

# 面对翻旧账 这儿对老两口巧妙化解

中老年夫妻在日常相处中，总会遇到磕磕绊绊，难免因发生矛盾而吵架。如果一方在吵架时总爱翻旧账，另一方处理不得法，很可能导致矛盾升级。这不，网友“乐逍遥”近日在网络平台上吐槽：“我老伴儿爱翻旧账，过去多少年了，陈芝麻烂谷子的事，都能给翻出来。什么当初我妈偏心，月子里没照顾好她；我哪次喝高了让她照顾……我实在不知道总提这些有什么意义。”但有些中老年人在面对彼此的隔阂和争执时，却能从容应对，反倒提升了生活的幸福指数。

## 翻旧账影响感情

张香莲 66岁

我和老伴儿从不翻旧账，这是在年轻时就约定俗成的。一个家庭会有大大小小的问题，即便是大问题，只要用对方法化解，自然能大事化小，小事化了。反之，小问题加上严重的负面情绪，就会变成大问题，翻旧账不但没法解决问题，还会让旧账产生“利息”，给生活带来更多困扰。

我性格内向，老伴儿脾气犟，但我俩年轻时就不让争执过夜，彼此都不翻旧账。这样过了几十年，我们不仅生活幸福，也给下一代做出了榜样。在我家，孩子成家之前，我会把家庭幸福的秘诀传授给他们。如今，他们小两口生活得非常幸福。

我认为，一个家庭就应该有好家风。在好家风的引领下，家庭更容易和谐安定，而家庭又是社会的最小单元，一个个小单元和谐安定，才能让社会更加安定。

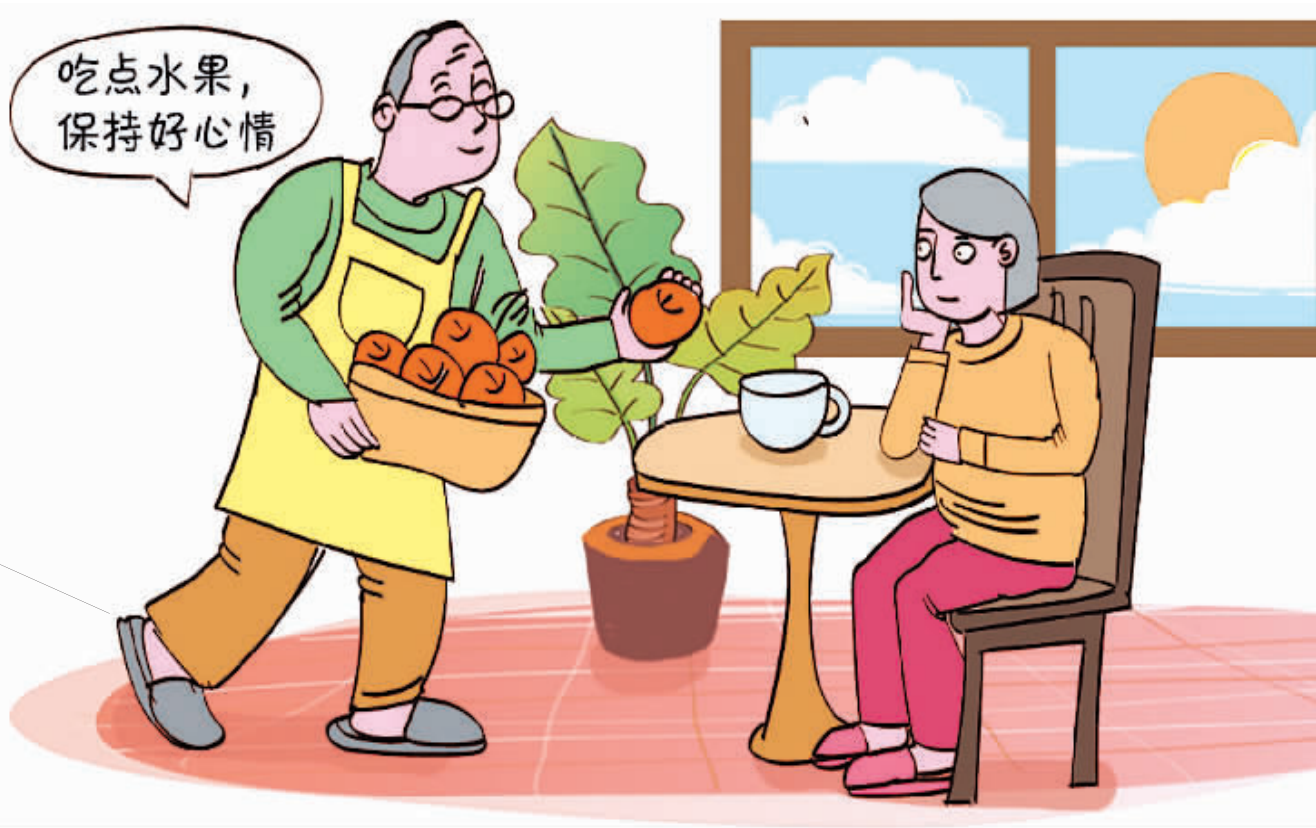
## 翻旧账是为坏情绪找出口

范素玲 69岁

平时总能听到一些老姐妹抱怨，老伴儿嫌弃她们絮絮叨叨地翻旧账。在这里，我要为女性发声，其实这些絮絮叨叨只是为坏情绪找个出口。我认为翻旧账可能存在以下原因。

回忆往事 随着年龄增大，中老年人追求的生活目标逐渐变少，喜欢回忆成为大家共同的特点，因此在回忆的过程中容易出现翻旧账的问题。旧账也像秘密武器，有很强的杀伤力，容易导致中老年人的生活出现新矛盾。

