



爱的不同形状

周末，我带着女儿去超市购物。刚进门，她就推起小推车，像只小鹿一样蹦蹦跳跳地走在前面。很快，她被一块提拉米苏吸引住了，于是甜甜地对我说：“妈妈，我想吃这个。”我帮她拿下来，又顺口提醒她晚上一定要认真刷牙，她乖乖点头，笑得格外开心。

走到饼干区时，一对母女吸引了我的注意。小女孩轻声央求妈妈买涂层威化饼干，可她妈妈却情绪激动，大声数落孩子不懂事，还说自己打工赚钱多不容易，甚至威胁要把她送回老家。小女孩低着头，一句话也不敢多说，只是默默跟在后面。那一刻，我心里突然有些难受。

就在这时，女儿轻轻握住我的手，小声说：“妈妈，你真好。”准备结账时，她也提出想买涂层威化饼干。我以为她只是想吃，便答应少买一点。可付完钱后，她却一直紧紧攥着饼干，眼睛四处寻找。没多久，她就跑到刚才那个小女孩面前，把饼干递给了她。我这才明白，她买饼干，是想送给那个没买到的小伙伴。

回家的路上，碰到邻居在卖菠萝蜜。她一边摆摊，一边照看女儿。小女孩说想吃菠萝蜜，她妈妈就拿了一小盒递给她。没想到，小女孩并没有自己先吃，而是从盒子里挑出最大的一块，踮着脚塞进妈妈嘴里，妈妈笑着吃完后继续忙碌。那一刻我突然意识到，这位邻居靠自己摆摊养家，生活并不轻松，但她没有抱怨，而是用坚强和温柔把孩子养得懂事又善良。

夜色渐深，路灯一盏盏亮起。我牵着女儿的手，心里感慨良多：同样是母亲，有人把焦虑变成伤人的语言，也有人在艰难生活里依然给孩子温柔和体面。母亲的格局，决定的不只是一个家庭的温度，更是孩子看世界的方式。爱或许并不富足，但只要温柔，就足够照亮一个孩子的成长。

杨志艳（湖北）

漫言漫语



生活，是用来经营的，而不是用来计较的。感情，是用来维系的，而不是用来考验的。

陈英远（安徽）作

掏腰包请人来家吃？ 异地老人的孤独，别用饭局填



61岁的老陈，今年1月从东北某国企退休后，卖掉老家的房子跟着老伴搬到了南方和女儿同住。

他每月五千多的退休金，吃喝不愁，可心里的孤单劲总也散不去。退休后遭遇的是没有集体组织，生活环境又发生了改变。以前上班时的老同事、老邻居都留在老家，现在身边连个能说知心话的人都没有，子女们忙着上班，也没多少时间陪他。一下楼都是说着南方本地话的老年人，很难融入进去，他每天就盼着能被人理解、有人陪着。思来想去，老陈觉得请人吃饭最能处好关系，干脆掏腰包把刚从老乡群认识的老乡、棋友，广场舞认识的人都往家里请，每次都是一大屋子的人，退休金大半都花在购买菜买酒上。

老伴天天劝他别瞎折腾，不仅每次准备食材耗尽很多精力，结束后还要洗刷，累得直不起腰，最主要的是还不了解对方的生活背景和身体健康状况，万一家宴时对方出现身体不适，后续麻烦，还存在一定的风险。其实这背后，是老陈以前热闹惯了，太想找个法子排解孤独了，家里一热闹，他就暂时忘了自己是外乡人，能感受到被人需要的滋味，能被接纳。

其实，老陈这种情况不是个例，很多异地养老的老人都爱这么做，核心原因就是三个：一是太孤单了，想靠家里的热闹填补心里的空；二是不自信，觉得自己用豪爽大气能换得认可；三是

习惯了老办法，在老家就觉得“请客吃饭能处好关系”，到了新地方，也不知道别的社交方式，就只能沿用老一套。

事实上，老人频繁往家请客交朋友，不仅花钱操心，心里还得受煎熬；子女的生活也被打乱，时间长了肯定有矛盾，家本来是私密空间，不宜对不熟悉的人开放；真心换不来真心，你掏心掏肺请客，有的人觉得理所当然，甚至还挑三拣四，最后钱花了，朋友也没留住，心里会更难受。

