

家庭生活最怕什么：

长辈不通情理 子女不懂事

温饱问题解决了,幸福却成了难题。日前,国家卫计委和中国人口福利基金会在抽样调查了东、中、西部十个省市后发布报告称:长辈不够通情达理、子女不够懂事、夫妻不和睦,成为影响家庭幸福的最突出因素。

长辈不通情理 要考虑全家

这种情况很容易出现在婆媳关系中,通常是因为长辈控制欲非常强,尤其是对自己的孩子的方方面面不放手,经常会使孩子的另一半感觉自己是个局外人。时间一长,小夫妻之间经常会因为长辈的事情争吵,影响感情。

从长辈的角度来讲,也许初衷是为了让自己的孩子过得更好,但一定要注意把握度,要从全家大局来考虑。如果全凭自己的意愿而不顾及整个家庭成员的感受,那么给子女带来的不是幸福,反而是更多的烦恼。

有时候晚辈会采取办法去讨好长辈,但有些长辈要么拒之千里,要么斤斤计较,这种长辈应该多站在子女的角度想想,体会他们的孝心和不容易,对他们宽容一点。

夫妻不和睦 要多点沟通

都说家是避风的港湾,不论工作中有什么烦恼,回到家里看见伴侣和孩子心中就会涌起愉快的感觉。然而,一些夫妻不但工作中压力重重,有时候还把工作上的压力带回家,让家里也有可能变成战场,然后带着不良的情绪回到工作岗位中,最后家庭、工作都受影响。有些人下班后觉得累,夫妻之间很少交流,彼此心里想什么大多数情况只靠猜想,时间一长,夫妻感情变得冷淡,而有时候夫妻吵架还会给孩子带来很大的心理创伤。

因此,夫妻不和睦的原因之一就是没有很

好地沟通。夫妻之间要多交流,哪怕回到家抚摸对方的手、肩膀等肢体接触,也是一种有效的沟通,这样才会彼此信任。

子女不懂事 要懂感恩

更多的父母对子女从小到大呵护有加,但是这种呵护如果超过了一定限度,就会使得子女体会不到父母的辛苦和付出,认为父母所做是理所当然。还有一些子女成年后只专注于自己的事业和朋友,很少把时间留给父母,使得他们感到孤独和无助。

所以,作为儿女来说最必要的素质是要有一颗感恩父母的心,要知天下父母养儿育女皆不易,不仅是经济上的投入,更在于无私奉献的那颗心。哪怕工作再忙,也要抽时间来陪伴父母,这样他们会更加快乐。

(刘滢)



要想好 老敬小

邻居是一个平常人家,女婿一无所有,是四川山里的娃,特别厚道,白天打一份工,晚上还得在家里打另外一份工。丈母娘却待女婿甚好。她一睁眼就忙碌,女儿女婿一起床,早餐已端在他们眼前,为小两口忙得团团转,没有一丝怨言。旁人问她为什么这样,她说:“我当年没读上书,现在把小的照顾好,让他们前程似锦,我也会受益。”事实上,他们家八年来买了房、买了车,现在还有了两间铺子,小日子过得红红火火。

我们常说,作为婆婆,应该“把媳妇当女儿待”,这样做的出发点当然是好的,但媳妇毕竟不是女儿,俗话说“母女没有隔夜仇”,婆媳之间就难做到了,这也就是很多婆媳关系不太理想的原因。为什么呢?就是缺少一个“敬”字。

前不久,我去朋友家做客,上席一老者连连给我夹菜。我说:“我年轻,该给您夹菜!”她笑笑,说:“要想好,老敬小!”真是良言一句三冬暖,我顿感暖意融融。古人说“敬人者,人恒敬之”,同一代人之间需要这样,两代人之间也应该如此,相互礼让,其乐融融。

(水澜)



