

孝顺  
儿女

# 好好跟爸妈说话

68岁的赵阿姨这个春节过得挺郁闷，她说：“儿子回来探亲，大半年没见了本想和他亲近亲近，却发现他有些变了，给领导打电话拜年嘘寒问暖特别客气，和我们老两口却没啥话说；同学聚会回来晚了，打个电话问问，他竟各种不耐烦，说‘我忙着呢，别说了’。为啥他对外人总是笑脸相迎，却不能和我们好好说话？”

生活中，很多上班族都是“戴面具的人”，友善礼貌地对待外人，回到家后摘下面具，话少了、笑容没了，有时还可能对家人发些小脾气。他们往往认为，家人之间彼此了解，无须过多的客套，殊不知，冷漠的语言和态度，会让家人非常伤心。是什么偷走了他们对家人的耐心？其原因有三：一是内心的规则，认为家人应该知道我很忙，不应该在我正忙的时候打电话；二是更在意别人眼中的自己，当接到电话时，担心自我形象受影响，想尽快挂断；三是家人的话语更像是自



己的声音，尤其是当年迈的父母多次打电话表示担忧时，仿佛触动了内心那个最不愿面对的弱小的自己。

如果您不想让家人因自己的言语和态度而受伤，那不妨尝试着改变。

**平时多陪伴家人** 家是温暖的避风港，不论在外多辛苦，受了多少委屈，只有亲人无条件接纳你，多陪伴家人，营造温馨和谐的家庭氛围，能给自己带来更多的力量。

**多些交流和沟通** 良好的沟通是化解矛盾的润滑剂，和家人在一起时可以讲讲工作中有意思的事，听听他们的看法，家里多些笑声，每个人的心情都会好。

**找个“烦恼角”** 在家中找个属于自己的角落，下班回家后，先把工作中的烦心事对“烦恼角”倾诉一下，然后换个好心情来面对家人。

(康健)

退休  
生活

## 老人聚会聊什么

春节期间，约三五老友叙旧是常事，但很多时候会不自觉地更加关注坏消息，并潜意识里将其与自己相关联，如听到别人生病或去世的信息，就联想到自己会不会得病等。另外，老年人聚会也容易出现攀比现象，不论是否有意炫耀，都会让人觉得不舒服，进而对情绪产生负面影响。

心理咨询师建议，老年人聚会时，一定要将自己与别人的边界划分清楚，少谈负面话题，尽快调整心情。首先要认识到别人好只是别人好，与自己并没有直接联系，而自己也不见得比别人差。要多认可自己，看到自己与别人的差别。如聚会时遇到炫耀状况时，建议直接承认他，比如“你教育得真好”“你儿子真孝

顺”等。

那么，什么话题更适合聚会时聊，并能提高大家的积极性呢？心理咨询师表示，老人聚会时不妨说说以下话题：

**养生话题** 可以分享一下自己的养生心得，聊聊保健知识等，既可以拉近距离，又不会给他人压力。

**兴趣爱好** 遇到有相同爱好的，聊天氛围会更融洽。

**分享经验** 经常将自己儿女多孝顺、孙子成绩多好等挂在嘴边的老人，不妨重点分享如何教育子女，分享经验比炫耀成果更吸引人。

(郭静)

欲修其身者，  
先正其心，欲正其  
心者，先诚其意。

—《大学》

(译文) 如想要身健长  
寿，必先养心静正其心，如  
想要养心，则必须先意念欲  
望恬淡寡欲而少思。

中华养生  
妙语箴言

哲理  
故事

## 始于九十岁的精彩

詹姆斯·亨利出生于葡萄牙，4岁时随父母移民美国。由于家庭贫困，他没上过学，6岁时就送报纸赚钱。长大后的亨利干过建筑工，当过面包师，甚至还做过拳击运动员。后来，他买了一只渔船捕捞龙虾。虽然不识字，甚至连自己的名字都不会写，但这并未影响他的龙虾生意。数年后，他成了当地有名的“龙虾大王”。

然而，雪球般越滚越大的财富并没让亨利感到快乐，反而让他很自卑。原因在于，他是一个文盲。一次，亨利去申请驾照，工作人员让他在资料表格上签名，他抓着笔，窘得满头大汗。还有一次，他独自到餐馆用餐，由于看不懂菜单，就指着邻桌对服务生说，照着他们的菜上一份，结果，他遭到了服务生的嘲笑。

他也曾多次打算学习识字，可因为整天忙于生意，一拖再拖，竟拖到了90岁。一天，他的外孙女为他读了美国作家乔治·道森的《生命如此美好》中的一个片段，讲的是一个奴隶的孙子98岁通过学习脱盲。亨利的心弦再次被拨动了，决定学习生字，他说：“我可不想一字不识地去见上帝。”

于是，90岁高龄的亨利从字母学起，借



助儿童字典查阅单词，时常背诵到深夜。亨利认识的字越来越多，野心也越来越大，想把自己的传奇经历写成书。于是，他每天奋笔疾书，案头摆满了字典、辞典等工具书。外孙女负责他的营养，保证他身体健康。终于，在亨利100岁时，他的自传《以一名渔夫的语言》正式出版，书中用大量篇幅描写了他文盲时的痛苦经历。如今，这本书已被美国的一些小学列为阅读课本。

“学习，任何时候都不晚。”亨利接受采访时说，“90岁开始人生精彩，我行，你一定也行！”

(才录)

家庭  
和谐

## 我家的家务值班表

一天，老伴的几个跳健身操的友人突然到我们家里，我本以为要请她们吃饭，老伴却说：“她们是来看看咱家的家务值班表的。”

看到墙角上早已发黄的家务值班表，一下子勾起我对往事的回忆。20多年前，我和老伴都在上班，十多岁的女儿读初中。我早出晚归，女儿的学校离家较远，而妻子的单位近，因而她包办了家中的绝大多数事务，但这让她很劳累。为了不让我在家里当“甩手掌柜”，也不娇惯孩子，妻子希望家务活儿大家都分摊一些。

一家三口正儿八经地开了一次家务会。会上，由我执笔拟写了一张家务值班表，大概分工如下：早饭、周一到周五的晚饭由妻子负责，我负责周六、周日午饭和晚饭，女儿

负责每天晚饭后和周末午饭后洗碗，还要在出门时把家中的垃圾带走。

后来，由于情况有所变化，家务值班表换了几次。但由于大家都照章办事，给家庭带来了喜人变化：妻子适当减轻了家务负担；我这个握惯了笔杆子的人，多了一个烹饪的爱好；女儿则增强了责任意识，如今工作上独当一面，领导非常放心。

朋友们听了我和老伴的讲述，都说家务值班表是家庭民主和谐的黏合剂。我告诉她们，现在我们的女儿家也有了家务值班表，正上小学二年级的外孙，早就学会干起了诸如扫地、倒垃圾的家务活儿。大家在称赞的同时，表示要回去在自家效仿哩。

(汪兴福)