

一筷子母爱



我是家中最小的孩子，所以母亲最宠我。小时候每次吃饭，母亲都要给我夹菜。

小时候很少吃肉，偶尔菜里有几个肉片，母亲必定要夹给我吃。我很爱吃白菜炖粉条里面的粉条，母亲便伸长胳膊，把粉条夹给我。过年时好吃的多，母亲的筷子几乎停不下来，直到把我的碗堆成一座小山才罢休。小时候我特别喜欢母亲给我夹菜。一方面是因为母亲总把最好吃的夹给我，另一方面我有种被

母亲宠着的骄傲和得意。那时候哥哥姐姐已经大了，看见这种情形会忍不住酸溜溜地说：“妈，你给老三的爱，总比我们多一筷子。”岂止是一筷子，我都不知道多少筷子。

可是，不知从什么时候起，我有点抵触母亲给我夹菜了。我第一次带女朋友回家吃饭时，母亲照例在餐桌上为我夹菜，我瞥到女朋友用一种异样的眼光看着我们。母亲以为夹菜是表达热情的方式，正要为女朋友夹菜，我大声阻止：“妈，自己吃就好了，不是每个人都喜欢别人夹菜的。”母亲讪讪地笑笑，停下筷子。

婚后，我们偶尔回到老家，母亲便觉得贵客来了一般，做上一大桌子好菜。吃饭的时候，她依旧习惯性夹菜给我。我第一次注意到，母亲是用她吃饭的筷子给我夹的。她给我夹完菜，再夹起一筷子菜放到自己嘴巴里，然后又开始给我夹。我皱了皱眉头，埋头吃起来。一会儿功夫，我的碗里又堆起一座小山。我终于忍不住说：“妈，你以后别给我夹

菜了，不卫生！”母亲愣了一下，恍然大悟似的：“知道了。”

当着一家人的面，我知道自己没给母亲留面子，心里一直过意不去。小时候我从来没嫌弃过母亲，如今怎么能嫌弃她不卫生呢？谁曾想，母亲不仅没生气，反而修正了她的一贯做法。

再与母亲一起吃饭时，她竟然提前声明：“瞧见没有，这双筷子是干净的，一会儿专门夹菜用的，别嫌不卫生了。我不给你夹菜，总觉得你吃不饱。”姐姐在一旁“添油加醋”：“妈给你的爱，就是多一筷子。这么多年她都成习惯了。我们可没这待遇。”面对姐姐的调侃，母亲笑着解释：“你弟打小身体弱，我总想让他多吃点，吃壮些。这么多年真的成习惯了。”一家人都笑了，唯独我喉咙却像卡住了说不出话来。

家人都知道了母亲为我夹菜的习惯。母亲来我家小住，妻子每顿饭都准备一双公筷，是给母亲准备的，让她给我夹菜用。这个世界上，有老母亲为你夹菜吃，便是人生最大的幸福啊！王国梁

爱要及时说出口



偶然间看到一个视频，说的是子女对父母的爱要及时表达，我深受启发，并反省自己。

不知从何时开始，我表达爱的能力逐渐下降。妈妈前几天笑着对我控

诉：“你小时候可是个粘人精，还动不动就说‘我爱妈妈’‘妈妈辛苦啦’。长大以后倒变了……”看着她揶揄的表情，我不好意思地挠了挠头。但事实就是这样，不知什么时候开始我变得羞于表达了，一个酝酿很久的我爱你，最终会卡在喉咙里。好像在长大的过程中，我失去了爱的能力，也变成了一个麻木的人。

是长大让我变得不会爱了吗？为什么爱的流露变得如此羞耻？我在脑海中一遍又一遍地问自己。疏于表达让我们的关系就像一扇不怎么使用的门，转动起来开始吱吱嘎嘎作响了。趁父母还没真正老去，我打算用爱作为润滑剂，让这扇门顺畅地打开。

就这样，波涛汹涌的爱意终于如洪

水一般涌出。和妈妈漫步街边小巷时，我会自然地搂过她的肩膀，笑着和她说：“妈妈，我好爱你啊。”在和她闲谈过程中，我会谈起我对未来的设想，渴望家人常伴身旁，我想要努力工作，满足家人的愿望；我开始把点点滴滴的关心播撒出去，悄悄地成为大家的守护者。望着无尽的岁月长河，我明白父母终有一日会变成天上的繁星，照耀每一个远方孩子的路。而此时，我愿意成为他们的花匠，再次把他们浇灌。

我很幸运拥有一个幸福的家庭，我很自豪生长在爱意流淌的地方。时间、距离和不敢言说的心，不该成为表达爱的阻碍，把爱说出口，它才能真正传递出去。我要大声说：亲爱的爸爸妈妈，我爱你们！程怡宁

十分钟是多久



住，让父亲一个人在老房子里，她说整天和一个“木头”在一起，就是“木头”也会开口说话。

这是怎么啦？父母身体很好，生活也充实，我也经常过去，还有什么不满意的呢？父亲和我一样不爱说话，都是几十年的老伴了，早就知根知底，母亲这唱的是哪一出？

到家一看，只有母亲在堂屋收拾鱼。

“爸呢？”

