

让父母“任性做自己”

我有种根深蒂固的思想,认为人生的每个阶段都应该有不同的状态,年轻时要努力拼搏,到老了要学会休闲,过闲适的日子,享受天伦之乐。

可是,我的父亲和母亲都是闲不住的人,年近七十了还在忙忙碌碌。上次我回老家,刚下车就看到父亲在路边的菜地忙碌。看着父亲佝偻着身子在菜地里忙,我火气不由地就上来了,大声对他说:“爸,我说过多少次,你早就该歇歇了,还整天忙这忙那。你种菜为了啥,还不是为了卖几个小钱吗?咱们现在的日子好了,没必要为几个小钱拼命……”父亲见我回来就一脸不高兴,没说话,背起锄头就跟我回家了。

回到家,我看到母亲正在做针线活,说是要给孙子做个小褂子。我不由皱起眉头,又开始“教训”母亲:“妈,你费心劳神做这些干啥?现在谁还穿做的衣服?”母亲争辩说:“你侄子就喜欢穿我做的衣服,说穿着舒服。”我继续讲道理:“那也不能做了!人老了要退休,退休啥意思?退下来休息,要学会休息才行。你们年轻时那么拼命干活,到老了得学会享受清闲的生活。现在你们应该做的是,打打牌,听听戏,与儿孙一起吃吃饭、旅旅游,怎么高兴怎么来……”



我话还没说完,父亲就打断我说:“你说你好一阵不回来,刚回来就开始数落我和你妈。我也知道,你是为我们好,想让我们过清闲的日子。可你说的那些话就对吗?让我们怎么高兴怎么来,我和你妈咋样才能高兴?动动手脚干点活才高兴。像你所说的那样,打打牌,听听戏,吃喝玩乐,我觉得那样过日子跟混吃等死没区别!啥叫活着?活着就得干活,不干活叫什么活着!”

父亲最后几句话语气有些重,其实他这几句话说了大半辈子了。母亲看着一脸严肃的父亲,对我说:“你说说得对,人不管到啥时候,只要能动就别让自己太闲了。咱村的东子,把他爸接到城里享清福去了,可结果

咋样?刚过了半年,他爸就闲出病来了。我和你爸的身体还行,多少干点活儿是个乐子。你别看你爸的小菜园不起眼,他侍弄起来可上心了。每次卖菜回来他都可乐呵呢,不在乎卖多少钱,出去转转就开心。我呢,多少干点活儿,就觉得自己还没老。以后呢,你就甭管我们了,我们想用自己的性子过日子!”

母亲的一番话,让我沉思了很久。我一厢情愿地把自己的意志强加给父母,本想让他们生活得更轻松,可却适得其反。我们做儿女的,应该尊重父母的观念,接受他们的生活方式和习惯,让他们“任性做自己”,以最自然的姿态生活。

王国梁(河北)

孩子注意力不集中? 三点对抗分心

孩子注意力不集中、容易分心,一直是许多爸妈的烦恼。怎样陪伴这类孩子,成为大家迫切想要获得的答案。

注意力不集中的外显行为,是随时分心,想到什么做什么,还有不愿意面对必须专心才能处理的事情,会在看似简单的“任务”中,被困住长达六个月以上。若是到了成年依然注意力不集中,困扰与焦虑会导致情绪愈来愈糟,生活也将变得一团乱。这是一种天生气质造成的困境,建议爸妈要从小引导孩子,建立标准化的生活模式和对抗分心的好习惯:

照表操课的行事历

容易分心的孩子在成长的过程中,需要固定的行事历来规律生活,周一到周五上课时间大致相同,周末则要安排些娱乐活动,让生活略有变化且有趣味。孩子小的时候,爸妈可以帮忙规划每日行程,让每个时段都有固定该做的事情;等到孩子大了一

些,就让他们参与安排每日行程,以配合自己的天性。

待办事项一览表

待办事项是除了每天固定该做的事情之外,其他必须完成的工作,例如:音乐会的日期、作文比赛报名的截止日期等。注意力不集中的孩子,真的会因为忘了交报名表而让全班无法参加比赛,造成同学们的不满。这种因恍神而造成的失误会引发焦虑,所以需要系统化地管理。

让孩子去买一个年历式的笔记本,或是把行程内建在手机里,设定成提早提醒。与其让孩子每天因为担心会不会忘了什么,而压力超大甚至失眠,还不

如每天睡前检查一下明天有什么重要事情,有就提早处理,没有就安心睡觉。

选择性问句

在双赢沟通的模式中,有一个“选择性问句”的技巧,例如:“你要先吃饭?还是先洗澡?”“你是先玩电动?还是先写功课再玩?”这些问题都提供两个“正确的”答案让孩子选择,可以自然地排除选择性障碍。总之,当孩子出现分心的状态时,保持好耐心,再问孩子:下一件该做的事情,是A还是B呢?孩子自然会回到正在做的事情当中来。

王祖远(重庆)



看斜阳

汤青摄(安徽)

■婚姻物语

幸福夫妻也会有差异

美国纽约两性关系治疗师蕾切尔·苏斯曼博士表示,夫妻争争吵吵纯属正常现象。重要的是,出现任何争吵时,夫妻应该有更多的沟通,而不是减少交流。多交流有益于夫妻了解双方的差异以及冲突发生的症结,有助于将更严重的矛盾冲突扼杀在萌芽状态。美国《女性健康》杂志最新载文指出,即便是幸福夫妻也会存在多种差异,主要表现在以下5方面。

花钱方式不一样 夫妻一方想花钱更新家具,另一方却想将这笔钱理财投资。一方想少花钱也能海边度假,另一方则认为“穷家富路”,度假就该去豪华度假村。夫妻消费观念不一样很正常,但重要的是夫妻应了解彼此的想法,避免由此导致的“积怨”。

生活小动作不同 每个人的生活方式和习惯都不尽相同。挤牙膏、叠被子、垃圾分类等不同的生活习惯往往可能会让伴侣抓狂。保持某些生活习惯对一个人来说可能非常重要。因此,最好和伴侣解释喜欢某种生活小动作的原因,让伴侣更能理解你的行为。或者采取折中的方法解决彼此生活习惯的差异。

激发性欲的方式不同 每对夫妻都可能存在性生活需求上的差异,一方需要更多,另一方却想要更少些。在性爱方面,男性往往要求比女性更频繁,男性在性唤起方面比女性更快更容易。男性更偏爱视觉等感官刺激,而女性则可能对文字描述等情感刺激反应更强烈。了解两性性欲方式的差异,有益更好地做足前戏,调节夫妻性生活节奏,满足双方的性需求。

社交模式不同 夫妻双方在独处和社交的时间表方面可能存在一定的差异。对这些差异缺乏了解和沟通,容易导致夫妻相互误解、怒气甚至怨恨。夫妻双方都应该注意的是,不要因为自己的社交时间表而牺牲了陪伴伴侣的时间。即便是参加社交活动,也要考虑到与伴侣保持联系的重要性。

对“干净”的定义不同 一个人对于“整洁”的定义和要求可能成为另一个人的“灾难”。如果夫妻对于“整洁”给出不同的定义,那么争吵可能会成为家常便饭。双方的观念没有孰是孰非,只有不同。出现这种情况的时候,夫妻应该换位思考,多沟通多理解对方,切忌责怪或羞辱伴侣,否则只会导致矛盾升级。

徐澄 编译(安徽)

