

■婚姻物语

不做“无话”老夫妻

几年前，周宏夫妻俩双双从工作岗位退休，两人在家呆的时间久了，周宏就发现自己和老伴的共同话题变得越来越少，每日除了谈论一些家庭琐事外，就无话可说，时间长了，夫妻间的感情也受到影响。周宏这种情况在退休老人中不少见。

分析：“无话可说”要分情况

有些老夫妻感情很好，相互之间很有默契，彼此信赖，往往一个眼神就能让对方明白自己的想法。他们在一起就好像是对方的“拐杖”，可以给对方安全感和愉悦感，那么他们之间即使没有太多的言语，也能保持夫妻间的和睦和情感。

有些老人如果觉得夫妻之间没什么好谈，那可能意味着双方在思想上产生了隔阂，或者存在着兴趣上的极大差异，或在心理上已经不再相容了，这些现象都是夫妻不和谐的危险信号，这种情况就需要夫妻双方做出努力，寻求改变。

生活中不妨多多地称赞对

方，不论他/她是否真的那么优秀，你的称赞会让对方为你改变许多，时间久了，会慢慢朝着你称赞的方向转变。

行动：共同参加活动，话题多起来

要拓展夫妻间的共同话题，并不是没有办法，比如一起参加两人都喜欢的活动，特别有助于夫妻俩心理的沟通。

有对老夫妻，老头喜静，老太太喜欢动。夫妻俩退休后，老头报了老年大学的辩论班，老太太报了合唱班，虽然各自兴趣不同，可两人每次去上课都是手拉着手，羡慕了旁人。因为有了自己的兴趣和圈子，上课回家后，老两口会交流自己在课堂上学到的东西。如果老夫妻俩年纪大了，腿脚不好，不能参加活动，那么通过阅读、看电视来获取外界的信息，也能为夫妻双方的交流提供不少话题。

内涵：夫妻关系要密切，地位须平等

夫妻关系平等，具体表现在家务的分担、老人赡养等各个方



面。如果有些老人从领导岗位退下后，把曾经的工作习惯带回家，对老伴呼来喝去，对方又怎会对你敞开心扉。或者有些老太太很强势，总是嫌弃自己的老头，那么老头也会认为自己很窝囊，会没有信心承担家庭的责任。

福州总医院神经外科
李琦 (吴志林颖整理)

防沉迷药方 在父母手上

近日，手游《王者荣耀》被推上风口浪尖，原因不太荣耀——让不少中小生沉迷于此，让不少家长头大。虽然开发团队推出了限制登录时间、父母一键禁玩、加强实名认证等法子，但防沉迷系统上线首日，玩家便找到了破解办法。

回顾互联网不长的历史，防沉迷一直是两代人斗争的主题。只是当年被父母扭着耳朵从网吧拎回家的少年，悠然长大，成了半夜捉到孩子还在玩手游的愤怒父母。

游戏是人类的天性，但孩子尚不是成熟的理性人。在判断力这一重要的人生技能习得之前，恰当的干预和引导十分必要。何为恰当？药方就在父母手里。

在媒体采访中，有一位小学生的话发人深省：“当我孤单的时候，我妈妈就把手机给我。”不得不反思，中小生沉迷游戏，很大程度上是家庭教育出了问题。

人的接触范围，就是他的世界。当一个新生命呱呱坠地那一刻，他对世界的认知从零开始，逐渐做加法。父母的生活环境，是他最初的世界；父母带孩子出趟远门，孩子心中便种下了远方，有一天他会知道，这个小小的地球之外，还有太阳系，还有广阔无垠的宇宙；父母给孩子一本书，孩子便能在有限的文字之中认识无数的朋友，他会知道荆轲并非女儿身，其实是易水河畔顶天立地的男儿，也会知道李白一生最好的朋友是诗和酒，根本做不了刀尖上舔血的刺客。

因此，优秀的父母应该是掌灯人，照亮孩子前行的道路。他们的所作所为、所思所想将决定孩子的接触范围。如果在更广阔的世界里，发现更多好玩儿的事情，孩子还会单单迷恋手游的快乐吗？

孩子就喜欢玩游戏，但如果通过有趣、健康的户外体验活动替代虚拟世界的游戏，那么不但能满足孩子们寻求挑战和取得成就的心理，还能提升孩子们与他人、与社会的交往能力，岂不善哉？

有一位朋友，今天带女儿去参演儿童戏剧，明天和孩子一起做手工，或者门都不用出，两个人躺在沙发上你一言我一语编故事，也能度过一个快乐的下午……一家人的日子如此丰富多彩，这样的孩子恐怕不会轻易沉迷于游戏不能自拔。

尹育华



■会心一笑

驾考

妻子学开车要考试，刚坐进驾驶室里，我便递给考官500元钱。

考官说：“对不起，先生，不能受贿。”

我说：“这不是贿赂，是准备的修车费。”

一口气

甲：“人为什么要吸进空气？”

乙：“为了争一口气。”

甲：“那人为什么要呼出空气？”

乙：“为了出一口气噢！”

方文杰 (湖北)



洗衣歌 苗青摄 (广东)

“散养”要有度

那天和几个新结识的朋友聚会，刚走到饭店包间门前，便听到孩子的叫喊声，推门进去原来是一位友人的孩子坐在餐桌的正位上，转动着餐桌上的圆盘当玩具玩得不亦乐乎。打过招呼，友人招呼孩子向我问好，孩子却像没有听见似的，继续玩着，友人笑着解释说：“他玩起来特别专心。”

吃饭时，那个孩子又看上朋友的手链，非要取下来玩，我们都以为友人会斥责他，却没想到他也看着对方，无奈之下，朋友只好解下手链，眼睛紧盯着把玩

在孩子手中的手链，生怕被不小心弄坏了。

看着略显尴尬的局面和任性的孩子，我打圆场地问孩子现在谁带着？本以为回答不是“爷爷奶奶”便是“姥姥姥爷”，可友人却一脸自豪地回答说：“我自己带的，而且采取的是“散养”方式。”边说边一脸溺爱地看着孩子，滔滔不绝地给我们讲述起自己在教育孩子上的“散养经”来。

听着他的话，看着孩子的表现，我突然觉得“散养”无妨，但是一定要有度，类似友人这样的散养不可取。

在教育子女的问题上，我并不赞成要把他们培养成流水线上一般的商品，注重孩子的个性发展，才能让他们的天性和特长得以展示，也能更好地让他们茁壮成长。但是如此的“散养”却真的违背了“散养”理论的真谛和本质。提倡“散养”并没有错，可是切莫把“散养”变成了“惯养”，例如友人一般，把冲撞当成直率、把骄纵当成培养，在这样歪曲的观念下，“散养”只能让孩子变得越来越糟糕，失去了“散养”的意义。

张展 (天津)