

# 心理相容 谱写黄昏情

有一对夫妻，两人均为60岁以上的老同志，为子女之事闹得分居、分食，不到三年，两位老人相继去世。有学者调查50位90岁以上的老人，夫妻同居20年以上者占6%，同居50年以上者41%，同居60年以上为26%。可见，老年夫妻关系的好坏，是一个重要的生活课题，如老夫老妻恩爱和睦，不仅使家庭幸福生活有保证，也有利于健康长寿。

现实生活中，有少数老年夫妻忽视了爱情的巩固，或因子女的家庭、工作、事业等烦心事，或由退休后的心理失落感、寂寞感等因素影响，经常吵嘴，甚至大动肝火，感情不和，影响身心健康，甚至导致家庭濒于解体，随之而来的不良心理活动，便可加速健康情况迅速恶化。

老年夫妻如能做到以下六个方面，便能更好地巩固夫妻感情，再谱黄昏情，白头偕老。

**相互调适** 积极地调适夫妻关系，不断增强双方的感情。应当承认在进入老年期的大多数夫妻中，在以往的家庭生活中，妻子比丈夫付出的要多得多。当这些负担减轻以后，尤其是在丈夫退休以后，就应试图建立一种新型的夫妻关系。丈夫要对妻子多加体贴和关怀，回报妻子多年来的付出，主动承担力所能及的家务劳动。即使表示愿意从头学起，对妻子来说也是一种莫大的安慰。

**相互理解** 老年人要学点心理学和老年生理学，要了解一些老年人的心理特点和生理变化，

这对调适夫妻关系极为重要。人到了一定年龄就进入生理更年期，由于一时不适应生理上的变化，有些人特别是女性往往心情烦躁、忧郁、多疑、脾气大，这些本是正常且难免的。这时若采取正确对策，对她宽容大度，体贴关心，从精神到行动帮助她顺利度过更年期，一切就会恢复正常。

**相互尊重** 老年夫妻不论原来职位高低，能力大小，健康状况好坏，在家庭生活中都是平等并应互相尊重的。家中事情要共同商量，若有分歧，要耐心说明解释，切忌置对方意见于不顾而自行其是，在子女和外人面前，更要注意尊重对方。

**相互宽容** 相容是老年夫妻巩固和发展夫妻感情的重要心理基础。老年夫妻的“容”，既指容人之长，并虚心向对方学习，也指容人之短，并予以必要宽容和谦让。家庭生活方方面面，具体而又琐碎，老年夫妻朝夕相处，难免有时意见相左，遇到这种情况，一定要以夫妻情谊为重，多谅解，千万不要埋怨指责，更不应算老账，揭伤疤。

回家，这也许是一件再平常不过的事，但有时，难免有一些回不了家的无奈。可在我们家，却有一条三代人都乐此不疲遵循的“规矩”：只要条件允许，每天再累也要赶回家。

记得小时候的有一周末，恰逢风清云淡，父亲带着我到他的一位外地老友家拜访。老友很热情豪爽，这样的脾气也正对了父亲的胃口，父亲与他谈天说地，似乎有永远说不完的话题。也不知何时，我竟沉沉睡去了。再睁开眼，已是坐在回程的车上，只有朦胧的印象：我是被“抬”上车的。此时，窗外已是漆黑如墨。

“醒了？”父亲开着车，瞄了我一眼，“再睡会儿，马上就到家了。”“嗯，”我神志不清地回了一

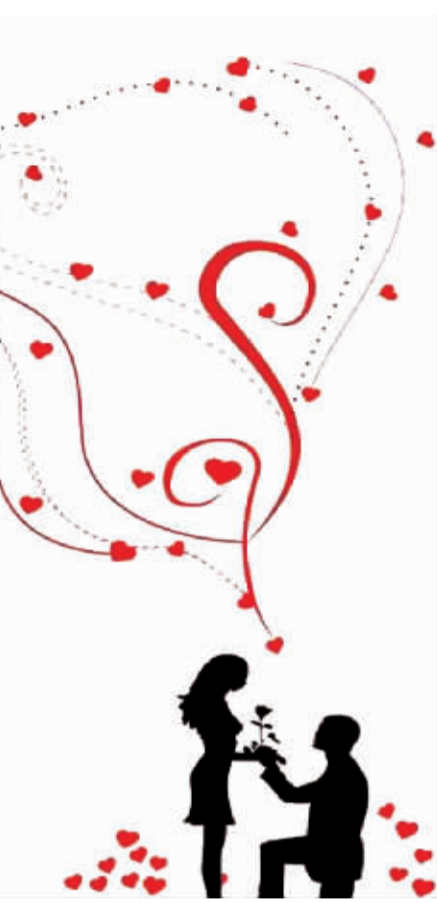
## 回家

句“干嘛不在那位伯伯家住呢？”

