

周波

著

您育我成长， 我陪您到老

第一代独生子女的「上行亲子书」

- 一个信使，促进代际间的理解
- 一本相册，汇集岁月中的印记
- 一件礼物，表达善意和主动交流的愿望
- 一份祝福，愿亲人间多些机会相互陪伴



作家出版社

周波
——
著

您育我成长， 我陪您到老

第一代独生子女的『上行亲子书』



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

您育我成长, 我陪您到老: 第一代独生子女的“上行
亲子书” / 周波著. -- 北京: 作家出版社, 2019.10
ISBN 978-7-5212-0466-7

I. ①您… II. ①周… III. ①亲子关系 - 通俗读物
IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 062596 号

您育我成长, 我陪您到老: 第一代独生子女的“上行亲子书”

作 者: 周 波

责任编辑: 向 尚 郑建华

摄 影: 宁舟浩

美术编辑: 颜有为

装帧设计: 张永文

出版发行: 作家出版社有限公司

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65067186 (发行中心及邮购部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: zuoji@zuoji.net.cn

<http://www.zuojiachubanshe.com>

印 刷: 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸: 152 × 230

字 数: 210 千

印 张: 19

版 次: 2019 年 10 月第 1 版

印 次: 2019 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5212-0466-7

定 价: 45.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

不完美生活中的不完美努力

1

七八岁时，我得到第一本全文字的书，儿童小说《十岁的男子汉》，妈给的。那几天我独自在家，妈要用书稳住我。显然，她的目的达到了：她去上班时，我搬着小凳在院子里看书；她下班回来，我还在那个小板凳上，保持跟她走时一样的姿势。她走近我，我恰好看完最后一页。我抬头说：“看完了。”妈说：“啊？……明天再看一遍。”我理解她可能有点气愤，倘若一本书只能打发这小子一天，那成本也太高了。

那时候的我想不到三十年后自己会动手给父母写一篇篇小文章，而他们认真地读了，且读了不止一遍。

2

我是七〇后的尾巴，第一代独生子女。那时我们被称为“小太阳”，大人常说：“你们这代孩子真是享福了，生下来就吃喝不愁，一家子大人围着转。”稍大点儿以后，我经常听到：“像你这么大的孩子，以前都得帮家里干好多活儿，还得帮着照看弟弟妹妹。”对大人口中的“以前”，我其实有点儿向往，有时这向往甚至盖过对饿肚子的恐惧。

我脖子上常挂着家门钥匙，因为爸妈早出晚归，我放学回来家里没人。家在一个小院的一角，不巧的是小院里没有同年

龄段的孩子，往上至少大七八岁，往下至少小五六岁，很少一起玩。于是，蚂蚁、蚯蚓、泥巴、沙子、折纸、图书和周二下午只有静止画面的电视，构成我童年记忆的基色。

好在上学后有些境遇相似、兴趣相投的小伙伴，只要条件允许，我们会聚到爸妈脾气好的同学家里，哪怕路远一点儿也乐意，一待大半天，直磨蹭到饭点儿才依依不舍地回家。这是童年最美好的回忆。

的确，我那时没挨过饿，但是经常有点儿孤独，有点儿无聊。

二三十年过去，当年的孩子早已成人，当年的父母已进入中老年。年轻人无论怎样，终归有忙不完的事儿；但中老年人却遇到了与当年孩子相似的烦恼：没挨饿，但有点儿孤独，有点儿无聊。

3

二三十年前，很多年轻父母与年幼子女之间的沟通有限；现在，不少中老年父母和成年子女之间的沟通仍没有增多。

父母说：“天凉加秋裤，天热绿豆汤，好好吃饭少熬夜。”

子女说：“少操心多运动，买东西别上当，吃点儿好的别抠门。”

这些话当然也温暖，值得永远珍藏的温暖，但是不深，或者说缺乏心灵的沟通。

我与中老年人交流时，常常听到他们儿女都没听过的话。有时子女在场，子女会惊讶地表示：“这事儿我都不知道！”有时老人自己会说：“这些话我没跟儿子儿媳说过。”有时我经过老人允许向他们的子女转述部分内容时，他们会说：“我老爷子没跟我这样说过话，我听着都别扭，哈哈。”

