

“中年孩子”宅在父母家闭门不出

创业失败后又遭遇离婚

45岁的郑焱(化名),曾是朋友圈里公认的人生赢家。大学读英语专业的他在毕业后开了一家小型教培工作室,因为在教学上颇有门道,经过几年的口耳相传,学员越来越多,业绩慢慢做大。事业迎来上升期的同时,郑焱也收获了美满的家庭,他与米莉(化名)在朋友的饭局上认识。两人结婚后,很快有了一个活泼可爱的女儿。

然而,随着教培行业的深度洗牌,郑焱只得另谋出路。他跨界做餐饮,不仅花光全部积蓄,还背了上百万元的外债。巨大的经济压力让夫妻矛盾持续激化,最终米莉选择离婚,她没有向郑焱要求分割财产,也不打算与他共担债务,只是提出要带孩子一起生活。

事业崩塌、家庭离散的双重打击袭来,郑焱从人生的顶峰跌落谷底。他变卖了教培工作室的设备,将房子和车也全部折价出售,总算还清了大部分债务,但也落得孑然一身。

一蹶不振的他“缩”回父母家

没有了经济来源的郑焱只能搬回父母家,他整日将自己关在房间里,靠

打游戏、刷短视频度日,不敢静下心来思考,不想与任何人有联系。

年过七旬的父母心疼儿子遭遇的变故,无微不至地照料他。起初,郑焱还有些愧疚,偶尔会走出房门陪父母吃饭,时间一长,便心安理得地接受父母所有的付出。他的日子过得黑白颠倒,每天睡到下午才起来,在厨房找些吃的又转身回房。没了收入之后,他还跟父母要零花钱用于游戏充值。

放不下身段再出去打工

转眼郑焱已蛰居3年,其间他几乎没有走出过家门,亲友的聚餐邀约、工作介绍一律回绝,更没有主动和外界沟通的意愿,连对来家里探望的女儿也是爱理不理。

面对整日在家里一蹶不振的儿子,郑焱的父亲先坐不住了,他劝过、骂过,也托人给郑焱找过工作。可郑焱嫌弃朝九晚五工作的枯燥,也受不了服务业的辛苦,更看不上快递、外卖这类在他看来不体面的工作。虽然在亲友面前他已无法维持从前受人仰视的社会地位,但他也不愿降低身段从头起步。好几次父亲好不容易求来的工作机会,都被郑焱以“太累”“没尊严”为由而推拒了。

专家解读: “中年孩子”缺乏逆商

在心理咨询师钱国正看来,人到中年的郑焱一蹶不振,问题的根源还是在于“逆商”不高。从小的顺境让他没能在成长过程中习得抗挫思维,反而习惯凡事有人兜底,因而遭遇挫折时,便全面崩溃。

对于父母而言,无底线的包容和照顾,并非真正的爱,而是一种“温柔的陷阱”,这容易让孩子失去成长的动力,也让父母陷入“被啃老”的境地。

钱国正表示,对已经成年但蛰居在家的郑焱,父母需要学会放手,甚至要“逼”他一把。这并不意味着要彻底断绝关系,而是要设定一个清晰的界线。建议父母与郑焱进行一次严肃的沟通,给予最后的通牒,并给他一个过渡期。父母需要明确告诉他,父母已经年老,无法再承担他的人生,他必须为自己的生活负责。虽然家人永远是他的后盾,但他必须迈出改变的第一步。如果沟通无效,父母也可以寻求专业人士的帮助,通过第三方的介入,引导郑焱进行自我觉察,重新审视自己的人生。

千政(摘自《绍兴晚报》)

「有纸化」生活

我想很多人一定和我一样,生活已经被手机牢牢控制住了,每天从清晨睁开双眼的那一刻起,手指就不自觉地触碰手机屏幕。

这样的生活有多久了?被各种碎片化的信息填满大脑,真正有价值的内容又留下多少呢?

疲惫与迷茫中,我开始反思,是时候要做出改变了。于是我萌生出一个想法:恢复一部分“有纸化”的生活方式。所谓“有纸化”,并非完全摒弃现代科技,而是在适当的时候,回归到那些传统的、纸质的媒介中去,让生活更像生活。

我在手机里下载了好几款笔记软件,用来记录和书写。它们用起来的确很方便,随时随地记账,有感慨时写下只言片语。可当我决定重拾纸质日记本时,心里居然有一丝雀跃。翻开淡淡油墨香的笔记本,拿起久违的钢笔,笔尖轻触纸面,那种书写的触感和声音,立刻让我穿越到端坐在书桌前写作业的学生时代,每一笔每一画都认真极了,将生活中的喜怒哀乐、所思所想,将内心深处的情感涌动,一点点地牵引出来,真实而深刻地记录下来。这个过程令我心安,不仅是对生活的记录,更是一次梳理,让我更加清晰地审视自己的内心世界。

读书亦是如此。在电子书盛行的当下,通过电子设备可以随时随地获取海量的阅读资源,但是,当双手捧住有一定厚度的书籍,我们才会明白“书的力量”。阅读纸质书时,不受手机的干扰,心无旁骛,沉浸其中。

