

乐活新主张

学会“爱的语言”，是对父母的真“孝敬”

什么才是真正的孝顺？心理专家建议，应该用“孝敬”代替“孝顺”。而最高层次的“孝”，我认为应是“爱”。这种“爱”里有亲情、血缘的成分，也有接纳、喜爱、欣赏、感恩的成分。因此，“孝顺”的“顺”，并不是凡事都要顺着父母的心意，而是顺着他们的沟通方式去表达自己。学会“爱的五种语言”，正确地表达爱、播种爱，才能收获爱；而有了爱，才有真正的“孝”。

■ 高琳

最近一名济南“95后”女性因为被家人催婚与父母大吵一架，随后她母亲出现了呼吸困难、肢体抽搐等症状，被诊断为“呼吸性碱中毒”，该女性也被亲人们指责为“不孝”。从小到大我们都被教育要“孝顺”，而且还是“以顺为先”。但对父母无条件的“顺”就一定好吗？没有“爱”的“孝”，是否也是一种道德绑架？

对父母最高层次的“孝”是“爱”，应该用“孝敬”代替“孝顺”

记得在一个电视节目中，导演陈思诚提出“什么才是真正的孝顺”这一议题，心理专家王建一建议，应该用“孝敬”代替“孝顺”。我在国外生活多年后也发现，虽说国外的子女和父母看似没有像中国的家庭关系这么紧密，但很多成年子女在父母养老问题上，也花了不少心血，只不过不同文化对“孝”的理解和做法不一样。在我看来，“孝”也是有不同层次的。

尊重(Respect)。这是最基本的道德标准，即使在西方文化里，“尊重父母”也是孩子从小就被教育的。

感恩(Appreciate)。感恩父母，这一点大部分国外家庭也有，只是西方文化更多是在个人和家庭价值观念上的倡导，并没有上升到社会层面。对父母的感恩，可以是很肤浅的形式化，比如学校组织集体给父母送贺卡；也可以是更深层次打心眼的感恩，前提是对父母的接纳。但接纳父母，尤其是曾经伤害过自己的父母，有时是需要时间的，这可能是很多人一生的功课。而强行要求自己“放下”，“接纳”“感恩”父母的养育之恩，只能



让一个人更痛苦，而不会让他们更“爱”父母。**最高层次的“孝”，我认为应是“爱”**。当你爱一个人的时候，为他们做什么都不会觉得是负担——这不是我必须得做，而是我想做。这种“爱”里有亲情、血缘的成分，也有接纳、喜爱、欣赏的成分。

比如我父母有个共同特点是有话不会好好说，我妈爱唠叨，我爸脾气不好爱嚷嚷，我就花了很长时间来接纳父母。最近我妈还掌握了一个新“杀手锏”，我一说什么她就说：“你还教别人沟通呢，你还研究心理呢，自己都……”如果在以前，我肯定早炸毛了，但我现在学会了用感恩视角来看：“她身体好才唠叨我啊，要是身体不好她哪儿还有精力唠叨我，这是好事啊！”

有了接纳，才有感恩，也才有欣赏。其实，我一直打心眼儿里欣赏我妈，她身上有许多闪闪发光的亮点，比如：积极、乐观、热心、爱玩，55岁退休创业，60岁创业失败，70岁去西藏，80岁开影展……她的这种折腾劲儿，都毫无保留地遗传给了我。欣赏我的妈妈，就是欣赏我自己；爱她，也就是爱我自己。

爱也需要学会表达，试试“爱的五种语言”

其实，我们和父母之间也需要找到彼此接受爱和表达爱的方式，才能达成舒适和平衡的关系，否则就算不会“气死”也会非常痛苦。《爱的五种语言》是关于亲密关系之间如何沟通的全球经典畅销书，作者把人们表达爱意的方式划分成5种。我觉得把“爱的五种语言”放到对父母的爱的表达上也完全适用。

爱的语言1:肯定的言词。我在培训时讲“老板也需要认可”这个概念，很多人都特别惊讶。老板也是人，是人就需要认可，这与他不是站在一个比你更权威的位置没有任何关系。同样，父母也需要夸奖，而且越老越需要夸。他们不像我们还能从工作中获得成就感，他们已经很难有其他获取认可和价值感的渠道了。

如果你感觉对父母夸不出口，那很可能

因为从小你的父母也很少夸你，“夸”就不是你所熟悉的语言体系。比如我爸妈就很少夸我，就算是夸后面也一定有个“但是”——“今天语文考得不错啊，但是数学怎么这么差啊！”其实，夸人就像任何外语都需要通过练习才能学会，你也可以多练习，经常夸彼此就不觉得尴尬了。现在我就经常夸我爸妈，无论是爸爸做的菜还是妈妈拍的照片，反正逮着什么夸什么。所以，千万不要吝惜你对父母的夸奖，就像他们也曾吝惜过对你的爱。

