

重阳节感恩爸妈的付出 春节感谢一年的成长

# 有没有节都得感恩

11月28日是西方的感恩节。在美国和加拿大眼中，这是个感谢上天恩赐、感恩一切收获的好日子，但我国却没有这样一个专门用来感恩的节日。复旦大学心理学系教授张学新、北京大学临床心理中心常务副主任唐登华告诉记者，其实国人自古就有“滴水之恩当涌泉相报”的优良传统，中国的感恩文化也是源远流长的，只是很多时候，我们那颗感恩的心被一些东西给掩盖了。

其一，中国感恩文化的核心是“忠”与“孝”，“国家兴亡，匹夫有责”、“百善孝为先”的思想是国人传统的道德标准。但在社会大变革中，前者通过推翻帝制被否定，后者在一些运动中被淡化。旧的“恩情”被否定，新的没建立起来，导致当今中国感恩文化缺失。其二，社会转型期的国人处处感受到不公平，内心产生一种“相对剥夺感”，加上人与人之间情感疏离，使不少人在接受帮助时会产生理所当然、受之无恩的

心理，甚至认为现在得到的就是“曾经被剥夺的”、“本来就应该得到的”，感恩之情自然无从谈起。其三，在美国，感恩节特别强调强势群体对弱势群体的感谢，如上级对下级、长辈对晚辈等，这种平等表达谢意的方式才是感恩节的真谛。在尊师重道的中国，为了维护家长、长辈、上级的权威，自然不会有这样的感恩节。其四，常言道“大恩不言谢”，儒家文化影响下的中国人不善于表达感激，而更愿用行动来表示。

唐登华指出，当今社会矛盾重重、信任度下降，人们需要通过感恩言行来减少不必要的摩擦，升华心灵，提高满意度和幸福感。张学新认为，我们并不是非要从形式上拥有一个感恩节，感恩也不是非得感谢别人给予的大恩大德。欧洲传统文化中也没有感恩节这样的节日，但欧洲人却能做到随时随地感激身边的“小恩小惠”。感恩节的英文单词包含了“给予”的意思，也就是说，感恩节就是一个感谢别人给予自己帮助和照

顾的节日。

张学新建议，国人首先要学会向同辈人说“谢谢”，这是最基础、最容易说出口的，让表达感恩不再是一件难事；其次要学会向下级表示感激，能够折腰的人才是最有气度的；再次要敢于向陌生人致谢，能提高社会信任度；最后要肯向“敌人”道声谢，他们才是帮你成长的人。

其实，我们不必纠结没有自己的感恩节，不妨把已有的传统节日都当成感恩节来过。新浪网一项调查显示，61.43%的网友认为，“清明节应该成为中国的感恩节”，来感恩祖辈的奉献换来美好的今天。另外，春节可以感恩过去一年的成长；中秋节感恩秋季的丰收；重阳节感恩父母的付出……把每天都过成感恩节，感恩身边每个人对自己的付出，内心才会更加充实，生活才能充满阳光。

(王黎洋)

## 老人不应干涉后辈的“内政”

沙老太的脾气有点怪，嘴巴碎，闲话多，有时语言伤害了别人却不自知。沙老太和丈夫养了一双儿女。丈夫受不了她的唠叨，和她离婚了。按道理，沙老太的日子很舒坦，退休前有一份很实惠的公职，退休后还有一份较为丰盈的工资。她的儿女均已成家，儿子擅长电脑，女儿远嫁上海，日子过得都很不错。

沙老太决心后半辈子和子女一块度过，她把自己的大房子出租，开始和儿子媳妇一块住。住进儿子家之后，她总是埋怨没有工作的儿媳懒惰，不愿干家务，想累死儿子。她还当媳妇的面，骂儿子是“妻管炎”。弄得儿子不理她，媳妇也讨厌她。于是，一家子从此鸡犬不宁。

沙老太实在呆不下去了，就跑到上海去投靠女儿。到了上海，沙老太在小区到处游说：女儿买下这栋楼房，她给了30万。弄得整个小区的人都知道她女婿是“吃软饭的”。女儿女婿也嫌她多嘴，都不和她说话，使她没有交流的对象，成了孤家寡人。在上海混不下去了，她只好又返回老家。



