乐活新主张

回家过年：帮助父母开启“二次人生”

心理学大师荣格说：我们有两次人生，一次活给别人看，一次活给自己看。我们父母这辈人，往往将前半生都付出给了自己的家庭，孩子成人之后反而不知道该怎么为自己而活了。就像我的母亲，上半辈子她是一个很好的照顾者，围着家庭、孩子转，忙忙碌碌；如今孩子而立之年，自己年近60岁，生活突然失去了重心，于是陷入了深深的空虚、孤独之中。此时父母需要建立他们的“二次人生”。心理学家武志红老师常说，“很多父母是被孩子治愈的”。在做真实的自己这件事上，孩子的确是父母的老师。父母的“二次人生”也需要孩子的陪伴与推动。

■ 倪一宁

春节是万家团圆的时候，做子女的都想着尽自己的能力，多一些时间陪伴父母，多给予父母一些物质享受。而经历了三年的疫情，很多父母也望眼欲穿地等待着子女的归来。可是最开心的日子，也往往最容易发生矛盾。尤其是“80后”“90后”与父母生活观念上的拉锯战，时时上演。

在“做自己”这件事上，我们可以是父母的老师

记得有一年春节回家，母亲说她想换个智能手机，但又担心自己不会用，而我距离她太远，弟弟又没有耐心教她。她怕影响我们两个，最后还是默默地买了一个老人机回家。后来我再回家，她时不时拿我的苹果手机摆弄一番，还让我给她的姐妹拨视频电话聊天；看我在刷视频，也会好奇地凑过来看……我这才意识到，妈妈实际是想要一部智能手机的。

细细品味母亲这份“小心翼翼”背后的微妙心理，我发现这跟家庭关系的转变有关。孩子成年后，理所应当地与父母分离，走向独立。然而我们与原生家庭的分离期，往往也会引发父母的存在危机。此时父母很容易感受到，自己好像变得“没用了”。有的父母会不自觉地黏着孩子，这让孩子更加想要逃离；而有的父母则会干脆隐藏起来，不去麻烦孩子。就像我的母亲，她小心翼翼地藏着自己的真实需求。

和母亲的这一次相处，让我深深体会到父母的内在需求——感觉自己是“有用的”，同时没有成为孩子的负担。而实现这个需求，健康的方式是去发展自己的“二次人生”。

何为“二次人生”？心理学大师荣格说：我们有两次人生，一次活给别人看，一次活给自己看。我们父母这辈人，往往将前半生都付出给了自己的家庭，孩子成人之后反而不知道该怎么为自己而活了。就像我的母亲，上半辈子她是一个很好的照顾者，围着家庭、孩子转，忙忙碌碌；如今孩子而立之年，年近60岁的她，生活突然失去了重心，于是陷入了深深的空虚、孤独之中。此时父母需要建立他们的“二次人生”。而在“做自己”这件事上，我们可以成为父母的老师。

父母的“二次人生”，会经历三种冲击

开启“二次人生”谈何容易？任何新的开始，都会阻碍重重。父母们希望能够适应这个世界，跟上年轻人的节奏。但实际上他们会经历三种冲击：

首先是断裂感。对于我的母亲来说，手机就是一个很好的隐喻：旧手机被淘汰，而新手机还没有学会……为孩子而活的人生已经退场了，接下来为自己活，那么该如何做呢？

二是威胁感。小到家具的变化，大到几十年价值观的撼动，新东西都会带来冲击，而父母辈内心往往相对封闭而固化。因为不熟悉，所以，“新的”便意味着会失控。很多长辈内在有一种心理，他们认为年纪大了，就不要去折腾年轻人，安安静静就好。一旦要学习新东西，就需要帮助，需要孩子们花时间和精力，他们不愿给孩子添麻烦。

也许从埃里克森“人格发展八阶段”的理论中，我们可以看到父母与子女的错位：子女处于成长期，他们精力旺盛、学习很快，但耐心欠缺；父母处于成熟期，他们很有耐心，但学习力退化。简单来说，就是父母在变慢，而孩子在变快。这种不匹配，也容易滋生父母对跟不上孩子的焦虑感和内疚感。

心理学家武志红老师常说，“很多父母是被孩子治愈的”。在做真实的自己这件事上，孩子的确是父母的老师。父母的“二次人生”也需要孩子的陪伴与推动。

回到母亲买手机这件事上。看到她小心翼翼，作为孩子的我，心里也不是滋味。我意识到自己也许可以做点什么，帮她跨过这个“坎儿”。于是，我先斩后奏网购了一部智能手机给她。她收到后，掩盖不住欣喜之情，但又怕自己学不会。我抓住机会推波助澜道：“放心，我约了同学上门教你。你好好学，学会了和我视频。到时候你就可以经常见到我啦！”

后来有一天，她真的给我打来了视频电话，向我炫耀自己的技术：“你看！我会了，不难。”还夸上门教学的同学有耐心，教了她不少技能。

虽然只是换了个新手机，但我能明显感觉到她更开心自信了一些。学习新手机仅仅是一个小的事情，但向新世界踏出第一步却酝酿了许久。这个过程很不容易，但结果值得欣喜。当这个困境打破之后，他们岂止是学会使用智能手机？他们学会的是——开始看见自己的需求，敢于获得外界和孩子支持，然后满足自己的需要。