其实，老人想有人陪着、交个朋友，这想法一点没错，关键是找对方法。首先，线上很聊得来的朋友，线下第一次见面尽量不要放在家里，毕竟有些信息还有隐私性。其次，请客前先跟家里人沟通商量好，比如一个月最多请一次，每次就请两三个最投缘的，上了年纪注意饮酒安全，就餐时间不宜过长，别耽误大家休息，结束也别让一个人忙活；最后，多参加轻松的活动，比如去社区老年大学学个书

法、唱歌，或者每天去公园打太极、跳广场舞，慢慢就能认识志同道合的人、同频的朋友，这样交朋友不费劲，也不用花多少钱。

那么，作为子女，别一看见父母请客就指责，得明白他们不是瞎折腾，是想融入新环境，有个新的集体。子女可平时多跟父母聊聊天，听听他们的心里话；帮他们找找靠谱的社交渠道，比如报个兴趣班、介绍几个靠谱的同龄人；每天抽一点时间分享自己工作情景，听听父母一天的点点滴滴，也能让他们少点孤单。帮父母重新建立朋友圈，重新融入当地文化。

最后想说，异地养老的老人觉得孤单，是很正常的事，真正安稳的晚年，不是家里天天热热闹闹，而是心里踏实、身边有家人陪伴、有几个真心聊得来的朋友。希望每个异地养老的老人，都能找到适合自己的方式交朋友，在新地方也能过得舒心、踏实。

浙江省杭州市富阳区职教中心
曹锴文

总怕失败？三法减少恐惧

很多时候，阻碍我们向前的不是困难本身，而是对失败的恐惧。“害怕”能保障安全，但“害怕”也可能让我们不战而败。如果你是那种遇到任何挑战都往后退缩的人，不妨通过以下三法减少恐惧。

从小处着手 害怕失败是因为过往的挫折带来了不良的后果，要打破“行动—失败—痛苦”的关系链，关键在于取得成绩，建立“行动—成功—快乐”的关系链。成功不在于大小，关键是“做成”。所以，不妨把目标定小一点，规划做细一点，保证每次都有80%的概率做成，以促进行动力。

关注积极结果 凡事都有两面性，即便是过程极为不顺利、结果一塌糊涂，我们也能从中获得有益的经验。试着把所谓失败的经历写下来，从中挑出积极的部分，归纳总结出下次可改进的教训，能提升你再次尝试的自信。

将“失败”由名词变成动词 当使用“失败者”来描述自己时，你就否定了自己的一切。而实际上，你只是在某些事情上“失败”了，并不是全都做不好。改变大脑的这种负面思维惯性，不妨将“失败”从名词变成动词，把“我是个失败者”变成“我在做xx的时候失败了”，这会减轻再次尝试的思想负担。

朱广凯

强忍情绪易伤身，如何科学管理？

你是否察觉过，那些被强行忍下的负面情绪，比如愤怒、焦虑和委屈，并不会真的消失，而是会以“症状”的形式表现出来。一方面，长期负面情绪会削弱身体的防御能力，让疾病更容易发生；另一方面，慢性疾病又会反过来加重心理压力，形成恶性循环。

心血管 长期紧张、焦虑或抑郁会让交感神经持续兴奋，导致血压升高、心率加快，加重心脏负担，还可能增加动脉粥样硬化风险。

内分泌 情绪压力会影响激素分泌。例如长期焦虑可能导致甲状腺功能异常，同时也会影响胰岛素敏感性，使血糖控制变得更困难。

皮肤 皮肤对情绪变化非常敏感。长期压力可能破坏皮肤屏障，引发过敏、炎症或脱发等问题。

消化系统 消化系统也是情绪压力的“受害者”。焦虑

和压力会影响脑肠轴功能，导致腹痛、腹胀、腹泻等症状，很多肠易激综合征患者都伴有焦虑或抑郁。

疼痛与睡眠 如果长期出现游走性疼痛，却检查不出原因，很可能与情绪压抑有关。慢性压力还容易导致失眠或睡眠质量下降。

科学管理情绪，从5个方面开始

第一，学会觉察情绪，把情绪说出来或写下来。

第二，坚持运动，每周至少3次有氧运动有助于改善情绪。

第三，保持稳定社交，与亲近的人交流能有效缓解压力。

第四，调整生活方式，规律作息、减少咖啡因和高糖饮食。

第五，必要时进行心理干预，如果情绪已经影响生活质量，专业帮助更有效。

盛月 隗丹妮