

今日聚焦

老年夫妻
要学会互相欣赏

□ 记者 肖涛

俗话说,少年夫妻老来伴。几十年朝朝暮暮的相处下,不少老夫老妻相濡以沫,安享晚年。可有些老人退休后,夫妻之间总是为一点儿小事吵闹不断。退休后的夫妻相处模式为何差别这么大?5月24日,记者对此进行了走访。

老伴儿看我不顺眼咋办?

“我父母以前感情挺好的,但俩人退休后总是吵吵闹闹。我父亲也很倔,不肯给母亲说句软话。前几天他们又吵架了,俩人居然说要离婚。”说起父母的退休生活,市民张秀萍哭笑不得。

当日上午,记者跟随张秀萍来到其父母位于市区劳动路的住处。了解了记者的来意后,张秀萍的父亲大吐苦水:“我买的菜,老伴儿总嫌贵,说我不会过日子。做家务,我前面干着活儿,老伴儿在后面收拾,怎么做都不对她心思。有时为了避免和老伴儿起冲突,我就出去散步,到点再回家吃饭。老伴儿又开始抱怨,说我什么活儿都不干。”

张秀萍的父亲说,退休后,他和老伴儿有更多的时间在一起。以前,老伴儿一直照顾其有病的父母,他打心眼儿里感激老伴儿。可现在,老伴儿每天拿他当小孩儿一样管教,总是挑他的毛病。有时,老伴儿还当着女婿的面数落他,弄得他很没面子。

张秀萍的母亲也是一肚子牢骚,说她老伴儿总是一块抹布从客厅擦到卧室,再擦到厨房,说他多次也不听。

老夫老妻也要互相赞美

记者走访发现,像张秀萍父母这样的老夫妻大有人在。都说少年夫妻老来伴,老伴儿之间本应该相互关照。可是不知怎的,年轻时和蔼可亲的人,变成了唠唠叨叨的“讨厌鬼”;曾经欣赏的正直变成了不可理喻的固执;贴心的追求者变成了难缠的伴侣;积极上进、富有激情的爱人,变成了无所事事、懒散的人。

“一位叫迈克尔·坎宁安的心理学家解释了这种现象,提出了‘社会过敏原’的概念。他认为,社会过敏原是粗鲁的习惯,不顾及他人的感受,故意的冒犯行为和破坏规则。”心理咨询师崔会霞介绍。

怎样避免这种社会过敏原破坏老伴儿之间的关系呢?崔会霞表示,首先要学会接受,爱老伴儿就要接受其缺点。其次要学会用欣赏的眼光看待老伴儿的“怪癖”,把它当成可爱的特质。最后要学会互相欣赏。“女人靠哄,男人靠捧”的小技巧要常用。改掉那种“我对你好,就可以对你任意发脾气”的霸道行为。

“老年夫妻也要经常牵牵手,互相赞美,时间一长,平淡的夫妻关系就会发生令人惊喜的变化。”崔会霞建议。

亲情家事

相濡以沫 60 载
共度金色晚年

□ 记者 李亚琨 文/图

在建安区许由街道办事处幸福社区,有一对金婚老人。他们相识在东北的冰天雪地,却在许昌度过了近40年的时光。如今,他们身体健康、子孙满堂,过着幸福的生活。

相识于兵工厂

今年86岁的黄友宗和86岁的蔡玉兰居住在许由街道办事处幸福社区幸福花城小区,自1960年结婚至今已有60载。黄友宗是湖南湘潭人,从小品学兼优,考上了北京理工大学,学的是当时最热的专业——武器自动化专业。大学毕业后,他被分配到黑龙江省北安市一所兵工厂做武器研发工程师,研究轻型武器自动化。

蔡玉兰是吉林长春人,当时她在兵工厂附属中学担任化学老师。同在一个厂里,正值适婚年龄的二人通过厂里的活动相识了。初识蔡玉兰,黄友宗便被她吸引了,两人开始了自由恋爱。“家里老人当时也挺开明,说你们觉得合适就行。”黄友宗说,就这样,两人没有媒人,通过自由恋爱结为夫妻。

“我觉得他学历高,相貌堂堂,人品好。”蔡玉兰提起老伴儿,笑得合不拢嘴,“找对象嘛,用现在的时髦话说得有‘眼缘’。而且他心地善良、工作踏实。”时隔几十年,蔡玉兰说起过往,就像是昨天发生的事一样。

快速融入新生活

1981年,两人所在的兵工厂经过中央批准从东北南迁,落户许昌市。黄友宗率先来到许昌,随后,蔡玉兰也来到许昌。来自天南地北的两人没有想到即将在这座陌生的城市度



黄友宗(右)和蔡玉兰在锻炼身体。

过近40年的时光。

“刚来到河南时很不适应,我还经常发脾气。他总是开导我,我这才安下心来。”蔡玉兰说,东北用的都是烟煤,燃烧快,使用方便,可许昌用的是蜂窝煤,燃烧慢,不易点燃,就燃料这一项她就很难。

好在两人迅速融入了新生活。“大家得知我们是外地人,都对我们特别热情。厂附近居民的孩子也总是带我们的孩子一起玩。”黄友宗回忆道。

如今,许昌已经从一个环境落后、经济落后的城市,变身国家卫生城市、国家文明城市。“家庭幸福是和城市发展相对应的,我们也算是见证了许昌的发展变化。我们现在定居许昌,社区对我们老年人特别照顾,我们真心感谢许昌人民,也祝愿这座城

市更加美好。”黄友宗说。

爱情靠包容才能长久

风雨60载,总会遇到矛盾的,这时怎么化解呢?两位老人给出的秘诀是包容、谦让。“我和她不生隔夜气。如果她在气头上,我就先不理她,让她消消气,然后再跟她说好话。”黄友宗说,两个人要有一个先认错,这样分歧才能得以消除。黄友宗还有一个秘诀,那就是生气后找个合适的时间,把生气的事情拿出来调侃一下。俩人想着当时的情景,各自嘲笑一下自己,生气的事就算过去了。

采访结束时,蔡玉兰对黄友宗说:“今天我做饭,你刷碗。”也许,这就是爱情最美的样子。

老有所乐



留住倩影

热爱生活,拥抱快乐。如今,越来越多的中老年人开始重视休闲娱乐活动,比如,拥抱大自然。

5月24日,饮马河畔,绿树成荫,花儿争相绽放,美景如画,不少中老年人来此,或锻炼身体,或享天伦之乐,或拍照留住时光。记者 万誉摄