

# 你可以选择做什么样的人

## 读者倾诉

柳韵老师：  
您好。

我想和您聊一聊积压在我内心深处的苦闷。

我是一个一出生就单亲的倒霉孩子，和妈妈生活。我心里很是郁闷，根本就没法儿跟你说我妈妈是一个怎样的女人，她是怎样教育我的。

您看过琼瑶剧《三朵花》吗？从小到大她不能看到我和男生说话、交往。妈妈经常教育我，说天底下的男生没有一个好东西，不要和他们说话。

可是您知道吗，有很多好心人给她介绍男朋友，她都不好好和人家交往，却和已婚男人打得火热。俗话说“寡妇门前是非多”，我都不明白她心里是怎样想的，放着好好的男朋友不要，她偏偏要那样。

那个已婚男人经常搅黄妈妈和其他男人的正常交往，我简直恨死他了，小小的我太渴望有一个完整的家了，太想要一个爸爸了。但我 10 岁的时候心理开始变化了，我突然不那么渴望妈妈能给我找个爸爸了，我希望能有一份属于自己的感情。我 13 岁那年，意外地认识了一个男生，他对我很好。您看过《情深深雨蒙蒙》吗？陆依萍外表冷漠心里火热，我就是那样的人，我很喜欢他，想牢牢地抓住他。

很快，我们的事情被妈妈知道了，她每天都因为这件事骂我。由于我生长在单亲家庭，从小受过很多委屈，心里窝着一股无名火，总是想发泄，就这样，我心中的无名火加上妈妈的责备，我经常和那个男生闹矛盾，心里的委屈、无名火全都发泄在他的头上。可是他不计较，依然对我很好。

妈妈知道我处在青春期，不好管束了，所以她着急忙慌地找一个男人结婚了，目的就是找个人跟她一起管理、教育我。

我怎么可能轻易就服从管教呢？妈妈就像傻瓜一样，她居然和我的继父说他们没有结婚之前的事情，说我和男生交往的事情。

继父是个酒鬼，每天酗酒，脾气很坏。再加上妈妈经常在他面前说我的坏话，他经常没事找茬。妈妈和他一心，他们一起找我的麻烦。可就这样妈妈在继父面前也不讨好。我们经常闹矛盾，后来还几次三番被继父赶出家门。

时间长了，我的心里很压抑，家庭矛盾对我产生了很大的刺激，我的学习成绩很差，在班里倒数。我的性格也变得孤僻、自闭，不与同龄人交往，这其中也包括我爱的那个男生。

我不知道怎么向他诉说我在重组家庭里的苦闷，就这样，我们俩的矛盾越来越大，我最终失去了他。

许多年过去了，他现在已经儿女双全，他现在的爱人也许比我温柔，比我脾气好，比我善解人意，我也很违心地祝福他们幸福快乐。我心里很悲伤，许多年过去了，他可能已经不记得我是谁了。

柳韵老师，你知道么，我恨自己出生在这样的家庭里，我恨自己生不逢时，命不好，运气也不好。整天处在这样的家庭矛盾里，我心里受了很大的刺激，失去了很多好机会。

上学的时候学习不好，如今啥学历也没有。好不容易找个商场营业员的工作，可是我的脾气不好，又自闭，不喜欢与同事交往，别人也不理我，我还经常和顾客闹不愉快。我经常换工作，这么多年也没有什么积蓄。30 多岁的我，眼看着好多人爱情事业双丰收，好多同学、朋友的孩子都好大了，我现在啥也没有，我也很着急呀。

我究竟该怎么办？快活不下去了！

伤心人



信箱：liuyun5237@163.com

## 回音壁

“柳韵情感倾诉”微信公众号已开通，读者可在手机微信上输入“柳韵”二字，点击关注或直接扫描二维码。



## 伤心人：

生活在世上的人，心态大体有两种：悲观和乐观。

所谓相由心生，心态如何，表现在人的外表就会是一种什么样的状态，这是一种很正常的情绪表达。不悲不喜，实在是人生的一种大境界，能够做到的人必是超然物外的高人。你我皆凡人，自然会有正常的喜怒哀乐，正常的悲喜交加。但是能够控制自己的情绪，却是衡量一个人是否成熟的标志。

我之所以跟你说这些，是因为，姑娘，你从一开始心态就不对，你从一开始定位就不

对，你在心里把自己定位成一个一出生就单亲的倒霉孩子，试想在这种心态下，你怎么还能阳光地去看待问题。你已经把自己归到“倒霉”的状态里，所以接下来你遇到的所有事情，都会被你的灰色情结给蕴染。即使是能够让你快乐的事情，你也不会感到真正快乐，因为你没有一个好的心态。