父母和儿女的关系太特殊、太复杂，熟悉但又陌生，亲近又有距离，有爱却又纠缠着莫名的怨。

有时想说说纠结的思绪，但又不知道从何说起；一方想表达点儿深沉的情感，又怕得不到回应，或者怕说了、对方也回应了，自己却不知道应该怎么回应对方的回应……

我和父母也是这样。

4

幸运的是，我的情感在祖辈那里更早得以表达、更早得到回应，我与祖辈有比自己与父母更浓厚的情感：亲情基础上的平等理解。

这始自十几年前在海边游玩时灵光闪现的一瞬，那一瞬我脑中浮现出的祖辈的影像都变成了青年，大约与我同龄，甚至更年轻一些。他们的行为举止也都是青年人的，笑容青春又阳光。

这不属于我亲眼看到过的镜头，应该是从老照片和其他记忆中加工得来的。我把这当作一个里程碑：在我的头脑里，他们不再仅仅是我出生后一直看到的老人，而是从小娃娃成长起来的，也有悲欢情怨的鲜活的人；我与他们不再只是敬老爱幼的晚辈与长辈，还是可以平等交往的朋友。于是，我开始用朋友的视角回看对他们的记忆。

比如八〇年代初，平房大杂院里，奶奶在屋外的自来水池一边洗菜一边唱“花篮的花儿香，听我来唱一唱，唱一呀唱，来到了南泥湾，南泥湾好地方，好地呀方……”这是我对她为数不多的记忆之一，也是我最早的音乐记忆。

比如九〇年代初，爷爷在病床上跟我聊“为什么老人牙齿都掉光了，但是舌头还在？”因为“牙硬舌头软”。我当时听不懂，后来才知道这是他用一生教训换来的话。

比如〇〇年代中，姥姥在严重心脏病的情况下，每天坚持

阅读、写作。她写的字向一个方向挣着，每一笔都是精神意志与肌肉失控颤抖的角力。

比如一〇年代初，姥爷在书房坚守，写作间隙仍然会像以往那样小声地自哼自唱，因为耳聋，他哼唱的声音逐月增大，乃至家人在隔壁都能听见。家人过来陪他说话，他常笑呵呵地说：“我没事，我没事，你们忙你们的。”

我理解到这些片段并不轻松，里面有他们发自内心、自强不息的努力，为的是弥补生活的不完美以及必然会出现的孤独与恐惧。

我也知道在不完美生活中，他们那些为了弥补不完美所做的努力也不完美。有人补得多、有人补得少，少有人补到心无挂碍；有人受苦多、有人受苦少，少有人不受苦，终归给我们这些后辈留下诸多遗憾和悲伤的记忆。

然而与此同时，我看到了那些记忆中的光辉，并继承下来。

5

一〇年代初，最后一位祖辈去世。妈心情低落，病了一场。爸也疲惫不堪。我想多陪伴他们，但做不好。一直以来，我和父母交流并不顺畅，即便常回家看看，相互也只报喜、不报忧，只聊事、不谈心。

纠结了一段时间，我想，不会说可以写，当面说不出的话，可以写成文字送给他们看。于是我启动了“周稿”计划，每一周或两周写一篇关于中老年人心理健康的小文章，请爸妈阅读并提意见。

每次送下稿子，过一两天，妈都会打电话来，热情地诉说阅读感想。过一两天，她再打电话说说“二刷”的感受。爸不会主动打电话，他的意见要么是妈转达，要么得等到下次回家时，

他才会在饭桌上给出短句式的简洁评价。爸惜字如金，但我前前后后也从他那儿收集了十几句对我的夸奖。

一年，中断半年后又一年，就这样积累了几十篇小文章。

“周稿”成了我们两代人来往沟通的书信，成为我们相互陪伴的方式。逐渐地，爸妈的身心状况有了明显好转，我们可以当面聊的事情也越来越多，越来越细腻深入。

6

听说此事的朋友希望我把这些文章给他们看看，也给他们的父母看看，有些我认识的叔叔阿姨也很有趣。我意识到，这些文章中有些带有共性的东西，它们吸引着我的同龄人和我父母的同龄人，而且中老年人的心理健康意识越来越强，“养生 = 养身 + 养心”的理念越来越深入人心。

“周稿”的小文章写得随意，需要整理，整理断续用了三四年。整理的工作量远超我的预期，也超过写“周稿”本身的工作量，其中，除了整合主题、查找资料、规范文字，最花费时间也让我自己收获最大的是以下两项：

