

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庭，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。

(水润)

## 今生的依靠



石庄/摄

## 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、抑郁、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)

老年  
之声



## 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。”“好啊！”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：“蒜苗长出来了吗？”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，快去看看吧，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，这不，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

