

家长理短·

夫妻退休好好相处

王长江



我家楼下，住着一对儿都已六十岁的老夫妻，原先两口子整天忙，忙着上班、忙着带儿子、带孙子、做饭搞家务……忙得不亦乐乎，根本顾不上吵架。

如今，老两口先后退休回到家，孙子长大都去外地上大学了。他俩都是忠厚老实的古板人，老头子不爱钓鱼、不爱逛街、不爱养花，老婆子不绣花、不跳舞、不爱唱歌。俩人愣是没一点业余爱好，咋整？

天天的日子，老太婆负责做饭、买菜、洗衣服；上年龄了饭也简单，吃得也不多，常常是做一顿吃一天。老头儿好干净，负责擦窗扫地倒垃圾刷锅洗碗，可每天能有多少家务活儿？他不抽烟不喝酒、不打牌、不唱戏，朋友不多，成天窝在沙发里看电视、打盹儿、嗑瓜子、发呆。时间一长，你看我不顺眼，我看看你就来气，你唠叨她顿顿饭将就凑合像应付日本鬼子一

样，越吃越没胃口咽不下，她埋怨你油瓶子倒了都不扶，刚扫的地又吐瓜子壳。日子再一长，拌嘴吵架日增，互相埋怨不断，老婆婆要么哭腔抹泪，要么“罢工”去女儿家住几天；老头子要么长嘘短叹，要么甩袖“出走”到儿子家住两天。或是谁也不理谁，发生了同屋同床不同语的“冷战”。

其实，不管是老头儿还是老太太，只要上了年纪，不少人的性格就像小孩儿一样，尤其是双双退休之后，从繁忙有序的工作岗位回到了宁静休闲的家庭，不知道自己该干什么，也就很容易空虚烦躁。以前上班夫妻俩各忙各的，除了节假日，很少能在一块长时间相处，甚至有的夫妇几十年都没有时间认真品味对方的性格。退休后，双方由原来的工作、身份，突然一下子转变为家里的普通一员，这种角色的转移会使一些人暂时不大适应。

怎么解决这种“退休现

象”？夫妇双方不妨静下心来，认真思考思考，讨论讨论，晚年生活怎么安排得丰富活泼、充实有趣。要有调整心态、改变性格、面对现实、创建乐趣的信心，要走出家门下楼出院，多和老邻居老同事老同志交朋友，学着练练书画、跳舞、不远就近地去些景点旅游转转，跟老伴儿学着烧几个菜尝尝等。还有就是学会忍让，能忍则安，让人一步天地宽。

有句老话说是“人老心不老”。咱们退休也刚刚六十出头，要把依然充沛的精力从“干事业做贡献”转移到培养生活乐趣、增添生活内容、提升生活质量上来。老夫老妻一辈子了，各自都有几十年来已经养成的老习惯或老“毛病”，让对方顺应自己来改变所谓的“毛病”，不大可能。相互尊重，相互珍爱，彼此留给对方一个自由的空间，放飞了她，也放飞了自己，你说对吗？

妙言要道·

把冷话加热了再说

剑圣喵大师

表达情绪真是当代人沟通最大的软肋。你如果问一个人：“你这几天过得怎么样啊？”他一定只会回答你“还可以”“一般般”“没啥特别的”等。如果有人回答我：“太糟糕了，我早晚有一天要被这些破事烦死！”我就会对她的好感度上升很多，即便她表达的是负面情绪。

恋爱中的情侣喜欢问对方：“在干什么？”恋爱技能较低的男生喜欢回答：“没干什么啊！”显然这个回答会让话题终结。这个答案的错误就在于，“在干什么”这句话并不是真正想了解你现在做的事情，而是表达一种“我想你了”的情感，你需要使用情感去回

应。我们生活中没多少轰轰烈烈的大事，你需要学会把琐事加入情感表达。不妨试试这句：“我刚吃了个香蕉，似乎坏了，胃好疼啊，肚子就像火一样在燃烧！”