一是与更多中老年人交流，征询他们的意见，倾听他们的故事，汇集他们的智慧。他们大都在五十多岁到七十多岁，具有独立生活能力。如果以六十岁为中年和老年的分界线，他们是年龄较大的中年人和年龄较小的老年人。本书所说的“中老年人”主要指他们所代表的群体。我遇到很多可亲可敬、经历丰富的中老年人。需要说明的是，本书中的人物并不直接等同于我的交流对象，书中所有例子都经过了技术处理。

二是一边继续学习心理咨询理论和技术，一边让自己更多地去回忆和感受，回忆我的童年、少年，感受我与父辈、祖辈的

情感联结。这是让我真正理解中老年人的线索和动力，也构成了所有文章的“灵魂”。

至此，这些文章成了我和祖辈、父辈一起完成的作品，也是我们在不完美生活中共同做出的又一个不完美努力。

7

寻得并牢牢抓住文章的“灵魂”并不容易。在多年教育工作和心理专业学习实践的过程中，我与内心真实感受的距离时远时近，心里似乎总有一层窗户纸没有捅开，直到获得美妙机缘的馈赠。

这馈赠来自“中国心理学会临床心理学注册工作委员会山东督导点”举办的“中德模式”精神动力取向咨询师连续培训，以及“山东省大学生心理健康教育基地”举办的高校心理教师连续培训等培训项目。过去三四年中，诸位行业顶尖的专家老师的培训和督导把我头脑中乱闯乱动的几股蛮力梳理清爽，又为我输入精纯内力。尽管我只是初窥学习门径，但可以确信如果没有这些学习经历，我不可能完成现在的作品。

这馈赠也来自身边的朋友。最大最直接的帮助来自陈朝霞老师，她是高校心理教师、注册心理师，她从“周稿”初始阶段就常与我讨论，细致审阅过前后四版书稿，提出过很多重要的修改意见。她是总会及时出现在我前行岔路口的指引者和好伙伴，是我和书稿一路成长的见证人。

8

在即将完成书稿的今天，我与父母的关系越来越和谐，虽然新旧问题依然不断出现，但我们可以商量办法、一起面对。他们说，我比以前更积极阳光，其实我在心里也这样评价他们。

与此同时，一个“巧合”出现了：在这段处理与父辈关系的心路旅途中，我的小家庭也进入更成熟的阶段。

三代人组成大家庭，两端是少年儿童和中老年人，中间是我们这代人。我们这代人从二十多岁到四十多岁，包括青年人和年轻的中年人，我们与上下两代人分别存在亲子关系，是三代人大家庭的中坚力量。

本书编辑向尚女士是我的同龄人，她从“中青年”视角提出一个形象的说法：我们与上一代，也就是与中老年父母的关系是“上行亲子关系”；我们与下一代，也就是与年幼子女的关系是“下行亲子关系”。

那么可以说：中青年人的“上行亲子关系”会影响到自己的婚姻关系和“下行亲子关系”，理解和改善“上行亲子关系”有助于小家庭的经营。

9

作家出版社编辑向尚、郑建华两位老师和本书的摄影作者宁舟浩先生都长期关注中老年主题和“上行亲子关系”，我们的合作是偶得但又注定的妙缘；陈朝霞老师和其他关心帮助我的老师、亲友，特别是与我交流的中老年人们，他们也都是本书的参与者。他们每个人都为本书注入新的家庭情感和记忆。

因此，本书是多个家庭共同完成的作品。

衷心希望本书能够成为更多家庭的信使，让相亲相爱的人们有更多机会相互理解、相互陪伴。

周波

2019.1.18

目
录
CONTENTS

序言 不完美生活中的不完美努力 001

第一章 “不愿给儿女添麻烦，但是又怕孤独”

- 1 人人都可能孤独，人人都怕孤独 003
- 2 说出感受，两代人相互“靠近” 010
- 3 别人的陪伴不够，自己怎样陪自己 024
- 十句话回顾 029

第二章 善良的人值得有“好脾气”

- 1 “好脾气”和“坏脾气” 033
- 2 愤怒背后都有“需求不满足” 039
- 3 愤怒或不愤怒，自己有权选择 046
- 4 管理愤怒的起点：发现愤怒 050
- 5 发泄？强忍？发现愤怒之后的选择 053
- 6 缓缓，给情绪留些空间 058

十句话回顾	064
-------	-----

第三章 “为什么别人不愿和我聊天”

