

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,雪球般越来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,但这也让她很劳累。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能分摊一些。

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。但由于大家都能照章办事,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,表示要回去在自家中效仿哩。

(汪兴福)