

家里那些事儿

JIA LI NAXIE SHIER

家庭关爱守则

白山／编著

人的一生都要经历幼儿期、青春期、成年期、老年期四个阶段，这是一个人完整的生命周期。当子女与父母发生一些矛盾时，父母不妨多给予一些理解，父母不妨站在子女的立场为他们考虑一下，可以同他们进行沟通，尽自己所能帮助他们解决问题，如若无法给予实质性的帮助，那就多理解理解。当父母给予子女理解时，子女也应站在父母的立场上为他们考虑一下。所以，当父母与子女之间产生摩擦时，不妨站在对方的立场上为他们考虑考虑。



中国物资出版社

JIALI NAXIE SHIER

家里那些事儿

家庭关爱守则

白山／编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

家里那些事儿：家庭关爱守则 / 白山编著. —北京：中国物资出版社，2009.5
ISBN 978-7-5047-3072-5

I.家… II.白… III.家庭学—通俗读物 IV.C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第052695号

策划编辑：秦理曼

责任编辑：董 涛

责任印制：方朋远

责任校对：孙会香

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街25号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：16 字数：252千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5047-3072-5/C · 0084

印数：00001-10000册

定价：28.80元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

前言

换换立场

人的一生都要经历幼儿期、青春期、成年期、老年期四个阶段，这是一个人完整的生命周期。在不同的阶段，每个人所表现出来的个性特点也有所不同，如成年期，正是稳定家庭与事业的关键时期，所以这个阶段的人会表现出急躁、缺乏耐性的特点，特别是在家庭生活中，对老人会有所疏忽，对老人表达的一些观点，因为不能认同而发生争执。而到了老年期，中年时形成的一些习惯以及一些个性特点，也会随着生理和心理的变化而有所不同，如有些老年人的思维过于僵化，在与子女的相处中，也会因为观念、立场的不同以及其他因素而引发一些摩擦。

本书旨在希望子女与父母站在对方的立场，遵循一些家庭关爱的守则，来对待家庭摩擦，以此达到缓解家庭矛盾的目的。

当老人对子女的生活与工作进行干涉时，有些子女会表现出不耐烦，此时，老人往往会因为子女的这种态度而感到郁闷，认为自己不被重视，子女不尊重自己等。于是，子女与老人之间便产生了矛盾。

其实，中年人正值事业的高峰期与稳定期，在外奔波忙碌的他们更希望能够得到家人的理解与支持，特别是家庭的和睦不仅能让他感到家的温暖，拥有一丝安慰，更重要的是，家庭和睦，他便不会因此而分散一部分精力来处理这些矛盾，而是可以将更多的精力投入到自己的事业中去。

从这个角度上考虑，当子女与父母发生一些矛盾时，父母不妨多给予一些理解，因为子女并不是出于不孝而故意顶撞，也许是工作不顺，也许是他们的方式不对，如果这样，那么您不妨站在他

们的立场为他们考虑一下，可以同他们进行沟通，尽自己所能帮助他们解决问题，如若无法给予实质性的帮助，那就多理解理解。这也是对子女的帮助。

相反，当父母给予自己理解时，子女也应站在父母的立场上为他们考虑一下。毕竟，人一旦进入老年阶段，各方面的情况都会发生很大的变化。如各种器官开始进入全面衰退期，体力不支，精力不再像以前充沛，思维不再那么灵敏。社会角色的转换也让他们一时之间无法接受，而倾诉对象的局限性，又使得他们无法及时排解自己内心的困惑和疑虑，所以，其心理上也不可避免地发生了一些改变。这种改变也使得年轻的子女们无法接受，于是有些子女便不注重方式地对老人的这些变化进行指责。其实，老人们并不需要子女们能够对他们提供什么样的帮助，有的时候，他们需要的只是子女的一些关心，或者一句安慰的话语，或者只是一次静静的聆听。

因此，子女们也应站在父母的立场上为他们考虑考虑，虽然你们的工作很忙，也有很多重要的事要做，但是如果能抽出一些时间与精力来关注一下老人，那么他们内心的需求就很容易得到满足，融洽的家庭关系也会随之形成。如此，老人与子女，各自获得了所需，双方都有益处，岂不很好！

所以，当父母与子女之间产生摩擦时，不妨站在对方的立场上为他们考虑考虑。

编者

2009年3月

目 录

CONTENTS

上篇 致父母

第一章 关爱子女需要理解和沟通

每一个子女都是父母爱的延续，他们从出生到结婚生子，都会紧紧地牵挂着父母的心。而不论他们是嗷嗷待哺的婴儿，还是已经事业有成的成功人士，在父母的眼中，他们永远是自己最亲的孩子。所以，关爱子女就被他们视为自己一生的责任。可是很多情况下，这种关爱并没有为子女们带来幸福，反而让他们感到苦恼，因为父母并没有将他们的关爱建立在对子女的理解和沟通上。而不切实际、不符合子女需求的关爱只能带来与期望相反的结局。

