

老年人更需要“屏蔽力”

现在网上特别流行一个词,叫“屏蔽力”。年轻人在职场里用这招,闭上耳朵,不听闲言碎语,不看无效信息,一心扑在搞钱和升职上。这招确实管用。但你要问我,谁最该把“屏蔽力”这门武功秘籍练到满级?我摸着花白的头发告诉你:咱们老年人!

退休了,不用打卡上班了,按理说该享清福了,可为啥很多人觉得比上班还累?就是因为失去了“屏蔽力”,把自家的大门敞得开开的,任凭各种乱七八糟的破事儿往里灌。

先说这“屏”啥。头一件,得屏掉那些让你闹心的“别人家的事儿”。以前上班忙,没空管闲事。一退休,小区凉亭里、菜市场里,情报网比CIA还密。“听说了吗?老李家儿子离婚了”“王家老太太住院了,据说把存款都给小女儿了”……你要是没个屏蔽力,跟着一起八卦、跟着一起叹气,甚至跟着一起评理,不出半个月,你心里的能量槽就得漏光。别人家的锅碗瓢盆,跟你没有一毛钱关系。

第二件,得屏掉儿女的“过度分享”。现在的年轻人在外打拼不容易,这是实话。但有些父母,一天到晚盯着孩子的朋友圈,孩子发个加班的图,当妈的能半夜两点睡不着,在床上烙饼;孩子发句抱怨的话,当爸的能脑补出一出被老板欺负的大戏。更有甚者,天天想方设法打探儿女

的工资、绩效、房贷。孩子们为了不让咱担心,报喜不报忧,咱就得识趣点,把这种“过度关注”给屏了。他们已经是成年人了,天塌下来有他们自己顶着,咱们瞎操心,除了给自己添堵,啥用没有。

第三件,必须屏掉满天的“养生焦虑”。现在打开手机,群里的消息简直吓人:“千万别吃这种菜,比毒药还毒!”“每天走一万步,活到九十九!”“这种保健品不吃,老了准后悔!”今天听张大妈说喝绿豆汤治百病,明天听李大爷说练某种气功打通任督二脉。你要是没有屏蔽力,今天试这个,明天买那个,不仅钱袋子被掏空,身体还得被折腾出毛病来。

那么,这至关重要的“屏蔽力”咋练呢?其实也不难,咱们可以分“三步走”。

第一步,物理屏蔽,学会“装聋作哑”。手机是个好东西,但别让它成了折磨你的刑具。那些天天发贩卖焦虑文章的群,直接设为“消息免打扰”;那些总爱散播负能量、见谁都要倒苦水的“怨种”老伙计,遇到他们迎面走来,咱打个哈哈就溜之大吉。在耳朵和眼睛面前装个“过滤网”,好的留下,烂的拦截。

第二步,心理屏蔽,学会“精神脱敏”。这招主要是对付儿女的。记住一句咒语:“儿孙自有儿孙福,莫为儿孙作马牛”。孩子没回微信,不是出车祸了,是在开会;孩子周末没来看你,不是不孝顺,是



太累了想在家睡个觉。把注意力强行从儿女身上“扯”下来,告诉自己:我的任务已经完成了,现在我是自由人,我只对我自己的情绪负责。

第三步,主动出击,用“热爱”占领高地。光“屏”掉坏的还不行,得用好的东西把空出来的脑子填满,这叫“替代疗法”。你把看八卦的时间拿去养几盆花,看着它们抽芽开花,心情自然就好;把瞎操心儿女的时间拿去练练字、学学剪纸,或者跟着短视频学做两道新菜。当你沉浸在自己真正喜欢的小爱好里时,你会发现,外界的那些破事儿,根本传不进你的“结界”。

说到底,老年人的“屏蔽力”,就是一场比赛关于心态的“断舍离”。咱们辛苦了大半辈子,好不容易熬到了退休,千万别把自己活成别人生活的“观众”和儿女情绪的“垃圾桶”。把耳朵关上一半,把眼睛眯起一半,把心门守住,每天只听鸟叫,只看花开,只管自己今天高不高兴。这,才是退休生活最顶级的清醒! 明伟方

婆婆换了“爱臣”

婆婆来我家时,我正在跟老公发飙,她老人家不问青红皂白,也跟着劈头盖脸数落起儿子了。不仅如此,婆婆见我怒气未消,还冲儿子说:“你跟我走,你媳妇点头同意了,你再回家!”