在任何一段关系里，冷话都是伤人的。当一个人不会因为你袒露出丝毫的情绪时，你们距离已经无法靠近了。虽然情绪袒露太多略显矫情，但袒露太少却是陌生的信号。

当代人对情感的渴望是极其强烈的，但是他们表达情绪和情感的词汇却贫乏得可怕。遇到冲突时只会使用脏字来回应，他们大脑中没有“难过”“生气”“伤心”等词。他们并不知道，这个脏字表达的攻击

性是很高的，很多时候会激化冲突。大部分“说话直”的人喜欢躲在“真性情”“拒绝套路”“正直不阿”的高尚标签里，其实他们所说的每一句话都只畅快了自己从而伤害了别人，因而导致自己的处境越发糟糕。

你发现说真话容易犯错，便不再说话；你发现你的情绪会影响人际关系，便忽略了表情；你发现手舞足蹈会影响形象，便不再做任何夸张的动作。你终于活得“规范”了，去掉了表情，隐藏了情绪，成了“套中人”。但成熟并不是个逐渐变得沉默的过程，你不需要闭嘴，而是需要过滤嘴。真正的情商高手，从不说冷话，他们会把冷话加热了再说。

家有儿女·

目送

刘慧

打开微信，看到女儿发在朋友圈的图片说说《目送》，我鼻子一酸，随即两行热泪滚落下来。

母女连心，我自然能懂其中的含义。丈夫借去上海出差的机会，前去看望正在上海读大学的女儿。本打算带她四处转转的，可是因为女儿功课紧张不便请假，所以未能如愿。父女俩无奈就这样匆匆相见又匆匆分别。女儿站在教室的走廊下，望着父亲渐渐远去的背影，心中万般依恋和不舍。

几个月前，我也曾经这样目送过我的女儿。经历十年寒窗之苦，女儿在今年高考中如愿考上了上海的一所大学。其实她今年刚16岁，比常人提前两年跨进了大学的校门。当接到录取通知书的时候，我们欣喜的同时不免又有些担忧，我们怕女儿年纪小，一下子离开家去一个很远的地方适应不了。在女儿出发的那一天，她微笑着向我们挥手告别，让我们不要为她担心。当车子载着女儿渐渐远去时，我再也抑制不住自己，任眼泪横流。

其实，目送在我们的生命里一直被传承。我也被父母这样一次次目送过。每一次出门，父母总是千叮万嘱咐，一百个不放心。每当我转身离开，走一段路程后再回过头，看见他们依旧站在那里时，我总是忍不住潸然泪下。我懂得，无论我走得再远，也永远走不出父母的视线。

想起龙应台的一段话：“我慢慢地、慢慢地了解到，所谓的父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。”其实很多时候我们都在承受着爱我们的人追随的目光，承受他们满眼不舍的目送。

人生有多少悲欢离合，就有多少牵挂和不舍。唯愿时光不老，相亲相爱的人们永远相聚不离。如此让世间少几场魂牵梦绕的目送，也好。



开心一刻·

持家

知道什么叫会持家吗？我每次买金针菇都会放一个晚上第二天才吃，因为一个晚上的时间，它还能多长一点点呢，不信你试试！

积极的一面

小明为了减肥，花了一千多块钱办了张健身年卡。一年之后，他发现自己只去过三四次，于是很后悔。

朋友安慰他说：“什么事都要想它积极的一面，如果你没办这张卡，可能那一千多块钱都买膨化食品了，所以办卡对减肥多少还是有点用处的。”

谁的责任

“喂，老公，你在哪儿呢？”“我在公司呢。”“告诉你件事，你别生气啊。”“你说，没事。”“撞车了。”“啊！谁的责任？”“我觉得……应该是我的责任。”“那对方就一点责任都没有吗？”“对方是墙。”（郭涛）