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 现在的年轻人 | 4 |
| 2. 代沟既然存在，沟通必不可少 | 8 |
| 3. 换位思考，谁没年轻过 | 11 |
| 4. 家庭生活虽无对错，方式方法却很重要 | 15 |

第二章 良药未必都苦口——沟通技巧

每当子女们对父母出于爱心而进行的教导不耐烦时，父母便会语重心长地对他们说：“良药苦口利于病。”其实，能够治疗疾病的良药并不一定都是苦口的，许多性甘的药材同样能起到很好的治疗效果。同样，如果与子女有技巧地进行沟通，也同样能够达到自己的目的。关键在于掌握沟通的一些技巧。

1. 好心没好报，说话也要讲究方法 18
2. 得幽默时且幽默，当严肃时要严肃 20
3. 多听少说，父母 = 老师 = 朋友 ≠ 上司 24
4. 赞美、拥抱，爱要说出来 27

第三章 与时尚并肩

年轻人是时尚的追星族，与已经步入老年的父母们不同，他们是在时尚的物品与精神追求下成长起来的，而老年父母们所受的熏陶却是勤俭与质朴。传统与时尚的碰撞使得老年人与年轻人之间产生了巨大的差异，而这也成为了某些家庭矛盾的导火线。所以，要想消除这些差异，最好的方法便是父母们主动改变自己的传统认识，与时尚并肩。

1. 你知道年轻人在想什么吗 32
2. 不做“老朽”，做“时尚”的老爸老妈 35
3. 营建家庭民主气氛，尊重子女独立人格 38
4. 勤俭持家是传统，偶尔奢侈又何妨 41

第四章 祝福走向独立的子女

对于老年父母来说，子女已经不再是童年时拉着自己大手的小孩，如今的他们已经有了自己的生活、自己的事业，更重要的是他们已经独立了，具备了独自处理事情的能力，所以，父母不应该再像小时候一样，对他们事无巨细地照顾，而应该放手让他们去面对自己将面临的一切，相信他们并且祝福他们。对于子女来说，这才是他们此时最想从父母身上获得的。

1. 他真的长大了，请相信并祝福他 46
2. 照顾好自己就是对子女最大的支持 50
3. 留给子女的财富不应只是金钱 53
4. 儿女遇到困难不是你的责任 57

第五章 他们成家了

家庭并不是简单的几人组合，当自己的子女组成一个家庭时，就意味着

子女已经不再是父母的唯一，他们也不再只是父母的儿子或女儿，他们更是一个丈夫或妻子，一个父亲或母亲。所以，父母也不适合再将他们看成是未成家的儿女，而是要意识到，他们已经成家了，他们扮演的角色也像自己一样越来越多。此时，尊重对他们来说，显得尤为重要。

1. 直面儿女家庭的独立性	64
2. 是他或她陪着你的孩子走完全程	67
3. 小夫妻间的矛盾让他们自己解决	70
4. 儿媳与女婿，说不完的话题	73
5. 尊重小夫妻间的隐私与秘密	77
6. 不要让孩子左右为难	80
7. 你不一定总对，他们不一定总错	83
8. 隔辈再亲，不能溺爱	87

第六章 稳定情绪，心理健康

每个老年人都希望自己的晚年生活幸福健康，然而事实上，有很多的老年人无法保证自己晚年生活的幸福，原因在于自己的心理。由于年龄的老化，使得老年人的身体不断地衰老，病痛的折磨也愈加地频繁。与此同时，退休后的角色转换，以及交际圈的缩小等一系列的因素，使得老年人的心理极其脆弱也极其敏感。

面对这种情况，除了子女的照顾外，老年人也要主动调节自己的心理，只有这样，才能保证自己晚年生活的幸福，保障自己身体的健康。

1. 情商与情绪	92
2. 应该宣泄，却不要完全面对子女	95
3. 遇事想得开，轻松每一天	98
4. 赌气不能解决问题	101

第七章 唠叨也是一种艺术

上了年纪的老人总爱唠叨不停。可是很多年轻的子女却不愿意听老人们没完没了的唠叨，而老人又无法改变自己唠叨的习惯，所以就容易与子女发

生矛盾。其实，只要有技巧、分场合与时间的唠叨，不仅不会引起子女们的反感，还会让他们从心里接受，并从唠叨中感受到来自父母的爱。

1. 适当的场合与时间 106
2. 唠叨也有好多方式 107
3. 牢骚适可而止，重点在解决问题 109
4. 丰富生活内容，唠叨也要精彩 112

第八章 财产分配与赡养问题

父母的爱子之心是天下最真最纯的感情，而这份感情让许多老人过早地将自己的财产分配给了子女，本以为这样便可以颐养天年，安度晚年。然而不幸的是，当自己无法再给子女提供任何金钱上的帮助时，他们却遭到了最不公平的待遇，子女为了逃避赡养义务而置父母于不顾，使得老人的晚年生活没有任何幸福可言。

