

## 我是肩负使命的“责任者”

以前缺爱的我，现在每天都在播撒爱的种子。

——王艳艳（山西汾阳）

2014年初，我走在了有生之年的最低谷。那时，我的女儿刚刚出生，可能在别人眼里，我有房有车、有儿有女，还有一份稳定的工作，应该算一个非常幸福的女人了。可是只有我自己知道，那段时间，我的生活只能用一片黑暗来形容。

### 我把自己给弄丢了

自从小宝出生以后，我的生活基本上每天除了家就是单位，两点一线。我规定自己不可以有聚会，不可以逛街，不可以享受人生，甚至我去超市买东西多逗留一会都会心生愧疚，因为我觉得如果我做了这些，就对不起在家帮我看孩子的婆婆。就这样，我苛刻地要求着自己，也苛刻地要求着上小学的儿子，我恨不得让他一天24小时都在学习，更苛刻地要求着一直关心我、包容我、爱我的老公，他为我所做的一切，为家所付出的所有，我都视作理所当然，没有一点感恩。那时，我只要求自己该干什么、该怎么干，全然不顾家人内心最真实的感受。就这样，我伤害着自己，更伤害着我最亲的家人。

直到有一天，我发现生活向我亮起了红灯。我和爱人几乎走

到了婚姻生活的边缘，儿子的成绩也通过我的“努力”要求变成了倒数，我自己的身体也莫名地糟糕到了极点，跑了无数遍省城的医院看病，而工作对于我来说就像鸡肋，我从其中根本找不到一点自己的价值。

于是我陷入了无限的矛盾、纠结和痛苦中，走投无路，我与老公决定一起去看心理医生。看完之后我才发现，我自己以前认为正确的生活方式与观念，全错了，那些自己的种种猜疑和不安全感，都是因为我不自信，都是因为我把自己丢了。



2016年参加父母学院课程

## 在“父母学院”里不断成长

就在我苦苦寻找自己的时候，我的老公在偶然接触了艺博之后，毫不犹豫地为我交了艺博父母学院所有课程的学费。

2016年6月，我第一次走进临汾一阶段《觉醒之旅》的课堂，课程中那种体验式学习是我之前从来没有见过的，在四种应对模式的体验环节中，我崩溃了，我觉察到自己原来一直在用错误的爱伤害着孩子。我看到了自己在原生家庭中的那二十多年都是用讨好别人的方式过来的，于是，那时我特别恨，我恨父母给我带来的伤害。

不到一个月之后，我又去太原参加一阶段的复训，在这次课程上，我才真正疗愈了和父母之间的关系。那时，我忽然明白了，只要我们活着就应该感恩父母，因为没有父母的养育我们不可能活着，其实每个父母在当下已经做到了他们能做到的最好。

紧接着，在8月初，在又去大连参加二阶段《蜕变之旅》的课程，也就是因为这一次学习，我懂得了父母自己都没有的东西是不可能给到孩子的。于是，我彻底地想通了：我知道了为什么我不敢爱自己的原因，我也不再怨恨妈妈了，因为我知道，从小被送出去只为帮人干活的妈妈太缺爱了，她没有的东西怎么可能给到孩子们。而现在我已是成年人了，应该到我把自己的爱给她的时候了，从那以后，我便不再躲着她、害怕她，一有时间，我就跟妈妈说说话，听她唠唠叨叨，帮她排解忧愁。

当我从大连学习回来，还没休息两天，紧接着我就去郑州参

加了向往已久的戴东老师的《能量智慧》课程，四天三夜的学习，我找到了自己婚姻差点解体的原因——“受害者就是肇事者”，是因为我不爱自己、我一脸死相，才把我的婚姻推向了悬崖；我也不再有恨，甚至我还宽慰同样认为自己有错的老公。

我知道了女人的三大使命：

- 1、不依靠任何人让自己幸福快乐；
- 2、让自己男人的家族变得强大；
- 3、一定要有一颗母仪天下的心。

于是我下定决心，在自己小家好的基础上，更关注大家，我要努力让我们两个家族越来越好；最重要的是，我知道了“种子原理”，我知道了怎样做才会让自己的生活越来越幸福。

其实，让我最受用的是戴老师的一句话：“是问题？还是机会？”《能量智慧》课程结束后，我把生活中所有让我有情绪、不快乐的事情都当成了我前进的机会，于是我的生活有了可喜的变化。因为心情更加放松愉悦，我和爱人的关系越来越好，老公十年不变的偏瘦体重，去年长了10斤呢。而且他在2021年的正月，也走进了《能量智慧》学习，回来后的老公，开始更加关注孩子的情绪，他变得更善良、更有爱、更有责任了。如今，他是我们一家人的太阳，无时无刻地都在温暖和照耀着我们。

同时，我努力在儿子的心里播下了自信的种子，儿子的成绩相比以前有了很大的进步，他真的比以前自信多了。现在，儿子即使有暂时的退步，我也不再焦虑，不再责骂他。我学会了倾听

与共情，慢慢地，孩子也愿意跟我说心里话了。



参加太原站《活在爱中的秘诀》课程

## 成为爱，活出属于自己的精彩

感受到在艺博学习带给我的幸福后，我萌生了帮助更多曾经像我一样不会爱孩子的家长们的念头。所以，只要有机会我就去艺博复训，去当助教帮助更多的人，每次复训，我都有不同的收获，而回家之后，我再践行这些理念，并且把艺博的这些正确的教育理念和方法传播给身边的朋友和家人，他们看到了我的进步与变化，也走进了艺博开始学习。

为了能站上讲台，成为一名艺博的亲子导师，帮助更多的家

庭，2016年国庆节，我参加了《亲子导师训练营》。虽然经历了三天三夜的严格训练，我只走出了亲子导师的第一步，但我享受在讲台上的每分每秒。因为一站上讲台，我在传播着爱，我也在收获着爱，爱在空气中流动和弥漫！

以前缺爱的我，现在每天都在播撒爱的种子。如今，我每天都很快活：我在“艺善享书苑”读书会微信群里为家长们分享戴东老师的《这样培养孩子才优秀》和《智慧家长要避免的50个误区》。当我开始为大家读书的时候，我发现我身边有许许多多爱读书的妈妈，也加入了读书的行列。

这时，我真正见证了种子是要“颠倒播种”的。我种的读书的种子开花了！原来，“推动文化复兴，再造书香家庭”“身修家和、美丽中国”真的不是梦！为了让更多家长爱上读书、爱上学习，走上家庭教育学习的常态化道路，我发起了“艺善享书苑汾阳读书会”，得到了市妇联和各个学校的支持。截至2021年9月，我们的读书会已成功举办了9期，我也受市妇联之邀，成为了汾阳市家庭教育讲师团的一名成员。

因为艺博，让我们夫妻恩爱、家庭和谐；因为艺博，让我懂得了感恩，找到了快乐；因为艺博，我找到了自己存在的价值；因为艺博，让我找到爱，成为爱，让我活出了生命的精彩！

感恩艺博！