



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: diyia3988@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:aijiao3209@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,转身又和我爸爸争吵起来,而且用了脏字。我被激怒了,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,但老人倍感委屈,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



有一次,我去菜场买菜,卖菜的女子热情地招呼我,“大叔这西蓝花刚到的,可新鲜了。”哎呀,我这心立马就堵上了,抬眼仔细瞅卖菜的女子也四十多岁了,我理解她买卖人嘴甜心肠热乎,但也不能喊我大叔啊,叫声大哥不行吗?本来还要买肉,这一声大叔搅和得我什么兴趣都没了。两手空空回到家,心里一直在问:我有那么老吗?真到了被四十多岁的人喊大叔的地步?

前段时间和90后同事小枫出差。电视预告深夜十二点有拳击赛直播。我问小枫,晚上我看拳击赛是否会影响你休息?他可倒好,没直接回答我的话,却满脸惊讶地问我,“于经理,你这岁数爱看拳击赛,还能熬夜?我爸和你年龄差不多,每天晚上十点准时休息,你们这个年龄不都特注重养生吗?”我愤愤不平,但也撑着笑脸说:跳广场舞的未必都是老年人,大有年轻人在,有一个外国老太太,用高空跳伞的方式庆祝94岁生日,顺便告诉小枫我的爱好是冬泳。小枫没心没肺地说:“佩服,佩服!”我暗自嘀咕:让你这个自以为是的家伙,见识一下老年人的胆魄。

反正,我现在听不得一点关于年龄的歧视,似乎总想证明“我没错”。说白了,我也清楚根本证明不了什么,旁人随口的一句话,往往会让让我纠结半天。我知道这种反应有点过激了,但就是解不开心结。

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。

→ 情感解析  
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

智力成长,而忽视了民以食为天这个最朴素的生活真理,遭殃的就不仅仅是孩子们的胃,还有他们的健康。尤其是一些妈妈,到了周末,带着孩子连轴转,奔赴好几个兴趣班,却没有功夫好好为孩子做一顿丰富可口的饭菜,我就觉得太不可思议了。比起孩子们的健康,那些兴趣班实在无足轻重。

这不,最近一段时间,流感肆虐,我身边的孩子们无一幸免,发烧咳嗽,一个接一个中招。那天,我一个朋友去儿童医院急诊科挂号,竟然排到了750多号,到处都是生病的孩子,真是恐怖极了。我忍不住想追问:比起国外那些在操场上奔跑着长大的孩子,我们这些被各种兴趣班填鸭式喂大的孩子,未来真的好吗?

著名女作家池莉说,“我希望我的女儿,首先能够从真实不虚的生活中懂得生命意义。如果她慢慢懂得了衣食是一种大事,勤俭是一种美德,心静是一种大气,宽容是一种真爱,知晓是一种最好,那天下还有什么功课她拿不到A的呢?”

看,教孩子们学会做西红柿炒鸡蛋,学会日常的家务,学会生活自理,其实包含了许多做父母的人生智慧,千万不要等到某一天,到处都是只会屠龙之术的妈宝们,最后却连怎么填饱肚子都不知道,就太悲催了!

□ 安  
妮(专栏作者)