



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：15169132840
QQ：874273209
邮箱：diyajiao3988@163.com

【大众讲坛预告】

《水浒传》 邮票艺术创作谈

《水浒传》是古典四大名著之一。自问世以来，它所体现的匡扶正义、反抗压迫的英雄主义精神，深深地浸入大众生活之中。

本周六上午，大众讲坛之山东省文史研究馆馆员文史讲坛系列讲座，邀请山东省文史馆研究馆员、山东大学教授周峰带来“《水浒传》邮票艺术创作谈”的讲座。

讲座时间：11月25日（周六）上午9:30

讲座地点：二环东路山东省图书馆一楼报告厅



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至：aicjiao3209@qq.com

嫣然笑：我和男友吵架，被我爸爸听见，他说了男友几句，男友正在气头上，转身又和我爸争吵起来，而且用了脏字。我爸被激怒了，他坚决不同意我俩再继续相处。男友除了脾气不好，其他地方对我特别好，我有点舍不得分手。

艾乔：你男友的坏脾气恰恰是你该谨慎的重点，无论长辈对与错，能用脏字回击，这不仅是涵养极差，也隐藏着暴力倾向。谈恋爱，不仅得长心眼，脑子时刻保持清醒，更得通过细节观察对方的人品如何，连父母都不尊重，你敢托付终身与他？热恋时切忌别冲昏脑袋，要时刻记得给父母和自己留有尊严。

秋日私语：我第一次去男友家吃饭，因为男友的奶奶在，出于礼貌，我起身先给老人夹菜。没想到，男友的母亲客气地指了指桌上的筷子说，“用公筷夹菜吧。”我这才明白，原来饭桌上多余的两双筷子和两个汤勺都是公用的。这个细节使我很难堪，他家人是看不起我，还是疑心我有病？

艾乔：举个例子：有些老人给孩子喂饭，自己先嚼碎了，再吐出来喂给孩子。年轻父母认为这是不健康的，但老人信感委屈，你们从小就是这么喂大的，是不是嫌弃我了。老人和年轻人都有自己不同的观点，所以，你真没必要计较这个细节，每个人生活的背景不同，自然会有不一样的习惯。其实公筷是非常礼貌卫生的，不打扰别人，也让自己心安。

霜叶红枫：我儿子在深圳工作生活，丈夫前几年因病去世，儿子一直希望我去深圳定居。最近由于儿媳的产假马上就要结束，她也提出让我过去帮忙照看孩子。我54岁，现在犹豫是否要把济南的房子卖掉？

艾乔：首先，你得考虑能否长期适应深圳的环境，你才54岁，未来的生活还很漫长，况且，移根换叶可不同于落叶归根。其次，别把自己的老窝丢了，你可以租出去，毕竟这是你的一条退路，凡事要有足够的余地。

年龄歧视成了我的心魔

口述：于先生

主持人：小雅



我的烦心事要从儿子的出言不逊说起。

我年轻时就喜欢车，那时经济条件不允许，根本不敢有私家车的念想。现在不同了，尤其儿子成家后，房子和车子都给他们准备好了，我没什么压力，手头也有余钱，就想着考驾照买车，给生活添一些方便。

那天，吃完晚饭，我就问儿子关于考驾照的事。好家伙，我这话音刚落，儿子挑着眉毛，一脸不屑地挤对我，“爸爸，你到了吓唬鸟都不飞的岁数了，还想开车？别让我们跟着操心。”我的火呼呼地往脑门上涌，“那你说我这岁数该做什么，每天蹲在墙根底下晒太阳，围着桌子打麻将吗？”儿子紧接着又嘟囔了一句，“我说的是实话，反正你得服老。”妻子见我脸色不对，把儿子撵走了，然后说我，“至于吗？孩子也是担心你的安全，瞧把你火的，真是更年期到了。”

是不是更年期我不清楚，最近这两年我对年龄极其敏感，儿子口无遮拦的话狠狠戳痛了我的心。说实话，尽管我已白发丛生，也当了爷爷，但从未觉得自己到了老态龙钟的地步。我一年四季都在游泳，别看我年过五十，冰天雪地里，我穿着泳裤，感受不到丝毫的寒意，再看看两边那些看热闹的年轻人，一个个缩着脑袋，浑身裹得跟个粽子似的。所以，每当别人把我当做老人，我就十分敏感，纵使对方是好心，我也有种被蔑视的感觉。