爱的语言2:服务的行动。当然，咱们不能光嘴上功夫，还得有实际行动。比如：帮父母做家务，陪父母去医院看病，……这些可能是说到“孝顺”时一般人都都会想到的。但很多父母都有一个习惯：需要帮忙的时候，要么不说，怕麻烦儿女；要么不知道怎么说，总是以批评、抱怨、话里有话来代替请求。

父母老了已经不可能再改变了，要改变的只能是我们自己。因此，“孝顺”的“顺”，并不是凡事都要顺着父母的心意，而是顺着他们的沟通方式去表达自己。而如何倾听父母的感受和情绪，这些都是需要学习和刻意练习的，几乎没有人可以凭本能做好。

爱的语言3:身体的接触。24年前在我的婚礼上，爸爸挽着我的手走到神父面前，按传统要在把我交给我老公之前拥抱我一下，再在我的左右脸颊上各亲一下。我爸勉强把上半身伸过来拍了拍我的后背，然后扳着我的脸左看看、右看看，实在不知道怎么亲，好像蛋糕不知道从哪儿下口一样，把神父都逗笑了。

的确，拥抱、亲物的确不在我们的传统文化中，所以这种爱的语言也是中国家庭最不熟悉的。但在我们家，我和我老公、儿子每天就是各种求抱抱，开心要抱，生气也要抱。这的确管用，甭管有多气，一抱好像气就没了。研究表明，按摩、拥抱、牵手等肢体接触，不但能使人心情愉悦，还有助于降低血压、平缓心率、缓解疼痛，甚至提高免疫力！

所以，多用身体接触表达你对父母的爱吧！如果你觉得拥抱太突兀了，那就牵着他

们的手说话、帮他们按摩，如果还是做不到，来个“摸头杀”也行。现在，我就经常跟爸爸妈妈抱抱，一开始彼此都有些局促，但是慢慢地就习惯了。每次我抱抱爸时，他都会幸福又略显尴尬地笑着，然后慢慢从我怀里闪开。我经常想，如果还有爸爸妈妈可以拥抱，你已经是这世上最幸福的人了。

爱的语言4:精心的时刻。精心时刻，指的就是创造优质的相处时间可以全身心地在一起，还意味着制造“仪式感”。我们总觉得老人对“仪式感”没什么概念，其实他们就是怕花钱而已。而且我们父母那个年代的人，很少浪漫过，想象力也比较有限。

比如，我妈退休后一直在老年大学学摄影，她的作品经常能得奖，我知道她一直想办个摄影展，但一来觉得自己水平不够，二来觉得劳民伤财。于是，去年在她80岁生日那天，我给她办了个小型家庭影展。

其实，如果我们把工作中的执行力拿出1%来为父母制造点儿精心时刻，就已经够他们开心好久了。这些美妙的回忆就像一个记忆银行，可以让我们在未来没有爸爸妈妈的日子里，从中提取出那些爱的记忆。

爱的语言5:送礼物。说起送礼物给父母，相信大家都不吝惜。但我想说，接受父母的礼物，不要怕麻烦他们也是一种爱的表达。

我儿子今年上大学，我妈非要给我钱，说是给我儿子的学费。我本来不想接受，但转念一想，如果不把这个钱当作接济而是当礼物，那就欣然接受吧。因为对于父母来讲，有人需要他们，就是对他们最大的认可。而且别忘了，你自己就是给父母最好的礼物，所以也要记得常回家看看。

如何表达爱，可能是我们父母那一辈最欠缺的功课，他们爱我们，但很多时候都没有好好表达。这一课在我们身上必须要补上，尤其是当我们也有了孩子。作为父母，我们对孩子说的每一句话，播下的不是爱的种子，就是怨恨的苗子。只有播种爱，才能收获爱；而有了爱，才有真正的“孝”。

亲子系活

■ 张元

小时候看《西游记》玉华州大战狮子精中有这样的情节：孙悟空、猪八戒、沙和尚的兵器被黄狮精偷走了，孙悟空叫猪八戒变成小妖刁钻古怪混进去偷回兵器。猪八戒却说：“哥哥，我未曾看见过那刁钻古怪，怎生变得他模样？”的确，对于心智还不够成熟的孩子来说，你光和他讲理想、讲未来、讲道理是没有用的。所以，你希望孩子成为怎样的人，你就应给他树立什么样的榜样。

有些家长可能会说，我一直在给孩子树立榜样，叫他向邻居家的姐姐学习、向舅舅家的哥哥学习，可是没效果啊，孩子做作业还是拖拖拉拉，不骂不行。

这又是怎么回事？我们继续看《西游记》的故事：孙悟空道：“我记得那妖怪的模样，你站着，等我教你变。如此如彼，就是他的模样了。”猪八戒依言变化，霎时就变得与那刁钻古怪一般无二。因此，我们给孩子定下榜样后，更关键的是要告诉孩子你要“如此如彼”，让孩子明白榜样的具体言行。