咦,这次咋叫他“离家出走”了?之前我俩吵架吵得不可开交时,婆婆都是请我去她家避难呀。她老人家还给我吃过“宽心丸”,说:“臭小子敢和你吵架,你别和他过了,咱娘俩一起过。”我婆婆特别聪明,她知道护着我,就是护住了儿子的婚姻。当然,我也有自己的小算盘,我和老公吵架,若赌气回娘家,我爸妈肯定跟着闹心。而且我在娘家待久了,老公若不上门请罪,我会陷入进退两难的局面。在婆婆家住就不同了,我攻占了敌方“根据地”,退可守进可攻。他若不来认错,公婆也饶不了他。

记得我和老公婚后第一次吵架去婆婆家暂住时,第二天他就颠儿颠儿地追来了。婆婆严厉警告他:“你以后好好对媳妇,若亏待了人家,把家搞散了,我的房子都留给儿媳住,你给我卷铺盖走人!”事后,老公跟我抱怨,说自己亲妈胳膊肘往外拐,还说我是婆婆的“爱臣”,得罪不得。

但今天“爱臣”换人了!我心里不平衡。回家跟我妈吐槽这事儿,没承想,她还批评上我了:“你婆婆偏袒了你这么多年,助长了你的暴脾气。你老欺负人家儿子,她表面上向着你,心里能不心疼儿子吗?”我爸也替婆婆说话:“这次确实是你不对,你婆婆不惯着你才对了,人家把儿子接走,让你冷静冷静也是好事。”本想回家搬救兵,没想到亲友团也“针对”我。既然在爸妈这里得不到共情,我只好打道回府。

回家坐下没五分钟,婆婆来给我送牛肉干了,进门就说:“我刚做好的,我跟你爸牙口都不好,咬不动,全给你送来了。”见我吃惊,她又说:“那小子,不给他吃好的!我给他炖了白菜豆腐汤,爱吃不吃。还有呀,他下班回家,我就指使他干活,我和你爸坐在沙发上喝茶当监工。”

他去做苦力了,真是太好了。我立刻“阴转晴”。婆婆叹了口气,说:“之前我和你爸身体好,把你喊到身边,可以照顾你。最近一年,我俩身体都变差了,不敢再说和你一起生活的话了,怕拖累你……”婆婆这番话说到我泪点上——原来婆婆的“变心”是不想让我受累呀。我也真是疏忽,总以为婆婆是“铁人”,能干着呢,却没考虑留意过她的身体。“让他常住那里,当钟点工用。”我这句话刚出口,婆婆就跟了句:“永远把他留在我们身边,你们的小家不就散了吗?三天以后,你气消了,我就赶他回来。”

我应着,心里暗下决心,等他“服刑”结束,改造好了,我俩得常回婆家看看。 马海霞



替婆婆背了一次“锅”

婆婆邀请她的几位老姐妹来家里做客,要准备一桌丰盛的午餐。婆婆的厨艺非常好,经常被人叫“大厨”,这次她要大展身手。我做菜方面是弱项,只有给她打下手的份儿。不过,这次的菜谱是我帮着拟定的。我在网上搜索了不少做菜视频,我们准备的菜都是适合老年人的,婆婆很神往地说:“这次聚会,老姐妹们肯定会特别满意。”

聚会那天,婆婆的老姐妹悉数到齐。她们在客厅聊天,我和婆婆在厨房准备饭菜。婆婆不愧是“大厨”,厨艺发挥稳定,每道菜品都做得色香味俱全。午餐开始了,大家对婆婆的手艺赞不绝口。婆婆特别开心,满脸的成就感。

大家吃着饭,我和婆婆又去准备最后一道烫菜——番茄豆腐羹。让我没想

到的是,这道菜婆婆有点发挥失常,做咸了。汤菜讲究的是清淡,于是我提议加点水。婆婆有点慌了,说加了水味道就不对了。

婆婆这个人是完美主义者,而且特别好面子,她很怕在老姐妹面前丢面子。做菜出现了美中不足,她神情都紧张起来,懊恼地说:“都怪我,手一抖,盐放多了。”我赶紧安慰她:“没事的,爱吃重口味的说不定正合适呢。”婆婆皱着眉没说话。于是我提议这道菜不上桌了,婆婆说不行,一桌12道菜,这是规矩。