年龄歧视不过是一个刻板的印象而已，就好比在于先生心目中，打麻将、跳广场舞是专属老年人的爱好。实际上，这无非就是个人爱好而已，年轻人、老年人都有喜欢和排斥的。比如，前段时间网上热炒的新闻：手里拿个保温杯，就说明你是腆着发福的肚子的中年大叔。其实，幼儿园里的小萌娃、青春活力的学生都在用保温杯，保温杯就是个喝水的工具，这和年龄真的不能直接挂钩。诸多刻板的印象背后深藏的无非是一颗焦虑的心。

心理学特别指出人过50岁以后，极容易出现“黄昏”心理，而且有六个非常明显的特点：累赘包袱感、怀旧回归感、枯燥无聊感、颓废无为感、黄昏末日感、孤独寂寞感。根据这些心理因素，我们要做的是积极调整状态，“对症下药”，从而缓解自己都意识不到的焦虑心态。

年龄增长是我们每个人都绕不过去的现实，与其焦虑重重、刻意逃避，不如积极面对。列举两位心理学界的泰斗，中国国际萨提亚学院名誉顾问、享誉全球的家庭心理治疗大师、90多岁的玛利亚·葛茉莉依旧在工作。86岁的心理学大师欧文·亚隆，至今在做心理治疗和固定的写作。因此，扔掉刻板的印象，认真过好每一天，做自己喜欢的事情，你会忽略掉年龄的困扰，更加领悟人生的智慧。莫道桑榆晚，为霞尚满天。

陪孩子长大

每个孩子都是独一无二的。教育孩子之难，难在我们自己并不懂教育，却一味去要求孩子天天向上。哪有自己不学习，却逼着孩子去学习的道理呢？想要孩子成长，我们自己首先需要成长为最好的自己。愿我们一起陪孩子长大……

在西红柿炒鸡蛋的梗火爆之前，我家来了一位从美国来的小客人，刚刚7岁的小伙子，一口纯正的美式口语激起了所有人的羡慕。我这人素来好客，自然热烈欢迎这位小贵宾，顺便给我们家小C分享一下正宗的美式英语。一道虚心请教的还有另一位朋友，她家的小姑娘正好在学英语，也想跟着来听听。

“来吧，来吧，孩子多了热闹！”我一口答应。

外面大降温，三个孩子在家里倒是玩得不亦乐乎。不知不觉到了晚餐时间，我原本打算叫披萨外卖，吃了洋餐回来的小伙子头摇得像拨浪鼓，说：“我要吃家里的饭！”这下子轮到我为难了，我家厨房里的菜倒是不少，奈何我厨艺不精，时常被女儿小C吐槽，“妈妈你做的饭没有奶奶做的好吃！”

婆婆大人远在老家，急中生智，我只好搬出西红柿炒鸡蛋来江湖救急。没想到，3个鸡蛋2个西红柿，刚一端上餐桌就被一抢而光。美国小客人简直霸气侧漏，一盘西红柿鸡蛋几乎被他抢光了，小C勉强分得半杯羹，另一个小姑娘是一点也没有吃上。

然后，我又炒了第二盘西红柿鸡蛋，当着我的面，那个美式小客人又把

它抢光了。然后，我就知道了，为什么我炒的西红柿鸡蛋这么受欢迎。小客人说，他在美国，非常非常想吃家里的饭菜，西红柿炒鸡蛋啊，饺子啊，包子啊，可是，他老妈，一介女博士，偏偏连西红柿炒鸡蛋都不会做。

唉，这就是为什么西红柿炒鸡蛋近来这么火爆的原因了，不要说人家留学在外的妈宝男，我们这些做妈妈的又有多少人炒得好一盘西红柿鸡蛋？可是，在教育孩子这一块，英语奥数钢琴美术书法什么的，一定会逼着孩子去学，但是，柴米油盐酱醋茶，这些最基本的生活知识，我们却总是不屑于教会孩子们。

我们这些做父母的，望子成龙、望女成凤，一心巴望着我们的孩子有朝一日，出人头地，过着锦衣玉食的云上生活，却没有想到，到头来，大多数人的孩子，还是要像他们的父辈一样，一日三餐，亲力亲为，过着最普通的生活。

再看看我们身边的大学校园，每天送快餐的外卖小哥来来往往穿梭在校园里，已经成了常态，很多人感叹，外卖食品不卫生，不利于健康，产生的垃圾太多，却没有想过是什么造成了这种社会现象。

当妈妈们只是一味地追求孩子的

西红柿炒鸡蛋火了

□安

妮专栏作者