

# 为何她们能相伴50余年

## 记住:多和有“生活力”的人相处

本报记者 戴虹红  
通讯员 黄思佳

“这辈子最幸运的事,就是从小有贞君陪在身边。”近日,刚到旅行社报名的62岁景行(化名)拉着贞君(化名)笑着说。后者是她相伴了50余年的闺蜜,从巷弄里的懵懂孩童到如今的白发长者,她们的情谊,无论到哪里,都成为人们羡慕的对象。

大学毕业后,景行与贞君有了各自的生活圈、工作圈,但一直保持着联系,时不时地会抛开家人单独“约会”。从老师岗位退休后,景行忽然觉得白天没人说话了,只好闷闷地在家待着。深知她性子的贞君,不知从哪一天开始,每天坐一小时公交车,跨过两个城区,提着新鲜食材上门,陪着她做饭、聊天。

终于有一次,景行向贞君倾诉退休后的失落,说着说着便红了眼眶。贞君静静倾听,等她说完,笑着递上一杯温

茶:“我刚退休时也慌,慢慢找到喜欢的事做就好了,咱不着急。”那天她们聊了很久,景行说着说着,竟忘了刚才的烦恼,笑着说:“你看,我都忘了要抱怨啥了。”

在贞君的影响下,景行渐渐找回了生活的热情,跟着她侍养花草、挑选时蔬、钻研厨艺,脸上的笑容越来越多。

为何这份闺蜜情如此令人羡慕?浙江省中医院精神卫生科心理咨询师王晓乐给出了解读:“贞君身上的‘生活力’,即教育家陶行知先生所说的生存能力、生活能力、发展能力、创造力等。心理学可以解读为心理活力与心理弹性的完美结合,这种积极向上的优秀品质会通过‘情绪传染效应’传递给景行。”

王晓乐表示,情绪传染效应会让积极情绪在景行和贞君之间无意识流动,景行在贞君身边,无需刻意强迫自己开心,只需做自己,简单聊天说笑、一起做事,就能获得心理疗愈。



图据AI生成

这里的情绪传染效应指情绪转移定律,即个体的情绪状态会通过表情、语言、动作等非语言信号无意识地影响他人。景行看着贞君认真生活的样子,也会本能地想要变好,这种相互滋养的关系,能让人慢慢长出向上的力量。同时,贞君对景行的无期待陪伴、以及无条件的积极关注和接纳,让景行的失落情绪被看见、能坦然展现脆弱,进而获得走出“低谷”的勇气和动力。

### 一个人最好的状态 淡而静勤而进稳而信

**淡而静:**真正内心丰盈的人,很少张扬外露,而是淡然处世。万事静中求,人也要从静上下功夫。一直陷在着急浮躁的情绪里,是做不好事情的。

**勤而进:**积极上进的人,会始终努力拓展自己的能力上限。他们深知,人生的价值,不在于起点有多高,而在于自我突破的幅度有多大。

**稳而信:**真正的自信,不是“我很厉害”的自我标榜,而是“我能解决”的沉稳笃定。这份自信,会成为一个人最大的底气,不论面对什么样的挑战,都能从容前行。 据人民日报夜读

### 不纠缠不自证不内耗 才是最清醒的活法

面对生活的无常,不纠缠、不辩解、不消耗自己,才是最清醒的活法。

有些事做不到就算了。放弃不是不努力,而是换一个方向去努力。自证是一个陷阱,越解释越被动。真诚的质疑可以接纳,别有用心者的贬低就让它反弹回去。你的价值不需要向别人证明,只需脚踏实地做好每一件事。打铁还需自身硬,一个强大的自己无需自证,你的幸福本身就是最好的回答。面对琐碎的生活,保持平常心,不因外物得意,也不因自己失意。在平凡的日子里,做一个快乐的人。爱自己,是人生唯一的解药,是终极的目标,也是最极致的浪漫。 据经济参考报

## 8个细节让家的气场越来越好

**说话能被“接住”:**家人之间的对话,要有回应。如果你正在忙,不妨先回一句“等一下哈”“好的,我知道了”,让对方安心。

**情绪不上饭桌:**饭桌,是用来分享美食、放松心情的地方,代表的是一份热气腾腾的情感。上饭桌前,请整理好自己的情绪,不要数落,不要一味说教,更不要乱发脾气。有什么事,等放下筷子慢慢细说。

**主动发消息:**加班了发个消息,出门了说一声去哪,手机没电了提前讲一句。很多时候,家人之间的别扭与焦虑,都不是激烈的争执,而是

漫长等待里的失落,不知道对方身在何处,是否安好。

**小事放开点:**牙膏从中间挤还是从尾巴挤?袜子脱下来要不要翻面?这些事很难争出对错。事事较真,有时赢了道理,反而疏远了感情。

**多搭一把手:**有人说,一个家里,总有人默默包揽所有琐事,也总有人觉得一切理所当然。不用等对方开口,闲暇时主动分担,忙碌时彼此照应,力所能及多出一份力。爱是懂得分担,用行动心疼身边人,这样的家才会暖意融融。

**不翻旧账:**有分歧时,要

格外注意分寸:只聊眼前这件事,不追溯过往,不乱贴标签。聚焦问题本身去沟通,争执才不会变成长久的隔阂。

**情绪价值给足:**觉得孩子懂事、觉得另一半辛苦,别只放在心里。多说一句“你今天真棒”“辛苦你了”“我好爱你”,不显肉麻,只添暖心。夸奖无需成本,却是滋润亲情与爱情珍贵的养分。

**睡前关手机“说说话”:**刷不完的,明天还可以刷。但今天晚上不说的话,明天可能就忘了。就像网友所言,最好的亲密,就是有废话可说。

据央视新闻