往事重现 最近，我家就发生了这样一件事。孙子即将上小学，我们考虑给他选一所教学质量高的学校。大家都托人四处打听，可老伴儿不仅不出谋划策，还说风凉话：“只要是学习那块料，在哪儿学习都一样。先看看自己啥水平，再挑学校。”



一听这话，我立刻火冒三丈，想起老伴儿当年在儿子上学的问题上就是同样的腔调，几十年过去了，还是老一套，瞬间我就爆发了，当即把老伴儿“请”出房间，一连几天都没有理他。

如果精神生活不够丰富，日子闲了就容易生事。因此，对于中老年人来说，要让自己的生活丰富起来，有好友陪伴，有爱好相随，自然也就少了翻旧账的机会。

## 学会给对方留余地

付润霞 59岁

在柴米油盐的生活中，翻旧账这种事在很多家庭都出现过，有的家庭翻一次，有的家庭翻很多次。出现这种情况时，绝大多数因为发生了不愉快进而导致争吵，加速了家庭矛盾升级，对感情有很大伤害。所以，想要家庭幸福和谐，自己就要懂得经营，要学会给对方留余地。

我的老伴儿性格很强势，在家喜欢事事当家，但我很少与他争高低。俗话说：争了高低，没了感情。当然，我也会找准机会帮他改正。有一次，我与几个朋友聚会，大家都带了家属，朋友坐在一起说说笑笑，一些朋友说我老伴儿体贴入微，老伴儿见我附和，有些不好意思。有个不太熟悉的朋友对我说：“你老伴儿一看就是既勤快又脾气好的人。”当时，我看老伴儿有点尴尬，赶紧打圆场：“表现很不错，但提升空间很大。”

那次聚会后，老伴儿好像受了刺激，对我的态度大有改观，很多事都主动与我商量。因此，解决家庭问题不能靠翻旧账，要学会用巧劲儿。每当别人问我家庭和睦

的秘诀，我就说“自己没有给对方不和睦的机会”。

## 积极给予对方关爱

张春兰 68岁

我在家从不翻旧账。因为老伴儿之前一直在部队工作，年轻时家里的事他基本没有操过心；退休后，他对我百依百顺，平时我去社区上课，他也是车接车送。从情感上来说，我能感受到他对我弥补。换句话说，人家处处以我为中心，我也没有机会翻旧账。

我认为之所以夫妻一方会翻旧账，是因为某种需求没有被满足，而且之后每次提起，也没有得到妥善的处理和安慰，从而形成了一种思维定式，因此自己很难走出来。

我建议，翻旧账的一方可以冷静思考，回头看看是不是你也想得到认可，渴望另一半给予更多的关爱；被翻旧账的一方也要及时提醒自己，当另一方没完没了地跟你回忆过去时，其实没有必要直接回应，一方可以赞美另一方，认可另一方，积极给予另一方关爱，相信能够缓解矛盾。

## 风雨携手的情义更珍贵

王语鸽 69岁

我认为有时翻旧账就是自己过不去某个坎儿，然后通过翻旧账的方式指责对方，让对方也不舒服。其实，这样的人往往是不放过别人，同时也不放过自己。所以，我认为大家可以用宽容的心态面对

这些旧账。老夫老妻，几十年风风雨雨携手走过，经历了太多的酸甜苦辣，这点旧账难道还不及几十年的情义？

如果遇到另一半翻旧账，可以试着把话题引到别处，同时可以主动地引导并帮助另一半构建丰富的晚年生活：带他们多去小区、公园走走，到老年活动室多接触同龄人，慢慢将另一半从家庭活动引到社区活动中去，让他们知道外面的世界很精彩。

## 翻旧账应予以摒弃

赵宏民 65岁

翻旧账不是一个好习惯，哪些旧账容易被翻出来呢？要知道，旧账就是未被解决的问题，或是一方犯的过错，或是承诺没有兑现，总而言之就是那种挺重要、一想起来就很生气的事。

我有一个朋友，早些年想让孩子学艺术，但朋友的老伴儿觉得孩子没有这方面的天赋，学费又高，就不赞成。当时，因为他在家没有决定权，最后孩子没有学成。如今，孩子现状很一般，他就一直认为老伴儿当时的决定是错误的，每次想起来心里就特别不舒服，两人一旦发生争执，他总会拿出这件事说说。

我认为，在家庭生活中，翻旧账很伤感情。有时，在两人翻旧账的那一刻，还可能牵扯到其他家庭成员。比如：你妈当年没有给我们看孩子；你妹妹借我们的钱没有还……这就点燃了家庭生活矛盾的导火索，带来了坏情绪，影响了老两口之间的感情。因此，我认为老两口要相互包容，摒弃翻旧账的行为。

(综合网络报道)

## 专家点评

人非圣贤，孰能无过？在日常生活中，我们要学会就事论事，得饶人处且饶人。在实践中，我们发现一些中老年人会适度、不伤感情地翻旧账，这是智慧的体现。在家庭生活中，夫妻关系和谐，不仅能使自己感受到幸福，也会让家庭成员受益，让整个大家庭和谐相处。

生活也是一门艺术，需要家庭成员共同经营。要多沟通，避免隔

阂，家庭中的每个成员都要勤于表达自己的真实情感，要带着尊重、平等来倾听，不指责，不批评；另外，中老年人要多参加一些有仪式感的聚会，多面对面地交流、分享近况。这不仅能培养老夫妻之间的感情，还能增强家庭凝聚力。

□国家二级心理咨询师 石榴娥