对此，当人们在谴责子女的不孝时，父母们也应该意识到，过早地将财产分配给子女并不是明智的选择。当子女逃避他们的赡养义务时，父母应该果断地拿起法律武器维护自己的合法权益。

1. 有法可依，有法可循 116
2. 吵闹无济于事 119
3. 做好防老准备 121
4. 提高自我保护意识，规避可能发生的纠纷 124

下篇 致子女

第九章 老人的心思你要懂

已步入老年的父母们远不再像他们年轻时一样，从身体到心理，他们已经发生了太多的变化。而这些变化是影响老年人生活幸福与否的重要因素，作为子女，应该及时了解这种变化，关注老人的身体状况及心理状态，揣摩老人的心思，明白他们内心真正的想法与需求。只有这样，子女才能真正尽

到自己的孝心，满足老人的需求，使他们的晚年生活充满快乐和笑声。

1. 老年人生活中面临的困难	132
2. 现在老年人的心理特征	134
3. 影响晚年生活幸福的重要因素——心理问题	136
4. 沟通的桥梁，通向老人的心灵	139

第十章 帮助父母走出角色转变的困惑

作为老年人，在他们的一生中扮演过许许多多的角色，子女、父母、爷奶等，在众多的角色中，他们最不愿意接受的就是自己退休后赋闲在家的角色。习惯了工作的节奏，习惯了在岗位上的呼风唤雨，骤然间失去了这所有的一切，很多老人并不能一下子就转过弯来。此时，作为老人的子女，在提醒他们主动接受这一角色转变的同时，也要尽自己最大的努力来帮助他们度过这一时期，从角色转变的困惑中走出来。

1. 离退休后的心理变化	144
2. 帮助老人远离孤独与失落	145
3. 业余爱好成为生活主题	148
4. 倾听是最好的抚慰良药	150

第十一章 正视自然规律

在子女的心中，父母永远是坚强的靠山，然而，父母毕竟不是铁打的身子，他们也会慢慢地变老，这是生命的自然规律。可是父母虽然老了，但是他们的生命依然在延续。作为子女，在正视这一自然规律的同时，更应该照顾好老人的晚年生活，帮助他们建立正确的科学的“不服老”心态，同时，子女也应该在家中准备一些急救药品，掌握一些急救常识，以应对不时之需。

1. 父母真的老了，而生命在延续	154
2. 积极健康的晚年生活延年益寿	155
3. “不服老”心态很好，但也有问题	158

4. 急救箱与急救常识	161
-------------------	-----

第十二章 独身老人的婚恋问题

现在社会上对老年人的关注越来越多，特别是老年人的婚恋问题。对老年人来说，失去伴侣并不仅仅意味着失去了一位亲人，对他们来说，更大的心灵伤害。与年轻人相比，他们更需要家庭的温暖和安慰，而这些往往不是子女所能给予的。在任何情况下，子女永远都无法取代伴侣，即使他们再孝顺，也不可能赶走老人内心的孤独和寂寞。所以，对独身老年人来说，子女最大的孝顺莫过于帮助他们重新寻找一个合适的伴侣。

1. 尊重老人的婚姻权力	168
2. 老人更需要爱	171
3. 鼓励独身老人走进新结婚时代	174
4. 再婚应注意的问题要帮老人考虑周全	178

第十三章 面对公婆、丈人和丈母娘

结婚后，媳妇要面对公婆，女婿要面对丈人和丈母娘，而在这些不同的身份中，年龄、观念上的差异又总会在这些人中摩擦出各种各样的小矛盾。对于老人来说，他们固然有责任，但是作为晚辈，有时候忍让一点，宽容一些，也许就能化干戈为玉帛，矛盾也就在彼此的尊重与理解中消失了。

所以，翁婿、婆媳关系的维持，晚辈应该握有更大的主动权。

1. 没有他们就没有你身边的他或她	182
2. 你的儿女正在看着你	185
3. 观念不同更要注重沟通，先张开你的嘴	187
4. 家庭生活无对错，求同存异，宽容为本	190
5. 姑嫂和睦让婆媳更亲	193
6. 宁肯斗智也不能斗气	196
7. 儿媳女婿的“双面胶”功法	198
8. 别让丈母娘越看你越有气	202

第十四章 隔代教育问题

一般来讲，在一家三代的家庭关系中，祖孙关系的亲密程度要远远大于父母子女关系的亲密程度。祖父母对孙辈的关注和爱心远远多于他们给予子女的。这种“隔代亲”的现象古今中外都不少见。然而隔代教育问题却成为社会普遍关注的问题被提上了日程。

