

【心理健康-宣州区老体协】老年人在日常交往中千万不要涉及这五种话题

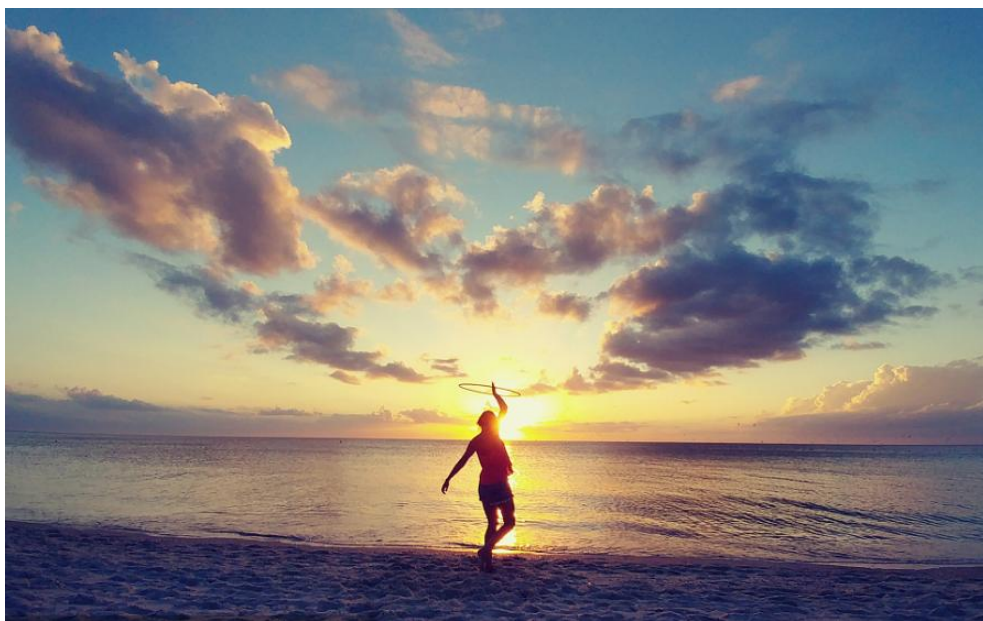
编写：胡道胜/责任编辑：陈治军

人这一生，是个见世界、见众生、见自己的过程。你说每一句的话，都直接暴露了你的见识，因此老年人在日常交往中千万不要涉及这五种话题。



一、不倾诉自己的悲欢：马克·鲍尔莱恩说：“一个人成熟的标志之一，就是明白每天发生在自己身上 99% 的事情，于别人而言，根本毫无意义。”其实，不管我们愿不愿意承认，有个扎心真相是：这世上，除了父母，并没有多少人希望我们过得好。所以，招摇幸福，更多的是惹他人嫉妒，徒

增自己的烦恼。不如意事十之八九，可与人言却无二三。喜悦分享错了人，就是显摆；悲伤倾诉错了对象，就是矫情。聪明的人早已将成长调成了静音模式，不随意倾诉自己的悲欢，暗自欢喜，暗自成长。



二、不说贬损他人的话：你的身边有没有这样的人？

有人平步青云，他在背后议论人家有关系走后门；有人容颜好，他暗箭伤人说别人是花瓶没实力；有人成绩出众，他四处嘲笑他人死读书不懂变通……这类人，总以为贬低别人，就能抬高自己。殊不知，打压同行，也否定了自己；而敬畏对手，才是庄严了自己。作家林清玄说过一句发人深省的话：我们什么时候能看清自己不如人的地方，那就是对生命真正有信心的时候。大千世界，芸芸众生，人各有所长，也各有所短。棋逢对手，切磋过招。赢，要痛痛快快；输，要明明

白白。给别人以掌声，给自己以动力。人活一世，要做的是努力发出自己的光，而不是要吹灭别人的灯。



三、不争辩无谓的对错：不讲道理的人，不必费心解释；认知不同的人，无需据理力争。常与同好争高下，不与傻瓜论短长。曾看过这样一个笑话：有人问智者：“你总是这么平和冷静，怎么做到的？”智者回答，没意义的争吵和理论，他一般只回一句，“嗯，你说得对。”问话的人不依不饶，“你这是在逃避，这样处理不对！”智者点点头，“你说得对。”在针头线脑里争输赢，只会赔上好心情，输掉自己的情商；在鸡毛蒜皮上辩对错，只会搭上教养，败光他人的好感。柏拉图有句名言：“智者说话，是因为他们有话要说；愚者说话，则是因为他们想说。”喧嚣的世界，适时止语，于别人

是善意，于自己是修炼。



四、不说知识无用的话：世上但凡成功，总有规律可循、有方法可依，这些规律和方法，就藏在知识里。一个人再怎么努力，不懂得运用知识，仅凭蛮力也无法取得成功。越是见过世面的人，越明白知识的重要性，对知识怀有一颗敬畏之心。仔细观察不难发现，越是有钱的、有权的人，就越重视后代的教育。因为自身的经历告诉他们，知识才是最靠谱的上升途径。知识能够带给你的，绝不仅是一纸文凭，还有更广阔的平台和视野。

五、不说自暴自弃的话：世界上最贫穷的人，不是身无分文的乞丐，而是见识短浅的人。见过世面的人，能够清楚看到自己与世界的距离。因为欣赏过高处的风景，所以不会

甘愿躺在谷底，而是选择努力地向上攀登，弥补自身与现实之间的差距。罗曼·罗兰说：“世上只有一种英雄主义，就是在认清生活的真相之后，依然热爱生活。”见过世面的人，往往都抱有这种英雄主义：他们懂得讲究，也能够将就；既可以享受最好的，也能够承受最差的。不管现实多困苦，他们始终满怀希望。不轻言放弃，也绝不轻视每一个努力生活的人。

