

儿女年龄大了不结婚,父母着急;儿女结婚组建新的家庭,不少父母也感觉心里空落落的,很不是滋味。有些夫妻甚至矛盾突显。应该如何适应这种新变化,化解矛盾?河南省洛阳市宜人社区的一群老年朋友开了个“圆桌会议”。(摘编自《洛阳晚报》)

## 儿女成家 父母心里空落落



### 观点1 快速适应新变化

女儿结婚后,我发现生活发生了很多变化,忙完婚礼我以为自己能松口气,谁知道这一松,就再也提不上来了。以前每天家里都欢声笑语的。孩子一结婚,家里一下子就安静了下来。女儿一礼拜回来一次,偶尔打电话告诉我们她的生活。突然空出来的时间不知道干什么,我和老伴心里空落落的。

我跟老伴决定改变这种状态。我唱歌、跳舞,老伴学习围棋,两人天天忙得不亦乐乎。我俩还排了家务表,公平分配、合理安排时间。我认为,人生就是要面对一次又一次的分离。我们要学会并快速适应新变化,在新变化中找到自己最舒服的状态。作为父母,我们也要学会放手,给孩子自己成长的空间。(程仙红 60岁)

### 观点2 正是老两口享清福的好时候

我觉得孩子成家后,正是老两口享清福的好时候。年轻时一直为孩子忙碌,孩子结婚了,我总算有时间干些自己想干的事了。我和老伴买了辆吉普车,夏天到山里避暑,冬天到海南看海……我认为,这个阶段我过得最幸福。

我觉得老两口要步调一致。我很享受和老伴一起旅行的过程,有了共同的体验,彼此才有更多的话题,这样更有利于维护家庭关系。(梁秀花 78岁)

### 观点3 追求自己想要的生活应有度

我身边有两口子,在孩子结婚后开始追求自己的新生活。女方经常到小区广场上跳交谊舞,男方买了高端摄影设备天南海北地拍照。两个人各玩各的,都觉得对方心里没有自己,从而产生了矛盾,最后分道扬镳。

因此,追求自己想要的生活应有度。在家庭结构发生变化时,两人调整得过火,会对彼此带来影响。当孩子不再成为我们生活重心时,我们要顾及身边人。(王月茹 74岁)

### 观点4 要更注重另一半的感受

孩子结婚以后,我开始在社区做矛盾调解员。这个志愿者岗位让我对家庭关系有了新的认识。在家庭中,夫妻关系才是首要的,时刻为孩子着想,却忽视另一半的感受是错误的。在这里,我贡献几个小窍门,可以用来缓解老年夫妻之间的矛盾。

1.搬“救兵”。我和老伴发生争执,我总是那个少说一句的人。同时,我会给女儿打电话请求支援,女儿会巧妙地在老伴那里说我的好话,这样可以缓解矛盾。

2.发展共同爱好。有好看的电影,我会约老伴一起去看。看电影后,两人有了更多交流,会让关系更加亲密。

3.养宠物。女儿送给我们一只小猫,每天我俩都操心它的吃喝拉撒,生活更丰富了,也有了共同要做的事。

对于老年人来说,要更注重另一半的感受。“陪伴是最长情的告白”,这句话对老年人也适用。(赵武庆 65岁)

### 专家 点评

对于老年人来说,孩子结婚成家导致原生家庭结构发生变化,对于一些曾经有矛盾的夫妻来说,矛盾更容易被激化。儿孙自有儿孙福,放手让子女独立是最明智的选择。老年朋友要花费更多心思经营生活,理解对方,包容对方,发现对方的好,成就对方,最终也会成就自己,成就好的家庭。(国家二级心理咨询师 樊俊杰)

快乐老人报  
www.laoreb.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

## 以为遇黄昏恋,结果掉进“杀猪盘”

安徽阜阳的张女士在抖音平台邂逅一名自称“美国大兵”的陌生网友,误以为找到真爱,不料陷入“杀猪盘”骗局。

60多岁的张女士退休后喜欢分享短视频来丰富生活。不知从何时起,一名陌生网友成了她的“忠实粉丝”。这名网友,他是正在也门执行任务的“美国大兵”,已经丧偶。他时常分享部队趣事和国外见闻,让张女士沉迷不已,两人渐渐以恋人相称。

一个月后,原本每日都嘘寒问暖的“美国大兵”突然失去联系,张女士心急如焚。直到24小时后,对方发来一张受伤的照片,称在执行任务时唇部被子弹打穿,处境极其危险。张女士心疼不已,急切地安慰对方。“美国大兵”趁机提出要离开也门,但银行账户被冻结,没钱购买机票,恳求张女士帮忙买一张飞往中国的机

票。从未在网上购买过机票的张女士,于2月28日转账1万元给对方,希望能助他脱离困境。接下来几天,“美国大兵”以各种理由让张女士给他转账,等张女士发现自己受骗,已将积攒多年的17万余元养老钱转给了“心上人”。备受打击的她哭着来到阜阳市颍州区公安分局报案,幸好追回16万元。

颍州公安分局刑警二中队办案民警介绍,这是一起典型的“杀猪盘”诈骗案,骗子伪装身份,以交友为幌子,专门针对年龄偏大的女性进行诈骗。警方提醒,老年人有婚恋需求时,一定要选择正规可靠的途径,在同“婚恋对象”接触交往时,一定要理性,也可以请自己的亲朋好友提供参考意见,若对方以各种理由索要钱财,须提高警惕、认真辨别,谨防遭受损失。(摘编自《颍州晚报》)



### “那个叫六姨的美女当姥姥啦”

女儿1月11日剖腹产生下一个7斤的小子,我和妻子、亲家都非常高兴,分别向亲友们报喜。

那两天,妻子的外甥们纷纷打电话或发微信祝贺。其中妻子最爱听的一句话是“恭喜那个叫六姨的美女当姥姥啦”。一听自己的美女身份50多年依然没变,妻子笑逐颜开,美得了不得。

女儿的二姨一向好事,也紧跟着掺和。小外孙刚出生,女儿在朋友圈刚说了句“喜提皮夹克一枚”,她就秒回“军大衣”。紧接着就说,小宝贝是1月11日、农历腊月初一上午11点出手术室和大人见的,小名就叫“六一”吧。嘿,没想到,年近七十的二姐还挺时尚。(河北河间 李秋河 55岁)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订热线:11185  
中国邮政订网站:(bk.11185.cn)  
微信订:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498