沙老太也真是想不开，都60多岁了，这是何苦呢！有道是，一儿一女一枝花。沙老太有一儿一女，自己又有一份较为丰厚的工资，按理说，日子很好过：轮流在儿子、女儿家住一住，带带小孩，做点家务，含饴弄孙，儿孙满堂，活得很有情趣！可是，她却总是好管闲事，在儿子家，埋怨儿子做得太多，媳妇做得太少。然而，媳妇没有收入，全靠儿子那份工资，她为什么要“谋杀”丈夫？她没吃错药吧？沙老太岂不是杞人忧天？女儿女婿一家子过得好好的，你一个暂住女婿家的岳母，有必要四处去宣扬自己出资

30万给他们买了房吗？这让他们的面子往哪搁？我们常说提倡和谐社会，作为家庭，一个社会的细胞，那就更加应当和谐。

我们说，人老了，心态要平和，不该管的事情不要去管，儿孙自有儿孙福，他们的事情让他们自己去处理，世界上少了谁，天都不会塌下来，地球都会照常运转。老年人千万不要把自己当成救世主、智多星、超级警察。古人云：不痴不聋，做不得阿家翁。其实，这句话不仅仅适合那些“家翁”们，而且适合一切老年人。以沙老太为例，如果她不好管儿辈的闲事，在儿子、女儿家轮流住一住，想吃就吃，想玩就玩，美美地享受子孙绕膝的夕阳之乐，那是何等的幸福！就因为她不善于处理子女关系，喜欢多管闲事，弄得儿女们怨声载道，一家人闹得鸡犬不宁，这也让他们把沙老太当成了最不受欢迎的人，何苦来着？

有类似不当行为的老人切记：与子女们相处，心态要平和，多宽容，少指责，不要倚老卖老，而要把自己当成家庭中的普通一员。

(梅承鼎)

## 扬眉毛说明很快乐 捏眼睛代表不情愿

### 从眼睛读心思

人人都知道，眼睛是心灵的窗口。其实，眼睛所能传递的心理信息远超人们的想象。

1.瞳孔大小。研究表明，看到喜爱的人或事，瞳孔会变大；看到反感的事物以及内心紧张时，瞳孔会缩小。

2.左顾右盼。根据人们脑海中处理的信息的不同，眼睛会转向特定的方向。比如有人情绪不好时眼睛会向下看；眼睛向上看和向四周看可能意味着人在撒谎。但这一原则因人而异。

3.眨眼速度。人们面对压力或说谎时眨眼速度非常快，但阅读、用电脑工作时速度会放慢。比如美国前总统克林顿在法庭上作证时每分钟眨眼次数超过92次，反映他面临的压力极大。

4.揉眼睛。有人在别人求助时会下意识地揉眼睛，多半表示不情愿。还有人会耷拉下眼皮，看上去没精打采的，也有类似含义。

5.眼神交流。大家往往认为人在说谎时不敢看对方的眼睛，可实际上，不少说谎者会进行更多眼神接触，来发现对方是否相信他。在一场轻松愉悦的谈话中，人的眼神会往四周看。

6.眯着眼睛。美国旧金山一家沟通培训公司总裁凯拉·奥尔特说：“当人们反感某些事物时，往往会眯起眼睛。”如果一个人眯眼睛的同



时嘴唇紧闭，则意味着他正在强压怒火或生闷气。此时你应当反省一下，是否说错了什么话。

7.扬起眉毛。当人们感到快乐和满足时，会扬起眉毛。就像赛跑冲过终点线时把双臂举过头顶或振臂高呼一样。有时，人们会扬起眉毛假装兴奋，或表示对你说的话很感兴趣，但这种神态看起来很虚伪。

8.睁大眼睛。睁大眼睛同时眉毛高耸，可能表示恐惧；睁大眼睛同时面带笑容，表示开心或感兴趣；突然睁大眼睛但马上恢复正常表示惊讶。要想给对方留下印象，一定要睁大眼睛。

