

父亲

■刘艳杰

命运把父亲逼上了山。父亲是位挑夫，独臂，每天挥汗如雨地把商品从山脚下一步一步背到山顶。

20年前，父亲怀揣着希望来到北方一家煤矿挖煤。他还没来得及把第一个月挣来的钱寄回家，就出事了。父亲在井下不小心被采煤机器碰伤，致使左臂截肢。当时黑脸老板甩给父亲5000块钱补偿费，就此私了。

父亲身体康复后，毅然只身一人外出务工。他找活犹如大海捞针般艰难。建筑工地、装卸公司、投递中心、饭店……他能想到的地方几乎都一一试了，却没一家愿意留用他的。晚上，父亲买了半瓶烧酒，干喝，然后晕晕乎乎地来到了黄浦大桥上。他几近绝望、崩溃，一死了之的想法挑拨着他的脑神经。然而，父亲突然精神一振，如梦初醒。“不，我不能就这样一死了之，因为我是男人！爹娘把我抚养成人，至今还没有享我一天清福呢；老婆在二儿子出生四月大时，溘然长逝，我把两个儿子含辛茹苦慢慢拉扯大……”父亲像过电影似的回忆他艰难走过来的每一幕。

不久，父亲来到一座高耸入云的大山脚下，做了一位挑夫。

父亲是这座山上唯一的一名独臂挑夫。报名那天，老板一再劝他说：“你最好到别的地方找个轻点的活做，挑夫你根本做不了。再说了，从山脚到山顶来回70多里路，海拔2000多米，而且整个路径盘

母亲的白发

■王伟

流年似水
漂白了母亲的黑发
母亲的白发
像一面旗帜
昭示着岁月的沧桑
以及生活的艰辛

每次离家远行
母亲总是倚门相送
她的白发在风中飘动
总能让人流泪
父母在
不远行
但为了生计
不得不一次次地割舍亲情

母亲用颤抖的手
一次次抚平
被风吹乱的白发
眼含不舍
望儿远行

离别

■苏童

离别时不敢回头
回头看得见
父亲日渐衰老的身影
它是沉甸甸的石头压在心间
酸痛的感觉会让我泪流满面

离别时不敢回头
回头看得见
母亲风中纷乱的白发
它是根根丝丝系成的琴弦
一路为我弹奏细细密密的牵挂

离别时不敢回头
回头看得见
儿时的蜗居
那里有我青春的回忆
还有我浓得化不开的乡愁

老板竖起大拇指说：“你是男人。”父亲说：“谢谢你。”执意把多余的两块钱找给了老板。

一次，父亲参加当地举办的残疾人运动会，当他跑到终点还剩200米时，他身后的另一名选手突然被其他选手不小心绊倒，父亲扭身一个箭步把绊倒的选手拉起来，又迅速往前冲……父亲夺得了残疾人男子4000米长跑冠军。颁奖时，记者采访父亲问：“在关键的冲刺阶段，你为什么还顾及到身后被别人绊倒的那位选手呢？”父亲平静地说：“我既要比赛拿第一，更要友谊拿第一。”

我15岁那年寒假，来这里看望过父亲一次。父亲用自己的脚步在这座山上已经整整丈量了8个春秋。父亲见我很惊讶：“你咋来了？”我说：“大（父亲），您8年没回家过年了，家里俺爷俺奶都特别挂念您。”父亲说：“我也想回家过年啊，可这边的活多，能比平时多挣一半的钱。”不经意间，父亲床底下堆放着几十双残破不堪的鞋映入我的眼帘。我的眼睛湿润了，慢慢从怀里摸出用红布裹了几层的包裹递给父亲。父亲一层一层解开包裹，问我这鞋是谁做的？我说：“是俺奶，鞋底加厚的，鞋帮帆布的，耐磨。”父亲说：“你奶还能纳鞋底？”我支支吾吾地说：“俺奶，她，她给您做鞋，眼瞎病了。后来，后来就慢慢瞅不见东西了。”

父亲紧紧抱住奶奶给他纳的“千层底儿”，号啕大哭：“娘啊……娘……”