对父母的“再教育”，要润物细无声

记得很多年前，我曾经跟朋友抱怨过我跟父母的沟通障碍，这个朋友说：“这事你也有一部分的责任，对父母的‘再教育’，一刻也不能松懈，你只有像小时候他们教你那样，一个道理日日讲、年年讲，他们的观念才会改变。”

那时候二十多岁的我正处在生活迷茫期，根本无暇顾及爸妈。随着这些年自己慢慢成熟成长，我终于可以“腾出手来”帮助爸妈了，然而我也发现，可真难啊。

比如，我非常希望爸妈能多出去走走、玩玩。我爸妈都是20世纪60年代生人，习惯了勤俭朴素，逼他们消费很难。我去新疆、贵州各地玩的时候，会往家庭群里发照片。我爸爸明显对各地风情非常感兴趣，他会问我：“南疆是不是主要是少数民族聚居呀？那个大盘鸡，跟我们平时吃到的有区别吗？你们路上看到了很多雪山吗？”我说：“百闻不如一见，我给你俩报个团吧。”我爸摆摆手，说太远了，舟车劳顿。

再比如劝他们更改饮食习惯。小时候我爸妈的早饭经常都是稀粥配腐乳或者腌黄瓜之类，我就每天给他们发科普文章，告诉他们粥的升糖指数差不多等于喝糖水，对血糖偏高的他们不合适。尤其是他们年纪大了，容易骨质疏松，更要多喝牛奶补钙，最好能喝鲜牛奶而不是常温奶，推荐用鸡蛋、全麦面包替代白粥。然而他们依然如故。

这两年互联网很喜欢讨论“原生家庭对自己的影响”，我以前也很喜欢跟我爸妈“抱怨”和“清算”。我爸妈运气不好，碰上了一个格外敏感又“记仇”的女儿，所以我们关系曾经僵了好几年，见面总是吵。

但随着这些年我渐渐成熟，不想再跟爸妈“算账”了。我觉得把我性格里负面的东西一股脑推给爸妈，既没有担当，也没什么意思。我现在就希望他们能够多享受，多消费。那么为了达到这个目标，我需要对他们正面激励，而不是动不动就苛责。

现在我妈晚上做菜比较用心又健康时，她会拍照给我，等我表扬。我就像我小时候考了100分，等她夸我一样，给她点赞。在这里我想要分享一条跟父母相处的经验：人跟人之间相处，总归会有一方做“文化输出”的。跟很多人一样，我以前也会受不了我爸妈疯狂催婚甚至催生，有时候一气之下我就会把他们拉黑。后来我觉得爸妈之所以只能重复那些“老生常谈”，是因为他们不知道除此之外还能跟你聊什么。

除了潜移默化、锲而不舍地跟父母做价值观交流之外，我觉得带父母体验新事物也很重要。我以前喜欢送我爸妈大牌包、鞋子，后来我发现他们对奢侈品其实没什么感觉，甚至不好意思拎给同事看，觉得“影响不好”。但我带他们体验一些新的东西，他们会兴奋很久。比如我带我妈去美容、健身，甚至体验一些医美项目。渐渐地，我妈的样子变好看了，就会愿意多跟小姐妹、老同学走动……连带着整个生活状态都更积极、轻盈了。

我特别希望爸妈不要老惦记着替我们带孩子，而是趁着还能跑能颠，多出去走走看看。特别是我妈，能跟老姐妹开启一场场说走就走的旅行……

家和万事兴。作为儿女，我们切忌想要短时间改变父母，而是要润物细无声地影响他们。父母的“二次人生”的确需要孩子的陪伴与推动。

乐活态度

孔子的『过年守则』，兔年好用

■ 连岳

马上就要过年了，大家都心心念念过一个好年。先贤说，半部《论语》治天下。更不用说用来当过年守则了。里面的几句话，推荐如下：

一是“车中不内顾，不疾言，不亲指。”开车时不要东张西望，坐车的不要高声，更不要争吵，不要乱指挥。安全第一。

二是“成事不说，遂事不谏，既往不咎。”一年见一次面，今年春节，很多人更是三年才见一面，要珍惜时光，不要翻旧账，往前看。

三是“可与言而不与之言，失人。不可与言而与之言，失言。智者不失人，亦不失言。”道理再好，也要看对象。无论父母对孩子，还是孩子对父母，都不要强行讲道理。但气氛融洽，水到渠成，则一定要交交心。

四是“贫而乐，富而好礼。”现在的贫与富，都是相对的，比较出来的。穷的不要攀，富的更不要比。多享受团聚之乐。温暖的一家人，是最大的财富。

五是“食不厌精，脍不厌细。惟酒无量，不及乱。”“食不厌精，脍不厌细”，是孔夫子被误解最深的一句话，把他当成永不满足的美食家，其实意思是食物再精美，也不过量。孔夫子的酒量应该很好，他认为可以尽情喝，但绝不要喝到乱。我们要像他一样，不要把身体吃坏、喝坏，要有所节制。