“还不是在屋里写字。天天写，连房门都不出，吃饭还要叫。”母亲不满地说。

“爸不累呀？”

“累。叫他休息他也不听。”母亲气咻咻地：“昨天，你刘婶来了，说，他们夫妻俩每天一起散步，叫我们也多走走。我就去拉你爸，这不拉还好，一拉他还叫起来了。我每天就像对着墙壁一样，这生活还有什么滋味？我拉他出去又是为谁好啊？”

“中儿回来了。”父亲不知什么时候站在了堂心。

“你也晓得出来了？”母亲有些恼。

“这不孩子回来了嘛。”父亲笑了。

母亲拎着篮子出去了。

“爸，你一天到晚不出门，也要注意休息。”我郑重地说。

“没感觉累呀。没有什么事，写写字时间过得快一点。”

“累了陪妈出去走走，呼吸新鲜空气，对身体有好处。”

“我知道，没事的。”

我和父亲聊了一个多小时才离开。

过了几天，母亲告诉我，那天父亲很高兴，饭也比平时吃得多，晚上还破天荒地拉着她去散步。

就是因为我陪他说了话，他就快乐地像个孩子？！母亲说父亲每天和他说不上十分钟的话，那我呢？我又有多少时间陪他们了？父母老了，他们需要我们去陪，哪怕仅仅十分钟都高兴。

望着头发银白、步履蹒跚的母亲，我的心堵堵的，一种内疚感油然而生。

章中林

退休后也讲“绩效”

看电视、读报纸，老见一个词叫“绩效”。说白了，就是干事创业得有个正确的方向，不能光搞花架子，得干点实事。起初我觉得，这都是当官的、上班的人该琢磨的事儿，跟咱退休老头老太太有啥关系，后来在小区花坛边跟老伙计们一唠，再回家一琢磨，嘿，还真有关系。别看咱脱了工装、交了工作证，退了休回归家庭，这新的“工作岗位”上，照样得讲究个“绩效”。

你想想，退休后每天的“核心业务”是啥？无非两块：一是伺候老伴，二是接送孙辈。这活儿要是干不好，不仅没有“年终奖”，弄不好还得挨埋怨，天天家里鸡飞狗跳。

先说伺候老伴。老两口过日子，最怕啥？怕“邀功请赏”，怕“形式主义”。

有的老哥，退休前可能是个小领导，习惯了发号施令。回到家，让去厨房切个葱，非得要站在客厅大喊：“老婆子，我这可是给你打下手啊，没我这根葱，你这菜能香吗？”你看看，这就是典型的“邀功型”，干了一丁点儿活，恨不得弄个喇叭广播一下。结果呢？老伴不仅不领情，还得翻个白眼：“去去去，越帮越忙！”

正确的做法是啥？是“默默无闻型”的。水龙头漏水了，悄悄地拿个扳手拧紧；看老伴最近腰疼，不去嘴上唠叨“我多心疼你”，而是直接把热水袋塞进被窝。这种关心看似没声响，实则全落在老伴的心坎里。晚上睡觉前，老伴说不定在心里给你记上一笔“首功”。家庭和谐，就是这么一点点干出来的。

再说接送孙辈，这可是个“高危岗位”，最容易犯“哗众取宠”的错误。

现在小区门口等放学，那是老年圈的“秀场”。有的老太太，孙子刚考了90分，那嗓门大有能把树上的麻雀震下：“哎呀，我们家轩轩就是聪明，根本没复习就考这么好！”这叫啥？这就叫搞面子工程。结果下次考试孩子考砸了，面子上挂不住，回家非得把孩子训一顿，弄得孩子见了我们这些老年人直躲。

接送孩子，得讲究个“脚踏实地”。孩子考好了，咱心里美，嘴上夸一句“这阵子没白努力”；孩子考砸了，咱不把焦虑写在脸上，而是牵着小手告诉他：“没事，咱找找原因，下次把错题弄懂。”不拿孙辈的成绩当成自己出门炫耀的资本，不给孩子增加额外的心理负担，这才是实打实的“绩效”。

其实，退休老人和上班人一样，都需要踏踏实实，不弄虚作假。退休后的“政绩”体现在老伴舒展的眉头里，孙辈没心没肺的笑里，儿女下班回家后能吃上的一口热乎饭里。你要是天天想着怎么在邻居面前显摆、怎么在儿女面前争个高低，那叫“内卷”，累死人还不落好。

所以，老伙计们，咱们既然退下来了，就把心态也放平。把家务活当成“基础建设”，把照顾家人当成“民生工程”。少搞点花里胡哨的“面子活”，多做点踏踏实实的“里子事”。任劳任怨，不骄不躁，用一颗平常心去过好柴米油盐的日子。

等哪天咱们走不动道了，往沙发上一靠，看着满屋子热气腾腾的烟火气，老伴在一旁跟你念叨着家常，孙子跑过来搂着你的脖子叫唤。那一刻，你就会发现，普通人这辈子最大的一项“绩效”，就是把小家经营得妥帖、温暖。苏应纯