隔代教育最严重的问题莫过于父母对孙辈的溺爱，由此而导致了孩子性格以及道德方面的种种缺陷。所以，老人在帮子女照顾小孩儿时，子女要注意隔代教育带给孩子的影响。

1. 为什么老人喜欢和第三代人在一起 208
2. 不可把孩子放在老人那里，不管不问 210
3. 不要为了自己负担小，把父母累坏了 213
4. 老人再疼，父母还是第一监护人 215

第十五章 唠叨——听听又何妨

唠叨是老人的天性，是出于对子女的关爱而发生的一种表达方式，因为他们的身体状况已经无法让自己再为儿女们提供一些实际性的帮助，但是他们对子女关心却不会因为身体原因而停止，所以，他们只能通过自己的语言来表达对子女的关心，于是唠叨便成为了几乎所有老人的特征。此外，唠叨也是老年人排除寂寞的一种方法。作为儿女，应该理解老人，当老人在你的耳边唠叨时，不妨竖起自己的耳朵，听听又何妨。

1. 唠叨要比抑郁好 220
2. 别伤老人的心 223
3. “您放心”、“我记住了”、“幸亏您提醒” 225
4. 爱唠叨的老人寿命长 228

第十六章 理解古怪与解决方案

上了年纪的老人不仅在身体、心理上发生了变化，在性格方面也有很大的改变，如年轻时果断干脆的性格一旦进入老年时期，就可能转变为谨慎小心，再比如原本通情达理的人到老年时也会变得固执，不讲理。在年轻

人眼中，老年人的这些行为是古怪透顶，他们不明白为什么父母会有如此大的改变。

其实，老年人的这些“古怪”行为是正常的。作为子女，不应该对老年人的这些行为表现出嗤之以鼻的态度，而是应该给予理解，并寻找解决方法，帮助老人从这种状态中尽快走出来。

-
- 1. 老人不是变“古怪”了，而是自然现象 232
 - 2. 对待老人的固执可以用循序渐进的方法化解 235
 - 3. 满足老人的怀旧心理 237
 - 4. 沟通准则 240
-

上篇 致父母



第一章

关爱子女需要理解和沟通

每一个子女都是父母爱的延续，他们从出生到结婚生子，都会紧紧地牵挂着父母的心。而不论他们是嗷嗷待哺的婴儿，还是已经事业有成的成功人士，在父母的眼中，他们永远是自己最亲的孩子。所以，关爱子女就被他们视为自己一生的责任。可是很多情况下，这种关爱并没有为子女们带来幸福，反而让他们感到苦恼，因为父母并没有将他们的关爱建立在对子女的理解和沟通上。而不切实际、不符合子女需求的关爱只能带来与期望相反的结局。

1. 现在的年轻人

老人与子女之间永远有着割舍不断的联系，这就是爱。可是如果这种爱建立在缺乏理解的基础上，那么，爱有时可能会被误解，也可能被扭曲。

对于现代年轻人的一些言语和行为，老年人大多抱着否定与批评的态度。他们无法接受年轻人的思维、年轻人的行动，甚至是年轻人对情感的表达方式。比如以爱情这个经久不衰的话题为例，年轻人追求的是浪漫的轰轰烈烈的感觉，不论自己对对方的爱情到底有多深，在语言上，他们的表达却是火热而又露骨的。但在老人的眼中，这种感觉似乎有点“不正”的味道，因为他们不含蓄、太大胆，甚至太“轻佻”。

所以，老人们常常说：“现在的年轻人啊！”短短的一句话包含着太多的内容：对年轻人的不理解，对某些行为的不耻，对他们价值观的不认同等。总而言之，子女的意识形态与多数的行为方式根本就入不了老人的眼。

其实说到底，问题的关键在于这类老人没有随着社会的进步而改变自己的意识形态以及价值观，对于自己的子女，他们总是用自己几十年来早已形成的观念为标准去判断，而子女们的意识形态早已随着时代的变迁而发生了巨大的变化。所以，他们虽然理解自己的父母，但却拒绝父母用他们的观念来衡量自己，更反对父母将他们的意识强加到自己的头脑中。这就是“现在的年轻人啊！”感慨发出的由来。

归根结底，问题的关键在于代沟。

涛涛出生已经三周了，妈妈想给儿子洗澡，于是找来了衣服，打好了洗澡水，可是却被涛涛的奶奶阻止了。妈妈本想给奶奶解释，可是最后想想算了，因为自己的观念老人不一定会接受，如果硬要灌输给她，必定会引起不必要的冲突。结果还没有满月，涛涛就长了一头痱子，天天哭闹不止。