石庄/摄

今生的依靠

人到老来远离伤感

“夕阳无限好,只是近黄昏”,这是老年人常有的感叹。老来伤感,是老年养生之大忌。老来伤感,通常来自三个方面:一是怀旧。人老恋旧事,喜欢追忆过去的美好时光。而过多地沉湎于对往事的回忆,则必然会因过去的好时光逝去而遗憾。二是恋友。老来失伴,挚友作古,常会使老年人痛心疾首,悲伤过度。三是失落感。离、退休后无所事事的清闲,某种愿望或打算落空,儿女们做事违背自己的意愿等,都会使老人产生失落感。

一般来讲,老年人偶尔追溯往事,怀古忆旧,是人之常情,无碍健康,如果过度沉湎于往昔,终日在回忆中叹息伤感,势必增加寂寞、孤独、忧郁情绪,使人茶饭无味,夜不成寐。这种消极的心理状态,轻者容易引起心理疲劳,出现种种不适感;重者可导致神经系统机能的紊乱,如焦虑、忧郁、自卑等,以致丧失对生活的信心和勇气。由于神经功能的紊乱,内脏器官和免疫系统功能也会失调,使机体免疫力、代谢能力和抗病能力进一步下降,各种疾病也就接踵而至,如高血压、冠心病、糖尿病、哮喘病、动脉硬化

等,严重的还能诱发精神分裂。伤感过度者,还会走向轻生的绝路,酿成悲剧。

老来莫伤感,主要是在生活中寻乐趣。老年人应根据自己的精力、体力、爱好和兴趣,做些力所能及的工作,如参加一些社会公益活动,在活动中广交朋友;养花、养鸟既能丰富生活内容,又能陶冶性情,美化环境,增添乐趣;不少老年人喜欢钓鱼,由于钓鱼常在江河湖滨,能呼吸馥郁清新的空气,欣赏美丽的大自然风光,可使人精神振奋,心情舒畅;天生喜静的老人,也可练练书法,学学绘画,甚至写写回忆录,既可修身养性,又能增长知识。总之,只有心情豁达,乐以忘忧,保持轻松、愉快的精神状态,才会有益于晚年的健康和幸福。

(贾琳)



种蒜苗

家里有一个闲置的大花盆,老伴嫌占地方让我扔掉,我舍不得。去年入冬,我突发奇想,剥了几头大蒜,喊来4岁多的小外孙:“我们一起种大蒜,几天以后会长出绿油油的蒜苗来。”“好吧!”小外孙高兴地拿来他的小工具,我教他平土、浇水,把大蒜瓣儿插进土里。

第二天一大早,小外孙醒来第一句话就是:“蒜苗长出了吗?”我说:“没有那么快,要等上几天才会长出来。”一连几天,小外孙都要到阳台去观察。第五天,小外孙兴奋地拽住我:“姥爷,快去看看,蒜苗露头啦!”

我过去一看,大蒜真的发芽了,露出尖尖的小苗苗。我让小外孙给蒜苗浇水,他说:“我让它喝可乐,那是我最爱喝的。”我趁机教育

他:“喝可乐不是好习惯,蒜苗爱喝水,喝水是最健康的。”

小蒜苗半个多月长到二十几厘米,我让小外孙剪下了第一茬蒜苗。晚上,他姥姥做了蒜苗炒鸡蛋。我指着饭桌上的菜说:“这是壮壮(外孙的乳名)的劳动成果,能吃上新鲜的蒜苗要感谢壮壮。”一家人为他鼓掌。

通过种蒜苗这件小事,我们还收获了意想不到的效果:小外孙不再大量地喝雪碧、可乐一类的饮料了,喜欢喝白开水了;过去对绿色蔬菜不沾边,现在爱吃新鲜蔬菜了,对绿叶菜特别喜欢。另外,小外孙还爱劳动了,这,已经催了我几次,今年接着种蒜苗。

(燕赵)

形不动则精不流,精不流则气郁。
——《吕氏春秋·尽数》

(译文)形体不活动,精气就不流通,就会阻塞。

中华养生
妙语箴言

