

父母常叮嘱的三句话



话说家风

HUA SHUO JIA FENG

年老的父母，住在乡下老家，每次携妻带女回家时，他们总是叮嘱我一些基本上相同的话语。即便如此，我一点也不嫌父母唠叨，反而觉得句句箴言，字字暖心，珍藏于心底。

第一句话：在学习工作中，要勤奋上进，不要偷懒。这句话不仅在我上学时父母就叮嘱，甚至在我上班之后再回老家时，九十高龄的奶奶还曾叮嘱过我。正是长辈的教导，我在上学期间，一直勤于学习，成绩始终遥遥领先；在工作中兢兢业业，在奋进中懒惰不得，敏于求知超越自我。

第二句话：在家庭里，夫妻要学会谦让，互敬互爱。自我们结婚之后，这或许是父母叮嘱最多的一句话。他们始终强调：夫妻两人年轻，双方父母不在身边，各自工作压力

大，接送孩子上学、家务事要互相迁就谦让，互敬互爱。夫妻吵架不过夜，要记住“忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空”，家和万事兴！我们夫妻俩谨记父母的叮嘱，在生活上互相关爱，在工作中相互支持，各自在岗位上都取得了一定的成绩。

第三句话：对待亲朋好友，要以诚相待，不要冷漠无视。父母说，在家靠父母，出门靠朋友。一个朋友一条路，朋友多了路好走，和同事、朋友等相处时要以诚相待，互相帮助。交朋聚友时该花钱时就大方地花，不要将钱看得太重。尤其现在居住在市区，乡下的亲戚朋友托你办事要热情相助，尽力而为；上门求助，更要热茶便饭热情相待，不要冷漠无视。前两天，一位远房表叔突然找到我，要我帮他家即将毕业的小女儿找份工作，我费九牛二虎之力

帮她联系了一份实习的差事。还记得前几年，火车票尚未实行实名制，邻村的一个大嫂要回齐齐哈尔娘家探亲，临近春节火车票紧张，通过母亲请我帮她购买三张徐州至包头的车票，我硬在售票大厅从下午两点排队直至次日凌晨才买到，后来我拖着僵硬的双腿继续热情地将他们母子三人送至月台，在临别时我还将车票钱又塞给这位大嫂。

父母是农民，文化水平不高，但叮嘱我们的几句家常话，却无不蕴含着一定的待人处事哲理——这几句话的内涵也许就是我们老王家的点滴家风吧。我在潜移默化中感受着传统美德的熏陶与影响，无形之中也将它渗透至我们的下一代。

■王学山



心灵聊吧

XIN LING LIAO BA

老人变得自闭消极，子女该怎么办？

李瑞秋：

我爸今年63岁，退休后和我妈一起帮我照看两个孩子。他们每天作息规律、分工明确，买菜、做饭、搞卫生、接送孩子甚至辅导作业，一切都安排得井井有条。但是近一个月以来，我爸没有食欲，也没有精气神，不太想出门，还常常丢三落四，偶尔还长吁短叹，说活着没意思，去医院也没有检查出大毛病。作为女儿，我该怎么帮助他呢？

心理咨询师吴芳：

如果医院检查无疾病，老人的症状有可能是身体劳累超负荷、精神紧张所致。瑞秋爸爸这个年代的人，大多做事有规律，认真负责，很担心儿女委托的事情办不好，显示自己无能。每天照顾两个孩子的各种生活杂务，

高压而又一成不变，使得老人就像是老化而紧绷的弹簧，时间久了不保养休息，难免要出问题。

老人乐意照顾孩子，享受天伦之乐，这是一种生活方式，但一定要量力而行，不能超负荷运转。首先，儿女要确保老人有娱乐放松的活动和时间，让他们在自己的圈子里找到乐趣，滋养自己、满足自己。其次，不能让老人扮演孩子养育者的角色，养育孩子的责任应慢慢回归孩子父母那里。第三，要适当允许家庭功能外化，如果时间紧张、身体劳累可以请钟点工、保姆或者让孩子代伙。第四，老人要和子女多沟通，表达自己真实的感受和需求，争取家人的支持和理解；身体欠佳的时候不要硬撑，允许自己做得不够好，学会示弱和求助。

如果老人出现类似抑郁相关症状，应及时求助心理医生和心理咨询师。



吴芳：二级心理咨询师，一级婚姻家庭咨询师

两代情深

LIANG DAI QING SHEN

两个妈的不同活法

妈妈和婆婆，两种类型的女人，两种活法。论关系，我当然跟自己妈更亲；不过，论活法，我却更欣赏婆婆。

我用打车软件帮婆婆约过几次车，她觉得很方便，于是跟我说：“你给我下一个，我也学着用手机打车。”我看她兴致高涨，就手把手教她。原以为婆婆就是一时兴起，未必真的会用。毕竟这把年纪了，哪赶得上这种时髦。没想到有天约好一起吃饭，婆婆说，她自己打车。过了一会儿，她又来电话：“我晚到会儿，这会儿溢价了，等低点再叫车。”挂了电话，我和老公相视一笑：“咱妈行啊，不仅会用手机叫车，还懂得错峰出行！”

端午节小长假还没到，婆婆就打来电话，说她要跟几个老姐妹出去旅游，让我们自己过节。这次出行后，婆婆又跟闺蜜约了两回，甚至还到国外玩了一圈。每次回来，她都兴高采烈地分享旅游见闻，我们不禁被她的快乐感染。

和婆婆一比，老妈“焉



多了。其实她年轻时是个很外向的人，老了却越来越封闭。我曾建议她多约好友来家里做客，或者跟她们一起旅游。可人家约她出去，她总以各种理由推脱，什么玩不到一起啊，花钱出去受罪啊……几次下来那几位阿姨就不找她了。不想旅游，下楼跳广场舞不也挺好吗？可她要么说懒得动，要么说那些人不认识……

不知是不是因为总在家里闷着，老妈没事就爱发脾气，弄得老爸天天小小心翼

翼的。要是我劝她话说过了，她还会像个小孩子似的哭，说我们嫌弃她，真不知老妈什么时候变成了玻璃心。

婆婆把晚年安排得挺好，乐在其中，而妈妈却把自己变成了孤家寡人。都说心态决定了生活状态，婆婆和妈妈就形成了鲜明对比。如果可以，我希望自己老了也能像婆婆一样活得潇洒点。自己开心，身边的亲人也会过得舒服。

■阳阳