“能回家当然还是回家好哇。你爷爷当年也是这样，无论多晚，只要能回家，就不会在外面过夜。”父亲说。

从那之后，每每看见父亲加班或出差晚归，看着他那疲惫的样子，我总会想起父亲那晚的话。潜移默化间，我也把这条“规矩”刻在了心中。

有次，我外出参加同学聚会，结束时，已是深夜，但我没有像其他人一样“住店”，而是叫了一辆出租车。穿过大城小巷，走过高楼低房，终于到了我家楼下，家里的灯还亮着。还未等我掏出



**相互体贴** 老年人随着年龄的增长，生理和心理机能逐渐衰退，自理能力也随之减弱，这就需要有人在生活上照应，而老伴的照顾最周到、最贴心。两人要共同承担家庭义务，关怀彼此的衣食住行，平时要尽可能多一些时间与老伴在一起，尤其是只有老年夫妻单独生活的家庭更应当如此。当老伴身体不适时，另一方应悉心护理，并注意及时治疗，使病体早日康复；当老伴情绪不好时，另一方应予以安慰劝解。总之，老夫老妻间既应是生活中的依靠，也应是精神上的支柱。

**相亲相爱** 家庭的建立是以男女之间爱情为基础确立夫妻关系开始的，要维持良好的家庭关系就要巩固和发展夫妻间的爱情。俗话说“少年夫妻老来伴”。老年人为社会、为家庭奔波了大半生，退休回家安度晚年时，夫妻间的互相恩爱就更加重要。如果认为已经是老夫老妻了，不注意调适夫妻关系，就容易造成夫妻关系的的不和谐，甚至破裂。

姚扶有（湖北）

钥匙，门却开了——是父亲。

“回来了？”

“嗯！”

没有过多的言语，因为我们已有了更深的默契，心里却涌起暖暖的幸福。

时下，也许这样“回家”的“规矩”有些古板，但我想说：这不仅仅是一种情结，更是代表着我们对家的一份责任——我们不愿让家人担心。看到家人温暖的眼神，即使再大的疲惫，也会在那一刻烟消云散。

家是爱永恒的主题。回家，让我们的家庭有了更坚实的凝聚力，而这样的力量，不仅是一个家庭所需要的，更是一个国家、一个社会安定发展的所在。这样的家国情怀与责任感，也是不可或缺的“正能量”。

赵天浩（湖南）

## 你讨谁做老婆？

一次，在一位文友家喝酒，话题扯到女性，有人问：如果有三个不同特性的女人，一个聪明，一个温柔，一个美丽，你愿讨哪一个做老婆？

立即有人答：愿讨聪明的，理由是聪明的女人醒事明理，不爱使性子，善于周旋于微妙的家庭关系之中，给你免去许多烦恼。

又有人答：聪明的女人就是宝钗那样的吧，虽然善解人意，但凡事机锋深藏、眼观六路、八面玲珑、决胜千里，没有一丁点女性的娇憨、惶惑、疏漏……那不是很乏味甚至令人害怕么？所以我一定要娶柔情似水，女人味浓的人做老婆。

另一个哥哥说：女人味浓的大概类似黛玉。但你细细一想，如果你的老婆像林姑娘一样柔弱可人，但整日耍性子，聊发诗情便扛着轻锄去葬花，瞧见我与别的女人交谈便猜忌有奸情……那谁消受得了？以我看聪明、温柔都是后天的素质，靠男人去调教。我认为讨老婆关键的关键是，她必须像天仙似的美丽漂亮，只要她美丽漂亮，我给她做牛马也心甘情愿……

一部《红楼梦》，惹得多少痴情后生按图索骥寻觅他们心目中的林妹妹与宝姐姐，甚至为争辩宝黛之优劣不惜割席交恶。

我想，还是曹翁高明，他把本属女性的两大性格特征连同与之相应的美貌（一个丰润、一个清丽）赋予两个艺术典型。用现在男人们流行的话来讲即是：找老婆要找薛宝钗，找情人要找林黛玉。撇开这话里的道德评判，不正好说明男性对女性的双重情感需求么？

女性天生脆弱的一面需要得到男性的尊重与保护，我们没有理由讥诮贾宝玉怜香惜玉的秉性，那是一种很正常、很健全的人性。无法想象一个失去了女性的欢声笑语，失去了女性的善良、温馨、细腻、娇嗔、羞怯的世界将会是何等枯燥、死寂。

如果你用充满爱的眼睛去看女人，每个女人都可爱，你讨谁做老婆都会幸福美满。关键是爱，你爱她了，才能欣赏到她的生动与可爱。

梅意思（湖南）

■会心一笑

## 旧病复发

年轻的医生检查完毕，还不能诊断病人得的是什么病。问“你以前得过这种病吗？”

病人：“是的，医生。”

医生：“啊，对了，你现在又复发了。”

吴芳雯（湖南）