

■心灵点击

爱的接纳

寒风卷着碎雪扑面，出门前我围上女儿新买的羊绒围巾，绵软的料子贴着脖颈，一股暖意瞬间从肩头漫到心底。这是女儿上个月特意买来的，她说料子轻薄不扎人，正合我这畏寒的老毛病。换作从前，我定要絮絮叨叨责备她乱花钱，可这一次，我笑着接过围巾，连声夸赞颜色和质地都衬我的年纪。

这份改变的缘由，说起来竟只是旁人一句无心的闲话。那天在学校门口，女儿同学的妈妈拉住我，语气带着几分感慨：“你女儿前几天还跟我闺女叹气呢，说每次给你买点小东西、发个红包，你总不肯要。她觉得自己对你的那份心意，好像有点多余。”

“多余”两个字，像两枚细针，猝然刺入我心口。我怔在原地，半晌说不出一句话。

回家的路变得格外漫长。风拂过脸颊，却吹不

散心头的滞重。眼前反复晃过的，是女儿那些被我婉拒后，瞬间黯淡下去又强装无事的眼神。我总想着，自己的退休金比她的薪水厚实，她该把日子先过好，不必惦记我，却没有想过，这份自以为是的体贴，挡回的是一份滚烫的善意。

唐人孟郊说：“谁言寸草心，报得三春晖。”我们做父母的，总爱把自己比作倾尽光热的春晖，沉溺在这份“付出”的成就感里，却浑然不觉，被春晖笼罩的小草，若是连摇曳着送上一抹绿意的机会都没有，心里该藏着多少失落与委屈。

从此，我开始学着改变。那天她兴冲冲递来一杯奶茶，正是我偏爱的口味，我的手几乎要习惯性地抬起推拒，那句“别乱花钱”都涌到了嘴边。但我定了定神，笑着接过来，深深喝了一口，让清甜的暖

意顺着喉咙滑入心底。她买的衣服，我立刻穿上，对着镜子转着圈赞叹；她发的红包，我收下后告诉她，正好用来买惦记许久的那套书。渐渐地，女儿的笑容褪去了往日的拘谨，多了全然的舒展与欢欣。我们之间，那层因我的固执而起的薄冰，就这样在一次次的接纳与回应里，无声地融化了。

这人间的情感，本就是一座精微的天平。若只是一味地向着一端，堆砌自以为是的“爱”，那天平终会倾覆，两端的人，谁也得不到安稳。有时，欣然地、感激地接受另一端递来的心意，让天平在温暖的平衡里轻轻摇晃，才是对爱最深刻的懂得、最圆满的成全。这世间所有美好的情分，不管是骨肉亲情，还是朋友知己，其最深沉的奥秘，都藏在这“予”与“受”的动态平衡里。（河南方城 于秀海 67岁）

■名人堂 亲密关系的真相

很多书中都提到，要了解一个人，可以借鉴他与朋友或同事的关系，假若他与他们相处融洽，那么他就会与你相处融洽。我一度以为这个说法是正确的，但了解诸多爱情故事后，我发现，无论对男人还是对女人，这一点的借鉴意义其实很有限。

许多人对配偶和孩子冷漠，但对外人亲热。因为对外人，一个人可以控制自己的情绪，在这种情感深度不强的关系中展示自己好的一面。但对亲人，他不愿意也没法控制自己的情绪，就展示了自

己真实的一面。那么，该怎么去判断一个人？如果这个人以前谈过恋爱，有过深度的亲密关系，就试着去了解一下他在这段亲密关系中的真相。如果他对外人很糟糕，但同亲人尤其是配偶的关系平等而和谐，这个人的内心就是比较健康的，他对外人的糟糕态度改起来比较容易。如果这个人对外人很好，但和亲人的关系充满冲突甚至仇恨，这个人的内心就是有问题的，并且改起来相当不容易。（武志红，52岁，著名心理咨询师）

■书海拾贝 别试图超越所有人

有很多人崇拜英雄式的人物，并试图将自己和他们比较。其实用不着这样做，这些人与你无关。

和世界顶尖人物相比，是浪费时间，即使是离你最近的竞争者也与你无

关。这就像我的父母很早以前跟我说的一样：你通常都是和自己比赛，而不是和其他人竞争。所以，只要你每天都在进步，就足够了。（节选自《出众：人生进阶的技术》）

■生活偶拾

脚步放轻点

我住的是一栋老楼，楼板薄，隔音差。有时刚躺下准备休息会儿，或是打开电脑想写点东西，楼上人家走动的粗重脚步声，就像直接踩在了心上，硬生生搅乱了节奏，让人心里添堵。尤其到了冬天，厚棉拖蹭过地板的“嗒嗒”声，沉闷又刺耳，听着像是要把楼板踩出个窟窿来。

楼下住着一对刚搬来不久的老年夫妇。我想着自己听着楼上的动静都这般烦躁，老两口想必更怕吵闹，于是在房间走动时，便特意放轻了脚步，也叮嘱

妻儿把脚步放轻点。那天出门，正巧碰到楼下的老太太。她笑着夸：“做你们家的邻居真安生。我以前住的那个地方，楼上的脚步声、小孩子的拍球声、东西掉地上的咣当声，没个消停的时候，吵得人觉都睡不好。”

忽然明白，把脚步放轻虽然是对自我的克制，但你为别人减少一份纷扰，自己也会收获一份被尊重的温暖，这份在彼此之间流动的情谊，让原本冰冷的水泥墙壁，也透出了人情味的温度。（安徽安庆 朱道平 60岁）

■事同理不同

大脑也会做假账

哈佛商学院迈克尔·诺顿的团队做过一个折纸实验，将实验对象分成两组，一组教他们学会折纸，并让其评估自己的作品价值；另一组则不学，直接评估他人的折纸价值。实验结果显示，人们都倾向于高估自己参与制作的产品价值。

这与行为经济学中的“宜家效应”相吻合：人们对某件事投入的努力越多，对它的喜爱和估值也就越高。也就是说，只要有投入，大脑就会产生依恋，从而影响对价值的判断。（摘编自《知识窗》）

请将您对这个故事的感悟在2月2日前发送至13397313188。

故事回顾

详见1月22日“参悟”版《郭进请官》。

百家争鸣：不纠结于他人的冒犯，放下私怨，能够收获更多助力。（安徽合肥 黄宝苍 64岁）

诚信赢天下，坚守承诺才能积累口碑。（湖南长沙 李展 54岁）

即便犯错，只要有心，也能将功补过。（山东济南 宋海峰 71岁）

宽容和信任能促使犯错者将功补过，责罚则可能会使其变本加厉。（陕西西安 冯燮 58岁）

处事当以大局为重，不要因为次要因素干扰自己的决策。（河北保定 彭英凯 78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。



快乐旅居小邹



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