1 行动是失望的解药	069
2 爱就是少一句指责、多一句询问	080
3 包容是交流的土壤	086
4 别人拒绝我们时，就是在表达他的需求	091
5 相互欣赏，为感情加油充电	100
6 聊爱好，本色就好	106
十句话回顾	114

第四章 为什么中老年人很少倾诉

1 倾诉不容易，有苦说不出	119
2 倾听，核心是“听”	128
3 跨越代沟，相互倾诉、相互倾听	139
十句话回顾	152

第五章 要想少上当，遇事一起扛

1 一场“疑似骗局”引发的家庭研讨会	157
2 上当受骗，未必因为贪便宜	161
3 怎样应对“洗脑”	167
4 做好“三手准备”，减少“间接伤害”	174
十句话回顾	185

第六章 怎样让时间过得慢一点儿

- | | |
|---------------|-----|
| 1 “您想用好时间” | 189 |
| 2 为什么时间越过越快 | 195 |
| 3 三个方法，延长心理时间 | 201 |
| 十句话回顾 | 208 |

第七章 阅读，心灵的陪伴

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 亲友共同阅读，可以结更深的缘 | 213 |
| 2 阅读是自己给自己的超时空陪伴 | 218 |
| 3 怎样获得量身定制的阅读 | 224 |
| 4 电视最亲切、手机最便利，但不够 | 231 |
| 5 眼睛、脖子、腰不舒服，怎样读书 | 236 |
| 6 “用电影延长三倍生命” | 240 |
| 十句话回顾 | 245 |

第八章 旅游的意义在于感受

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 为什么想旅游却很少旅游 | 249 |
| 2 感受日常小旅游，感悟人生大旅行 | 255 |
| 3 伴着家的味道旅游 | 263 |
| 4 “心旅游”，最低成本的旅游 | 268 |
| 十句话回顾 | 279 |

- | | |
|--------|-----|
| 主要参考资料 | 281 |
|--------|-----|

第一章

“不愿给儿女添麻烦，但是又怕孤独”



人不吃饭会饿，饿久了肠胃萎缩、身体消瘦。中老年人大都有长时间饥饿的记忆，那是一种肉体和精神的双重痛苦。

人的心理也要“吃饭”，“饭”是陪伴、交流。当心理处于“饥饿”状态时，人们会感到孤独，这种状态也很痛苦。



1 人人都可能孤独，人人都怕孤独

《有你才幸福》是2013年中央电视台一套节目黄金档播出的一部情感剧，该剧讲述了57岁的“老北京”祺瑞年遭遇的老房拆迁、老伴去世、子女财产分割等一系列生活和情感危机，剧中涉及拆迁补偿、黄昏恋、房产争夺、啃老、空巢等现实问题。

据媒体报道，主演李雪健老师在央视首播见面会上说，他在看剧本时笑出了声、哭出了泪。他说自己有段时间不拍戏了，接下这部戏就是想替中老年朋友说一说心里话，他说：“我们不愿给儿女和社会添麻烦，但是又怕孤独……我就想演这么个人物，替大家说出心声，告诉年轻人我们需要你们的关怀和包容。”

人人都可能孤独

类似李雪健老师所说的话，我也多次听中老年人说过。

然而，敢于说出自己孤独的人远少于感到孤独的人，因为更多人不愿说、不好意思说。其实不必害羞，孤独是很多人都会

面对的问题，不仅中老年人，青年人乃至孩童也会感受到孤独，也都怕孤独。而直面孤独、理解孤独有助于减少孤独带来的痛苦。

沈叔叔六十岁了，不久前他对孤独有了新体会。他的女儿女婿在外地，今年女儿刚生了二胎，没找到合适的保姆，公婆一时也来不了，于是女儿向爸妈求援。老两口清楚女儿女婿的房子不大，两人都过去住着不方便，所以沈叔叔老伴儿去那边帮着照顾孩子，沈叔叔不去。

女儿女婿曾劝说让他也一起过去，说住不开没关系，虽然不能再买一套房，但可以再租一套。沈叔叔说花钱租房像是把钱白白扔掉，况且他们那边房租那么贵，太不值得。沈叔叔觉得自

清晨，公园一角。王大爷喜欢独坐，从不和别人说话，一片树叶在手里把玩了四十分钟。

独处的静默里，他在想什么，感受到了什么？