我把“有纸化”生活方式极力推荐给身边的人。与好友小慧小聚,她在工作备忘录里列了长长的待办清单,焦虑到心力交瘁。我把新买的牛皮笔记本塞给她,让她试试将情绪书写下来。她将信将疑地收下了,还笑话我活得“越来越复古了”。但不出所料,第三天小慧就告诉我说,她写着写着心里的石头落了地,“现在把书写当作手工课”。

我觉得,“有纸化”并不是对抗新科技生活,而是给情绪找个落脚的地方,将飘散的、转瞬即逝的念头“定”在纸上。那些落在纸上的字迹,像撒在心里的种子,慢慢长出一片小花园。

真心希望每个人都能试试“有纸化”生活,让生活的每时每刻“落地生根”。

夏学军(摘自《广州日报》)

今晚文摘文章见报后,请作者与编辑部联系,以便寄发稿费。联系电话:(022)23602884。

人生



108岁老娘 推车看望80岁女儿

近日,河南省周口市太康县108岁的姜耿氏,推车行走3里路去看望80岁患病女儿的视频在网络走红,高龄老人的母爱令众多网友动容。

姜耿氏育有两个女儿,二女儿姜素英几年前患脑梗,姜耿氏十分牵挂,经常带着地里的蔬菜、手擀的面条去看望这个女儿。

姜耿氏推的小车实际上是一台轮椅,但是她是当作小车推着行走,走累了坐在上面歇歇。“俺太姥姥小碎步走不快,每次来看俺姥,3里地大约要走1个小时,走上三五分钟就得歇歇脚。”姜耿氏的重外孙女张一凡说。

“我今年都80岁了,还有个老娘挂念着我,经常来看我,我很幸福。俺娘每一次来,拿的都是家常东西,到这儿给我说说话她也是放心的。”姜素英说。

姜耿氏至今身体硬朗,还能干农活,70多岁还能爬树摘榆钱。现在除了一只耳朵有点背,其他没啥不得劲的地方。

李玉坤(摘自《大河报》)

“萨克斯大爷”吹响最美“济南腔调”

济南大明湖西岸的明湖夜酌活动现场,草坪上亮起一束追光。一个西装革履、头发花白的身影走到光里,把萨克斯轻轻抵在唇边。下一秒,《小苹果》欢快的旋律漫过湖面,也漫过层层叠叠举起的手。现场听众可能没人知道,眼前这个把萨克斯吹得松弛随意的老人,曾经是坐在大剧院乐团里、执着一根双簧管的国家一级演奏员——杨树荣,山东歌舞剧院交响乐团双簧管声部原首席。就在今年的国庆假期,这位“大明湖最有腔调的男人”在湖边吹奏起“野生”音乐会。

年轻时的杨树荣堪称“双枪将”,双簧管和萨克斯都喜欢。不过自从成为双簧管“首席”后,不得不暂时放下了萨克斯。“双簧管和萨克斯反差太大了,口型气息都不一样,工作的时候不能吹。”退休,反倒给了他一片新天地。2012年退休后,他想着“总得找个事儿干”,便又重新玩起萨克斯。这次玩和以前又不一样,因为时代变了,舞台也变了——2021年起,他开启直播,每周至少三四天,每天直播两小时,雷打不动。

让他意想不到的,直播竟让他慢慢火起来。更让他意外的是,自己能受到不少年轻人的喜爱。他没想到年轻人爱听,也没想到大明湖变得越来越新潮——有“老家伙”玩音乐,



也有年轻人喝啤酒听歌。

对于杨树荣的意外走红,儿子杨鸣却不觉得惊讶。在父亲熏陶和引领下,杨鸣也走上了音乐之路,如今已经是山东歌舞剧院交响乐团首席乐手。“父亲的艺术水准和修养,在圈内一直有口皆碑,只不过这次,大明湖畔的表演‘火了’,让更多市民和游客知道,济南有这么一位退休的老艺术家。这是一件好事,对山东音乐文化发展、对济南音乐环境,都有非常好的提高和帮助。”

临近收场,最后一曲吹罢,人群却没有立刻散去,有人喊着“再来一首”,有人还想再听一遍《小苹果》。杨树荣站在光里,笑着摆摆手,意思很明白:下回再见。这大概是他火了之后,唯一没变的东西。他从不觉得“火”能改变什么。“俺到了这个年纪,火不火无所谓,该干吗还是得干吗。”杨树荣说。

演出结束,不少游客上前合影,杨树荣一个都没拒绝。有学艺术的小朋友来讨教,他认真真地答:“学这个,一个是要自己真喜欢,再一个,目标别定太高……”

此时的大明湖畔,灯光闪烁,微风轻拂,仍然沉浸在萨克斯美妙乐声中的人们久久不肯散去。这萨克斯的声音,竟让这座城市更有“腔调”。

王贝艺 冯子芯(摘自《齐鲁晚报》)