我想了想,凑在婆婆耳边,悄悄对她说:“您就说这道菜是我做的。”婆婆赶紧摇头。她刚要再说什么,就听到大家叫我们一起过去吃饭。我趁机大声说:“阿姨们,我妈马上就过去了。最后一道菜是我

掌勺,她不用管。你们先吃着。”说完,我把婆婆推出厨房。

我把番茄豆腐羹端上桌,说:“我的厨艺不好,就做了一道菜,不知道合不合大家的胃口。”一位阿姨尝了一下菜,直言快语地说:“这道菜做得有点咸了,老年人饮食应该清淡,瞧前面你妈做的这些菜,咸淡适中,美味可口……”我赶紧开玩笑说:“我的厨艺没法跟我妈比,她是名副其实的大厨呢。做菜是靠天赋的,我搬门弄斧,就是为了衬托我妈的好厨艺。”

大家被我逗得笑起来。临走的时候,几位阿姨还对婆婆的手艺赞不绝口婆婆自然高兴。我虽替婆婆背了“黑锅”,却同样觉得开心。更让我开心的是,这件事以后,我和婆婆的关系更好了。 马亚伟

晚年的幸福从“不内耗”开始

生活,即便他们早已独当一面;焦虑自身健康,稍有不适便往最坏的地方想;沉湎过往遗憾,反复咀嚼不愉快的回忆。

晚年的少想,不是麻木不仁,而是学会顺其自然。儿女有儿女的人生,放手让他们独立,便是最深的爱;身体衰老是自然规律,按时作息、适度锻炼,坦然接纳方能收获健康自在;过往的得失早已成定局,珍惜当下的每一刻,让思绪简单、内心澄澈,方能品味平淡中的甘甜。

少怨,是晚年安身的处世智慧。有些老人习惯抱怨生活不公、儿女不孝、老伴不体贴,满心负面情绪,既折磨自己,也压抑身边人。可生活本就没有十全十美:儿女或许不够周到,却在努力扛起责任;老伴或许有缺点,却陪你走过半生风雨;生活或许琐碎,却总有不期而遇的温暖。抱怨解决不了任何问题,只会让人深陷内耗泥潭。

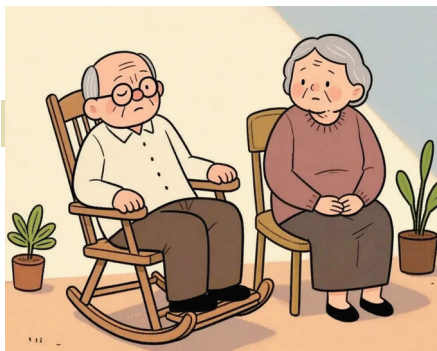
晚年的少怨,是学会接纳与感恩。放下抱怨才会发现,一碗热饭、一句关心,皆是幸福模样。

少纠结,是晚年自在的人生底气。人到晚年易变得执着,纠结于一时得失、别人的眼光和无关琐事;买东西多花几块钱、儿女一句无心之言,都能萦绕心头。这些无谓的纠结,像绳子一样缠绕自己,让人无法享受自在。

晚年的少纠结,是学会取舍与放下。学会断舍离,放下执念与纠结,卸下心灵包袱,才能轻装前行。

人生下半场,拼的不是财富地位,而是心态与健康。内耗是晚年幸福的最大敌人,消耗精力、磨损健康、偷走快乐。少想,让心不被杂念困扰;少怨,让心不被负面情绪裹挟;少纠结,让心不被执念束缚。

晚年的幸福,从来不是刻意追求来的,而是从“不内耗”开始的。 蔡恩泽



人到晚年,走过大半生风雨,历经世事沧桑,渐渐明白:幸福从不是拥有多少财富,也不是享有多大荣光,而是内心的安宁与从容。太多老人本该安享清欢岁月,却总在无尽的思虑、抱怨与纠结中消耗自己,把日子过成一团乱麻。其实,晚年最好的活法,莫过于戒掉内耗,做到少想、少怨、少纠结,让心归平静,让生活向阳。

少想,是晚年养心的第一要义。年轻时为生计奔波、为家庭操劳,大脑始终紧绷,思虑万千是常态。可到了晚年,还总过度思虑就得不偿失了——牵挂儿女的