换言之，如果一个人对生活的心理预设就是“苦”，对所有事情的预期都是“坏”，那么就算日子不苦不坏，他也必然会沉浸在愁苦里。

在这样的心态影响下，你才会觉得自己一无是处，干啥都不行，做啥都不对。你才会觉得别人到了你这样的年龄，要么拥有美好的家庭，要么拥有稳定的事业，而你却两袖清风，两手空空。

诚然，年少时的磨难对你来说影响是巨大的，母亲对你的教育也是有失偏颇的。我们无法选择出身，那个人是一出生就注定了的，无法改变，但是，我们可以选择让自己成为一个什么样的人。

如果你选择让自己成为一个快乐的人，那么你就会发现所有的事情都不是事情，都会在你快乐的心情里变成一件小事。

就像你说你找了一个营业员的工作，你明知自己脾气不好，不会与人沟通，那为什么不去改变自己呢？顾客来商场是来放松心情，是来找快乐的，不是来看你的脸色的，没有人会为你的坏脾气埋单。你绷着一张脸，就别怪别人不给你好脸色。你笑脸相迎，别人断不会对你冷眼相待。

我们都说爱笑的女人运气一定不会太坏，那是因为她已经把笑意刻进了自己的骨子里，她已经具有了快乐的能力，她能够随时让自己快乐起来，并且把这种快乐传递给大家。

快乐是最具有感染力的，这也就是我们为什么总是会不由自主地选择跟一个乐观向上的人交谈，而会对一个终日愁眉苦脸的人敬而远之。在人与人交往的过程中，那些快乐的、积极的正能量是大家都需要的，那些不开心的、不舒服的负能量却是大家都竭力去规避的。

你现在首先要树立起信心，要相信自己，相信自己能够拥有快乐的能力，相信自己能够把握自己的命运，相信自己能够让自己过上好日子，并且让这种信心长在你的心里，开在你的脸上，融入你的日常行为里。

我曾经看过一个动画片，至今印象深刻。

一个小狮子，从小被绵羊妈妈收养，它以为自己也是绵羊中的一员。因为长得与众不同，从小就活在同伴的讥笑当中，大家都

笑它长得丑，跟别的绵羊不一样，是个一无是处的家伙。它很自卑，一度也很消沉，它觉得自己大概是这个世界上最没用的绵羊了。

时间一天天过去，它也一天天长大，个儿头越来越大，但胆子却愈来愈小，终日被同伴欺负来欺负去。

有一天，羊群遭到了狼的袭击，大家都吓得瑟瑟发抖，缩成一团，它也不例外，缩在羊妈妈的后面，捂着眼睛不敢看。

狼拖走了挡在它前面的羊妈妈，羊妈妈勇敢地跟狼群搏斗，最后被逼到一处悬崖边，它凄厉地叫着小狮子的名字，用这种方式与自己的孩子诀别。

在那一瞬间，妈妈处在险境里的那种绝望，让它警醒，它猛地发出一声嘶吼，体内的那种野性被彻底地激发出来。它一步一步地朝狼群走去，那气势，那风采，都标志着它的存在。

在那一瞬间，它选择了战胜自己的懦弱，成为一个强者，成为一个领袖。

你是一个什么样的人，完全取决于你如何选择。没有人可以左右你的命运，只有你自己。

很多时候都是这样：你相信什么，你就会看见什么，就会遇到什么，就会成为什么。你相信自己会成为一个什么样的人，你就会成为一个什么样的人。

你相信日子过不好，日子就很可能真的过不好。

你相信世间没有真爱，就很可能遇不到真爱。

你相信自己是一匹狼，就很可能活成一匹狼。

你相信自己是一条狗，就很可能活成一条狗。

世间的很多事，都是“信则有，不信则无”的。

有句话说：生活虐我千百遍，我待生活如初恋。人就是要永怀一份美好的情感，相信自己有能力过上一份属于自己的好日子，这样你才能真正地得到一份好日子。如果你总是觉得好日子不属于你，你总是那么悲观，好日子又怎么会来到你身边呢？

我们经常说“自寻烦恼”，烦恼都是自找的，快乐也一样是自找的。没有人有义务让你快乐，只有你自己。只有你发自内心地快乐了，你才会吸引到别的快乐，你才会发现生活中快乐无处不在，只是原来的你怀着一颗悲伤的心，没有看到快乐的存在而已。

愿你相信自己，成为一个快乐的人，并且带着一颗快乐的心，去做自己想做的快乐的事。

柳韵