我有个朋友是在一个只有几十户人家的小村里长大的，有一年，村里一个叫东东的孩子考上了北京一所重点大学，整个村子都沸腾了。那时我朋友刚小学毕业，他母亲问他：“东东大哥考上大学了，你以后也想当大学生吗？”我朋友回答：“当然想。”他母亲说：“东东大哥小学五年级时就开始每天自己学习3个成语典故，你要不要试试？”我朋友不仅答应了，还主动将自己的标准提高为每天学6个。她母亲买来《中华成语典故》，每天晚上听孩子讲，还让孩子将6个成语记牢并默写出来。一个暑假过去了，我朋友居然将厚厚的《中华成语典故》读完了。因为有这份底子，上中学后他的语文和历史就比其他同学好出一大截。

后来，他母亲又告诉他，东东大哥有个习惯特别好，不懂的问题从不过夜。于是，朋友也养成了勤于求教的习惯。再后来，他母亲又为他找来了东东大哥以前的作业本，字迹特别清楚，错题都用铅笔写明了原因，这一点我朋友也学会了。6年后，我朋友成了村子里第二位考上重点大学的学生。

为孩子树立榜样当然重要，但更重要的是要告诉孩子榜样具体是怎样做的，让孩子真正明白：“如此如彼，就是他的模样。”看得见榜样，记得住榜样，坚持学榜样，久而久之你就成为了别人的榜样！

“空固纳万物，静固了群动”。不想被外物迷惑，最好的办法就是一个人独处。我们需要独处，也需要自我放逐，然后从中获得宁静与力量。最近全国各地疫情反复，为了减少聚集，周末或下班后，我们完全可以和家人一起喝茶、读诗，也可以自己一个人安静待一会儿，感悟一下匆匆流年。

乐活日子

■ 于丹

这几天随着大风降温，我们正式进入了冬天，2022年也逐渐走向尾声……我们总是惊觉时间过得好好，对时间缺乏感知，就容易放任时间流逝而陷入茫然。那么，我们该如何过好这个疫情反复的冬天呢？

品一杯茶。无论如何忙碌，建议都在手边备一盖茶，它不仅可解渴，还可养心——在慢慢品茗时，僵冷的身体因热茶而舒展，我们的精神也因这至淡滋味而松弛。于是，某个瞬间，我们虽在忙乱之中，却如坐草木之间，如归远古山林，可以感受到清风浩荡。

氤氲茶气里，至淡还体现一种心境上。曾国藩在其家书里说：“为人不可过于聪明”，告诫孩子勤能补拙，只跟自己比，往前走就行。现在有很多人相互嫉妒争斗，看似是不放过别人，实则是不肯放过自己，对自己的期待值太高。这样的人，建

议多喝一些茶。

朗读一首诗。“读书声出金石”就是说，无论是骈四偶六还是五绝七律，它的音律都叫“金石之声”。书要读出声来，当读到了自我陶醉的至境，便会妙不可言。如果不大声读出来，你根本体会不到其中的音韵之美。

一个人在外面郁闷、孤单的时候，都可以大声读点儿自己爱读的诗，这实在是人生一大乐事。很多人认为默读或小声读就行，其实不然。研究显示，人在诵读时，口腔、肌肉、舌头、气流等的运动可激活大脑多个区域活动，还可使大脑皮质的抑制和兴奋达到平衡，血流量及神经功能的调节处于良好状态。所以，大声读诗不仅可提高你的专注度，还可提高你的记忆力。

描摹独处的时间。美国心理学大师马斯洛研究了许多历史伟人共同的人格特质后描绘出“自我实现者”（成长者）的画像，其中之一就是：他们享受独居的喜悦，也能享受群居的快乐；他们喜欢

有独处的时间来面对自己，充实自己。

很多人觉得一个人待着时很无聊，总想寻求各种娱乐刺激，而沉溺于其中时，对时间的感知就淡漠了，人也失去了自主意识。不想被外物迷惑，最好的办法就是一个人独处。独处时，你无需博得别人的好感，就能听到自己的真实心声。

有人说：一个人独处绝对是高于社交的能力。因为只有一个人独处时，才能不受外面的干扰，越来越接近自己的真相。“空固纳万物，静固了群动”，一个人不空怎么看得懂纷乱的世界？我们需要独处，也需要自我放逐，然后从中获得宁静与力量。

2022年还有不到一个月就结束了，但换个角度想，我们还有20几天去充实这一年余下的时间。最近全国各地疫情反复，防疫形势依然严峻，为了减少聚集，周末或下班后，我们完全可以和家人一起喝茶、读诗，也可以自己一个人安静待一会儿，感悟一下匆匆流年。