六是“子与人歌而善，必使反之，而后和之。”孔夫子是音乐家，见人唱得好，一定邀请他和自己再来一次合奏（唱）。不管我们是不是音乐家，开心的时候，与所爱的人多唱几曲。

七是“色难。”有吃，有喝，有钱，都不难，最难是对父母，对家人，对孩子，对朋友，脸色能够始终温和。第一天开心，第二天熟悉，第三天厌倦，第四天就不耐烦，这就是“色难”。

八是“君子贞而不谅。”成熟的人看大节，不被自己和他人的小言语绑架。过年大家要好好说话，对于那些脱口而出的、考虑不周的、不太恰当的，甚至是轻浮的话，不要太在意。

九是“老者安之，朋友信之，少者怀之。”这是假期结束时最好的效果。

乐活日子

新春有芳华，整装好出发

■ 沧江鱼

当早起的阳光终于偏移了角度斜斜射入小房子阳台，这个冬季的院子立刻被唤醒了。当门前光秃秃的核桃树枝杈上鼓起娇嫩的芽孢，像极了婴儿的拳头。当探出口罩的鼻子又闻到年糕香味、对联墨水味、纸炮火药味，这些熟悉的年味，2023年春节已然隆重登场。

与“新冠”之间的围追堵截战，经过激烈的交锋，现在已进入相互谈判交融的蜜月期，病毒收敛了杀伤力，“阳过”不再恐慌，“阳康”走上平稳轨道，“王重阳”不敢肆意嚣张。

每个人都是健康第一责任人，每个家庭都是防控堡垒，虽然口罩还是摘不掉的铠甲，消毒液还是不可退下的突击兵……疫情让我们明白了团队的力量，让我们体会了勇士的壮歌，让我们体检了情感的指标，也提醒我们健康的要义。

2020年春节，我们的城市、我们的小区、我们的村庄被层层关卡密封，我们缩在壳里，用恐慌焦虑渡劫；2021年春节，鼓励就近过年、非必要不返乡、外防输入内防扩散是那年新年的主题……

2023年春节，我们不再悲情无须纠结不必徘徊，在经过短暂抽丝剥茧般的“追羊”“寻羊”“圈羊”游戏后，彻底开始“放羊”了。再狡猾的病毒也有疲倦的时候，何况还有科学的防、严密的控、精准的治。

一切回归如常。有钱没钱，戴好口罩，回家过年。消沉的街道逐步恢复生机，潜伏了一段时间的商家争相撕开年货的包装，灿烂的笑脸是新春第一缕暖阳，温暖过年的心情。

乡村振兴忽然成了春联的主基调，这让做了一辈子对联的李大爷好一阵子琢磨。父亲早就张罗好了新年祭山神用的猪头、除夕夜放的鞭炮，母亲忙于挑选香烛贡品，一辈子与民间习俗打交道的父母，虔诚地把一切准备工作都做了前置。

年夜饭是必须的，菜谱是妻子的专利，进不了厨房的我只能翻箱倒柜折腾库存的酒水。儿子也轻松上阵，打扫房间尽下家庭成员的义务。年后他就要走上工作岗位了，十多年寒窗苦读的页码，在春节后就要翻篇章了，一篇叫作“社会”的大文章需要他细细审读。

院子里的茶花开得火爆，品种不多、数量不多，但碗口般硕大的花瓣层层叠叠，宛若在绿叶丛中挂满了灯笼。颜色大多是母亲最喜欢的红色。用母亲话说：红红火火，热热闹闹，应节气，吉利！

春节里最高兴的是孩子，可以理直气壮地要新衣要玩具要烟花爆竹，可以理所当然地拿压岁钱，就算嗨过了头，大人也一笑而过。

奔波了一年，总算可以歇几天了。事实上，很多人的年往往是在忙碌中度过的。从年前打扫房屋、清洗被褥、整理芜杂、筹备年货，到除夕当天献祭天地祖先、准备一家人的年夜饭，年初一的敬山神水神灶神，初二的上坟，初三的探亲访友，直到十五，祖辈定下的春节程序严严实实满满当当。这些既定环节都是在母亲的主持和监督下进行，母亲做得异常严谨和严肃。而且我们家也只能由母亲来操作。我们嘟哝着新时代新生活了，该省去的麻烦就省去，也就换思想的事。母亲恼怒不已：“老祖宗定下的规矩，能改吗？”

门外行人过，听闻他们轻声讨论：刚进入新春还不到季节，这棵核桃树就发芽。早吗？新年新气象，好不容易从核酸队伍里“解放”出来，谁还按捺得住欣喜的心情？

百世岁月当代好，千古江山今朝新。人的物质享受是有限的，精神享受是无限的。生命品质在自己选择的土地上扎根，让我们在新年里重新确认出发的航向，扬起风帆，亮出风采，以崭新姿态写好新年每一笔。