

“丝瓜汤”梗折射出代际沟通困境

“你这么凶是肝火太旺了,喝点丝瓜汤降火吧!”近期,一道普通的家常菜“丝瓜汤”意外成为网络爆梗,引发广泛共鸣。此事的起源是一位博主拍摄的家庭情景短剧。视频中,“妈妈”反复劝说“儿子”喝丝瓜汤,即便遭到明确拒绝,仍不断强调“丝瓜汤去肝火”“营养好得不得了”。许多网友从中看到了自己与父母沟通的影子:“这简直是我与爸妈沟通无效的真实写照!”

从小不管,长大却来插手

浙江省中山医院心理康复科主任裴双义认为,“丝瓜汤”式沟通的症结在于两代人之间的认知错位。“不少父母习惯于从自身经验出发,单方面判断子女选择的合理性,并希望通过反复劝说甚至施压,让孩子接受自己的观点。”他指出,这种出于关爱的干预,

却常常忽略了一个现实:年轻人的价值观已发生显著变化,他们渴望的不是指导,而是被理解和尊重。

一个月前,在裴双义的门诊,33岁的温州女孩罗欣(化名)摔门而去,留下唉声叹气的父母。罗欣从小由爷爷奶奶带大,然而当她工作稳定后,父母却突然密集地安排她相亲,催她结婚。

尽管不情愿,几年下来罗欣还是见了十几位男士,但都没有下文。“他们反而觉得是我眼光太高,说我年纪大了不要太挑!”罗欣抱怨道。父母却感到委屈:“我们哪会害她呢?”

母亲不放手,女儿抑郁了

王青(化名)结婚多年,却始终无法挣脱母亲无形的控制。在浙江省立同德医院临床心理科,她被确诊为抑郁症。

在了解王青的家庭情

况后,科主任徐方忠发现,母亲事无巨细的强势干预贯穿了王青的整个成长过程。结婚,本是王青以为可以喘口气的契机。她和丈夫本想搬出去住,可母亲坚决不同意。最终,小两口还是和母亲住在了一起。

同住一个屋檐下,控制与服从的戏码日日上演——不敲门就进小夫妻的卧室整理收纳;每天炖各种补品劝小夫妻备孕;喝冰饮也会被阻拦因为“会宫寒”……母亲总是说“我都是为你好”,却从未问过女儿真正需要什么。长期处于这种“以爱为名”的控制下,王青的情绪持续低落,身体也开始发出警报。

从为你好,到真正理解

面对普遍存在的“丝瓜汤”式沟通困境,两位专家从



不同角度提出了解决方案。

裴双义指出,改善代际沟通需要从语言入手。他建议父母摒弃一味的输出,转向倾听理解:“不是急于给建议,而是先理解孩子的处境和感受。”

徐方忠则从家庭系统角度提出建议。“健康的家庭关系需要清晰的边界意识,爱需要尊重,关心需要尺度。”他强调,父母要在孩子成长过程中逐步放手,避免在子女婚后过度介入小家庭事务,而子女成年后也要树立个人意识,减少长辈的过度参与。(摘编自《钱江晚报》)



生日祝福

10月19日(农历八月二十八)是苏德堪93岁生日,老伴江雪芳携儿女孙帮你生日快乐,幸福安康!

提醒:刊登生日祝福等祝福信息,请至少提前10天发短信至18075167350。



让你看的

妻子爱美,退休后还每天描眉涂唇,打扮得漂漂亮亮。

这天,我开玩笑说:“你都是退休的人了,还每天打扮这么漂亮,自己又看不见,让谁看呀?”

妻子笑着说:“你说我让谁看呢?”

我说:“我哪知道!”

妻子白我一眼,说:“你真傻!我退休了,每天从早到晚还能接触到谁呀?不就能见你,那就是让你看的呗!”(河北衡水 王保训 62岁)

快乐旅居 体味生活在别处的美好

不是走马观花蜻蜓点水,无需起早贪黑舟车劳顿。旅居,不同于旅游,每年选一两个地方,住十天半个月甚至几个月。既能从容欣赏周边美景,感受当地的人文风情,又能参加丰富多彩的活动,结交天南海北的朋友。快乐老人报旗下的快乐旅居,在全国有百余个换住基地,春夏秋冬都舒爽!



你心动了吗?

微信扫描二维码,观看快乐旅居直播。



快乐旅居小组



快乐旅居徐老师



旅居记者王宇



快乐旅居吧

微信扫描小程序码网上订购旅居产品



快乐旅居吧小程序

咨询热线 袁袁 178-0731-0301
香香 193-7688-5076
西西 193-1163-8713

报名地点 美时美刻国际旅行社
湖南省长沙市雨花区香樟路225号红星国际酒店19楼
专业制造快乐生活方式

婆婆终于找到属于自己的位置

浙江嘉兴的赵女士觉得,自从婆婆搬来同住后,家里就多了一种微妙的紧张感。

“我婆婆今年65岁,身体还算硬朗,但毕竟年纪大了,我和丈夫商量好,尽量不让她干繁重的家务活。可没想到,这反而造成了家庭矛盾。”赵女士说,婆婆因此跑去跟邻居诉苦,说儿媳嫌弃她。邻居来提醒赵女士,说老人最怕闲着,干点活心里才踏实。“老人最怕闲着,让她干点活反而心里踏实。”赵女士这才意识到,婆婆害怕自己在这个家变得“没用”。

于是,赵女士试着调整对待婆

婆的方式。做饭时,故意留点简单的活,比如剥蒜、择菜,婆婆果然乐呵呵地凑过来帮忙;拖地时,假装腰疼,婆婆立刻接过拖把,一边念叨着“现在的年轻人都不懂保养”,一边把地板擦得锃亮。

经过权衡,赵女士决定“拜托”婆婆每天接送孩子上下学。渐渐地,婆婆不再执着于抢家务,而是找到了自己的“岗位”——监督孩子写作业、给阳台的花浇水,甚至学会了用手机买菜。用赵女士的话说,“婆婆终于在这个家找到了属于自己的位置”。(摘编自《南湖晚报》)



换个角度看老伴

不知道是怎么回事,老了老了,出现了审美疲劳,总用放大镜找老伴的缺点。譬如:做饭时,锅碗瓢盆、酱醋油瓶等,乱七八糟摆放于厨案上,看到就心烦;报纸不归位,到处乱放……我劝说过好多次,毫无效果,难免爆发“战争”。

我曾把这些事向铁哥们吐槽,他听后,呵呵一笑:“多看嫂子身上的闪光点,容忍鸡毛蒜皮的小事,心自然就宽了。”当我跟女儿“投诉”时,她的回答是,老妈原本也是位“小公主”,能做饭就很不错了,您还挑三拣四的。我静下心来,细细思量,他们俩的话有

道理,应该换个角度看老伴。

说起来,老伴的优点也不少。首先,烹调手艺可圈可点。此外,老伴在大学上班时,一手漂亮的字,常作为模板供同行分享;她的数学好,每每外出旅游及日常开销统计算账,均由她负责……这样想着想着,一个心灵手巧的妻子形象,便树立在我面前。至于没有收拾东西的习惯,能忍则忍,不能忍时,我就轻言细语地劝说,或帮忙整理。

角度变了,思维也就变了,“战争”渐渐减少,感情愈来愈深了。(文/汪继生)