

家长里短不是废话 和老人聊天是“共享情绪”

通讯员 李彬
本报记者 戴虹红

80岁的章济帆(化名)曾是大学中文系教授,退休前深耕讲台数十载,如今虽鬓发斑白、步履蹒跚,但老伴总调侃他,之所以一直保持着饱满的精神还有健康的身体,很大一部分归因于他“中文好、能讲会道”。每天午后,他总会和相伴半世纪的老伴并肩而坐,有一搭没一搭地聊着。老伴会念叨着家里多肉植物的长势,他便接过话茬,回忆起年轻时在校园里植树种花的趣事,偶尔记错了年份,老伴也从纠正,只是笑着附和。

每当儿孙辈来看望,他总爱讲起自己年轻时备课、带学生的经历,聊起那些年批改过的试卷、主持过的学术研讨会,眼神里满是自豪。儿孙辈们耐心倾听,偶尔插几句提问,他便说得更起劲,这份被重视的感觉,让他充满价值感。

章济帆患有高血压,除了听医嘱按时定量服药,日常闲聊正是他最好的“解压药”。和老同事打电话闲聊学术往事,和家人聊孙辈的成长点滴,这些轻松的交流让他身心始终处于松弛状态。

“日常闲聊对提升老人家庭幸福感有着区别于其他年龄段的独特价值,它不仅是家人情感联结的温暖纽带,更是守护老人身心健康、缓解孤独的关键方式。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神二科副主任迟淑梅表示。

迟淑梅强调,闲聊对老人的重要性,核心在于“共享情绪”,恰好契合其退休后的身心状态与情感需求。闲聊就像一场温和的“大脑机能锻炼”,老人在回忆过往、组织语言的过程中,大脑始终保持活跃,认知功能丝毫未显衰退。

章济帆出身书香之家,所以即使闲聊,也体现了良好的家风。家人从不和他聊复杂



图据AI生成

时事或家庭矛盾,而总能以正确的“打开方式”来接他的话,比如挑些生活化的轻松话题,或是一句“今天风大记得添件厚外套”“腰不舒服就少坐会儿”,简单的叮嘱里满是牵挂。

迟淑梅表示,对老年人而言,闲聊从不是无用的闲谈,而是藏在日常里的身心健康密码。它既能帮助老人缓解孤独,也能锻炼大脑、滋养身心,更能串联起家人间的温情。

守住自律弹性 学会从容生活

真正的自律,从不是盲目硬扛。养足精神、调整心态,再出发时才更有底气。步子稳一点,心态松一点,路反而能走得更长久。自律的本质是遇见更好的自己,而非成为完美的自己。

不如设定一个弹性的自律计划,为“例外”设下防线:计划每天锻炼,但今天身体不舒服,就回家休息一天;计划今晚读一会儿书再睡,但精神状态不太好,那就早点睡,明天早一点起床读书……每个人的能力不同,实现自律的标准也各有差异。适度的弹性可以帮助我们释放压力,让自律更容易坚持下去。

据人民日报夜读

如果感到特别焦虑 试试这样做

首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任沙莎,为大家科普缓解焦虑的“4-7-8”腹式呼吸放松法。

先深呼吸,吸气时在心里默数4秒,这4秒全程深吸气不停顿。吸气结束后,憋住气默数7秒。这7秒是为了避免过度通气。人在紧张时会过度换气,反而出现头晕、眼花等不适。憋气完成后,再慢慢呼气。呼气要比吸气的时间长,慢慢呼气并默数8秒。整套动作重复5次至8次,就可以快速改善焦虑紧张的状态。

据央视新闻客户端

有这些感受,你和“对的人”在一起

“在这段关系中我可以做自己”:在跟TA相处的过程中,你可以自由地说出你的想法,抛出棘手的话题,或是彻底放松下来。

“不说话也没关系”:你们可以各自忙各自的事,也可以一起在公园的长椅上坐着吹风……这些“共享沉默”的瞬间不会让你感到尴尬或不适,相反是舒服和惬意的。

“TA会无条件支持我”:在遇到困难时,TA会和你一起解决,而不是互相指责。面对是非时能够保持冷静,处理问题时又从容严谨。和这样的人在一起,不只有日常的甜蜜,更重

要的是时时刻刻的心安。

“我们可以很好地处理冲突”:理想的关系,从来不是没有争执,而是愿意在矛盾发生后,真诚交流、直面问题,让每次冲突都成为“有效争吵”。

“我想和TA分享全部的生活,TA也一样”:当你度过了美好的一天,你会想同TA分享这份美好。如果遇到了不开心的事,TA会第一时间会想到你,而当你遇到了生活中的小磕碰,也想将TA作为倾诉对象。

“我喜欢和对方在一起时的自己”:你会感到,TA珍视现在的你,愿意鼓励你、帮助

你实现自己的目标。反之亦然,你也同样希望见证TA的成功,并愿意支持TA成为更好的自己。这意味着,TA对你同样很重要。

“这段关系中,我感到公平和均衡”:一段好的关系不应该让身处其中的任何人感到孤独,感到只有一个人在承担重任,而是彼此协作、相互帮扶,共同付出努力、承担责任。

“我们能够‘看见’彼此”:彼此“看见”不仅是关注行为,也要能够读懂对方表面之下的意图,看懂情绪背后的真实需求。

据人民日报夜读