈。十堰妈妈帮欢迎您的加入,期待和你一起学习,向上生长。

更多详情请咨询:

MAMA帮 森森:15897865983 (微信同号)



专家档案

唐晓玮,女,1984年生。国家二级心理咨询师,情感栏目资深编辑,十堰日报社编辑。从事心理情感咨询多年,擅长两性沟通技巧、恋爱脱单指导、情感修复挽回、个人成长探索等。十堰妈妈帮首批专家团成员,“婚姻情感”核心模块讲师。

竹溪一中

期中反思会助力教师成长

■通讯员 张静静

本报讯 11月24日,竹溪一中召开期中反思会,该校特级教师吴四海就近期教学工作作反思汇报,全校中层干部及全体教职工220人参加。

反思会上,该校高一、高二、高三、教辅后勤代表分别就开学以来主要工作完成情况、教学中存在问题及改进措施、主要举措和2020年期末备考方向等几个方面进行了反思汇报。随后,学校分管教学副校长汤学禹作2021届高三一轮复习备考视导报告并开展讨论和交流活动。

十堰特校

认真落实“三重一大”决策制度

■通讯员 魏树林

本报讯 为加强学校党风廉政建设,进一步规范“三重一大”事项的决策管理,11月26日,十堰特校召开党支部会议,重点就严格落实“三重一大”事项进行讨论。

会议组织党员干部学习了市教

育局《关于规范“三重一大”事项集体决策和监督程序的通知》文件精神,交流了学校2020年“三重一大”工作执行情况。会议强调,“三重一大”事项决策必须认真贯彻民主集中制原则,落实集体议事决策制度,严格遵循决策程序,杜绝以传阅会签或个别征求意见等方式替代民主决策。

育局《关于规范“三重一大”事项集体决策和监督程序的通知》文件精神,交流了学校2020年“三重一大”工作执行情况。会议强调,“三重一大”事项决策必须认真贯彻民主集中制原则,落实集体议事决策制度,严格遵循决策程序,杜绝以传阅会签或个别征求意见等方式替代民主决策。

房县思源实验学校

开展“防电信网络诈骗”专题讲座

■通讯员 罗兴超

本报讯 为进一步加强校园防范电信网络诈骗工作,加强师生的反电信网络诈骗教育,切实提高师生的识骗防骗意识和能力,近日,房县思源实验学校开展了“防范电信网络诈骗”专题讲座。

讲座从一名学生和民警的反网络游戏诈骗情景剧表演开始,生动形象地分析了犯罪分子诈骗的作案手法,以及反网络诈骗的正确做法,针对性地阐述了识别和预防电信诈骗方法和应对措施,提醒广大学生学习

防骗知识,提高安全防范意识,谨防受到不法侵害;并在校园显著位置张贴防范电信诈骗的宣传海报,重点讲解防范电信诈骗的“六个一律”、“十个凡是”和“十二句口诀”,和面对网络诈骗应做到“不害怕、不点击、不转账、不轻信、不理睬和不参与”。

“通过这次学习,增强了我的识骗防骗意识,提升了自我保护的能力,之后我会把学习到的内容传达给家人和朋友,让犯罪分子无从下手,共同创造一个安全幸福的生活环境。”八(4)班王韵婷同学深情地说道。

竹溪县蒋家堰镇中心学校

召开11月主题党日活动

■通讯员 熊启刚 向停

本报讯 11月24日,竹溪县蒋家堰镇中心学校党支部组织开展以“坚决打赢收官战·奋力夺取‘双胜利’”为主题的11月主题党日活动,全体党员、预备党员及入党积极分子参会。

会上围绕巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育成果开展讨论、分享体会;认真学习和对照《湖北省组织人事干部“十五不准”行为规范》要求,逐项对照检查,并撰写学习心得体会;中心学校负责人刘明波为全体党员干部作“正确对待功过得失”的专题党课。