幸福晚年就在“少说一句”中

曾历尽沧桑，患难与共地生活了几十年的老夫老妻，退休后本应该和和睦睦，过太平、舒心、幸福的日子。然而却有不少人家，老夫妻争吵不断，使晚年不得安宁，这到底是为什么呢？

其一

随着老人退休后赋闲在家，活动范围由社会转入家庭，夫妻开始真正意义上的朝夕相处，把精力和时间都用在料理家务、照料隔辈人上，老夫妻在一起时间长了，就难免有不同看法，产生矛盾。

其二

人老了感情脆弱，固执已见、自尊心强，言

语容易“失控”，往往会使矛盾“升级”，使老夫妻间的争吵，转为“夫妻之战”。

其三

老夫妻之间，总有一方“武断”较真，另一方又不肯认输，便会无休止地相互伤害，影响彼此的心理健康及晚年生活的快乐与幸福。

老夫妻应经常沟通，避免使夫妻间的感情产生裂痕；求大同存小异，不要针尖对麦芒，火上浇油。不要节外生枝，故意刁难对方；遇事尽力做到“少说一句”，及时将燃起的“战火”熄灭。如果老夫老妻都能领悟到“夫妻之战”是在伤害自己一生的伴侣，而不是你的仇人，就会克制自己了。



别以“隔代亲”为荣

“隔代亲”，自古以来就有这种说法。不少爷爷奶奶爱在人前炫耀：“孙子跟我最亲了，有什么好吃的首先想到爷爷奶奶！”

“其实，这是典型的不恰当的三代关系。”上海静安区优成长家庭教育中心教育咨询总监王云说，祖孙辈关系过于亲密，反而会导致亲子关系疏远，父母的教育责任被“边缘化”，造成的结果就是一方面祖辈过分溺爱孩子，无原则地纵容孩子，始终担心照

顾不周，或是试图掌控孙辈教育；另一方面导致孙辈过分依赖大人，独立性不够，融入社会的能力差。

王云建议，作为聪明的祖辈，应该帮助建立和维护良好的亲子关系，促进孩子与父母之间多交流、多沟通。此外，祖辈自身也应不断地更新学习，不被时代所淘汰。王云建议，祖辈应了解孩子在各时期的发展特点和客观规律，并真正地了解孩子。

也有专家建议，祖辈也可以发挥自身的特长，做孩子的“好搭档”。例如，双方可以共同制定家庭菜谱，完成烹饪，拉近与孩子的距离，可以陪孩子一起阅读、玩耍、比赛，带他们接触社会。

祖辈应该是孩子很好的玩伴。比如可以让孙辈教自己上网，喜欢下棋的祖孙还可以在网上“对弈”一盘，祖辈还可以带孩子去看看儿童电影等。

以上稿件转载自《洛阳晚报》

做明智老人

我和几位战友退休后，不知不觉就步入了花甲之年。起初我们都不太适应，不是不愿服老，便是倚老卖老，致使人际关系紧张，尤其是家庭矛盾加剧，自己也过得不如意。后来，我们常在一起讨论此事，终于悟出了一些道理。

要服老，不要逞强，尤其不要为了表现自己不比年轻人差，而不计后果地去做一些力所不能及的事情。

不要倚老卖老，不要总是仗着年纪大摆老资格，即使年轻时曾身居高位，甚至做出过较大的贡献，也不要炫耀，更不能以此来教训人。

要有长者气度，老人的晚年生活，主要是与老伴和儿女相处，有时难免会出现这样那样的家庭矛盾。在这种情况下，不要图一时之快说气话，要多些真诚和谅解，学会自省和忍耐，要心平气和地去解决矛盾。对儿女的某些做法有不同看法时，不要把自己的意志强加给他们，要因势利导，点到为止，相信他们有处世的能力。

调整心态，乐享晚年要与时俱进，虚心好学，消除被时代抛弃的感觉。平时除了常读书、看报，还要学会使用电脑、手机、银行卡等。要培养兴趣爱好，写作、绘画、唱歌、跳舞、打球、打牌、逛街、旅游等都可以尝试。要“老来俏”，讲究穿着打扮，使自己充满活力，产生积极向上的动力。

（汪丽筠）