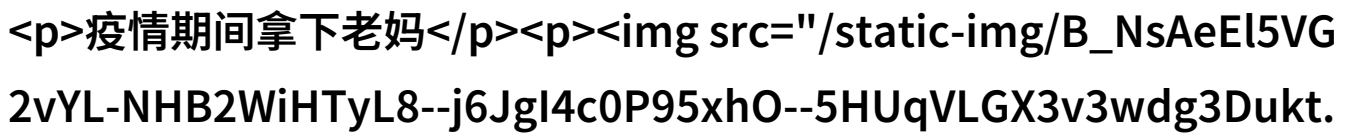


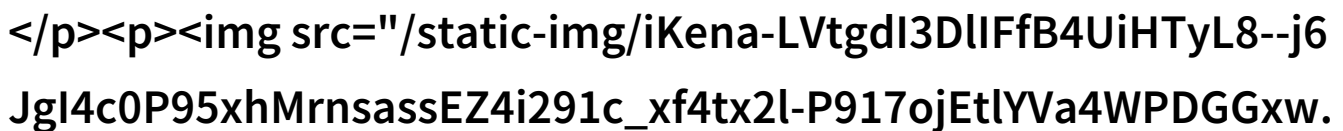
疫情期间拿下老妈我是怎么在家里拿下老

疫情期间拿下老妈



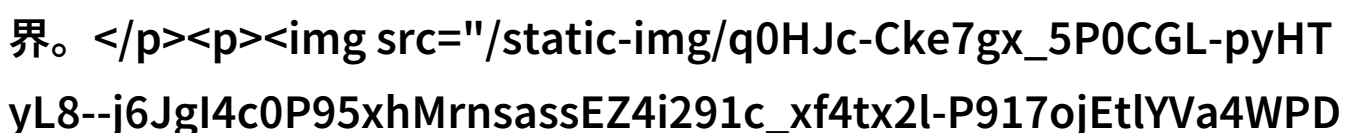
在这个充满不确定性的时期，很多人都不得不调整自己的生活方式。对于我来说，疫情期间“拿下”老妈成了一个新的挑战。

当初，我还觉得自己是个大忙人，工作和生活之间总是有着细微的界限。但随着封锁政策的实施，那些界线变得模糊起来。我开始意识到，要想在家里“拿下”老妈，这需要一种特殊的心理准备和策略。



首先，是要认识到这一点：你的母亲可能会因为隔离而感到无聊、焦虑甚至沮丧。所以，你需要找到方法让她感觉被重视和支持。在我看来，这意味着多花时间与她交流，让她知道你一直在那里关心她的感受。

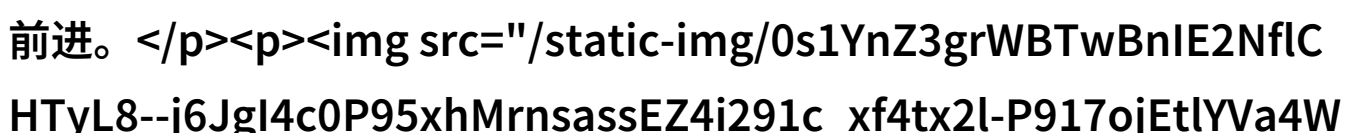
接下来，就是要设定一些规则。比如说，你可以规定每天一定时间给予独处的空间，不管是去洗澡还是做个小憩。这就好比是在家庭内部建立了一套管理制度，让双方都清楚彼此的需求和边界。



当然，还有一件非常重要的事情——学会放手。

你可能发现，有时候即使你尽力也无法改变某些事情，比如外面的事务或是其他家庭成员的问题。在这种情况下，你必须学会接受并且尊重她的决定，这样才能更有效地处理问题，而不是让它们积压成为压力源头。

最后，也许最难的一步就是学会自我宽容。当你做错了什么或者没有达到预期的时候，就像对待朋友一样，用理解和同情来对待自己。记住，每个人都是成长中的，我们都会犯错，只有不断学习才能够前进。



通过这些努力，我逐渐将我的母亲从日常琐事

中解脱出来，使得我们的关系更加亲密，同时也为整个家庭带来了宁静。我认为，在这个特殊时期，“拿下”老妈并不仅仅是一种控制，更是一种关爱，一种责任，一种成长。而这份成长，将伴随我们度过这段艰难但又美好的时光。