9.目光呆滞。当你的听众目光变得呆滞，可能说明你的话太无聊了。有人在不舒服的场景下会半闭着眼睛，眼神也会变直。

(乔·纳瓦罗)

## 行善的最高境界

大老板丹尼尔看到一个男孩蹲在路边，便好奇地问道：“你在做什么？”男孩答道：“一只蚂蚁和同伴走散了，我要把它引到队伍中去。”

男孩的话让丹尼尔若有所思：帮迷失方向的蚂蚁引上回家的路，让它们不再迷惘、惊慌，倒不失为真正的善举。几天后，丹尼尔遇到一名乞讨的妇女。他正准备掏钱施舍，突然想到了那个男孩，于是亲切地问这位女人以前做什么工作。女人答道：“我以前是做财务工作的。”丹尼尔眼睛一亮，安排这名妇女在自己公司的财务部门工作。一年后，这位女士当上了主管。在圣诞节晚会上，女士诚挚地对丹尼尔说：“是您将我引上了一条自食其力的路，也给了我的人格上的尊严和力量。”

行善的根本宗旨，是要给被行善的人找到一条光明的路，还要给他们尊严。这是道德底线，更是人格力量的升华，是行善的最高境界。

(据《生命时报》)



## 妈妈焦虑造成孩子胆小

妞妞读小学四年级，学习成绩不错，上课也守纪律，老师的要求总是认真完成，应该说，是大家眼中的乖学生。说起来妞妞各方面都挺好，妞妞妈妈应该高兴，但妈妈却总是对女儿不太满意，觉得女儿胆子太小，在关键时刻容易紧张，尤其是上学期妞妞代表班级去参加学校比赛失误后，妈妈更是认为这孩子性格有缺陷。

初次来到工作室，妞妞表现得非常小心谨慎。她跟在妈妈身后进门，小心地关上房门，谨慎地选择了离咨询师隔开一个座位的位置坐下，然后低下眼睛看着地板，似乎在等待咨询师开口说话。未待咨询师开口，妞妞妈妈就指责起女儿来：“你看你，就是胆子小，坐得这么远，眼睛也不看人，叫老师怎么跟你谈话呀！”

听到妈妈的指责，妞妞慢慢地移动身体，被动地坐到咨询师旁边的座位上来，眼睛却仍然不离开地面，双手不由自主地扭在一起，显然，她比刚进来时更紧张了。妈妈开始滔滔不绝地诉说女儿的紧张问题：平时学习成绩还不错，考试时却经常失误；上课不敢举手发言，明明知道答案，一站起来就结结巴巴，说不清楚。

咨询师敏锐地觉察到妞妞妈妈在指责女儿时，两只手也在紧张地扭动着，手心里都是汗，在这个过程中，妈妈其实比女儿更紧张。看来，女儿的紧张情绪更多的是与妈妈的“共情”，问题的根源还是在妈妈身上。

行为心理学理论认为，孩子的行为和情绪色彩主要是通过对父母的模仿学习而来。情绪是会传染的，一般的家庭中，母亲跟孩子关系比较亲密，所以母亲的紧张和焦虑会自然而然地传递给孩子，甚至当母亲自己还没有察觉自己的紧张焦虑情绪时，孩子就已经明显地流露了出来。所以，有其母必有其子，容易紧张焦虑的母亲一定会培养出紧张焦虑的孩子。

妞妞妈妈本身的情绪管理就存在很大问题，她过分追求完美，又过于在意别人对自己的看法，平日里情绪容易波动。妈妈带着自己的紧张焦虑去观察孩子的行为，看到的孩子问题其实是妈妈自己的问题。孩子在与妈妈的共情中又将妈妈的问题认同为自己的问题，最终造成了真正的问题。

我们帮助妞妞的妈妈解决自己在情绪和认知方面的问题，同时又指导情绪管理较好的爸爸更多地与孩子相处，让孩子在与爸爸的互动中释放自己的紧张焦虑情绪，学会以更轻松的态度接纳自己的不完美。

(吴亦君)

