

亲人变“客人” 全家反而更亲了

之前，愁容满面，动不动就流泪、吐槽；如今，元气满满，与人相谈笑意盈盈……最近，雪锦（化名）和老朋友小聚，年近古稀的二人久未相见，雪锦与之前判若两人，令老朋友相当意外。雪锦的变化因何而来？“说来怪有意思，我把亲人当成客人相处，好像一切问题都解决了。”雪锦笑了笑。

01 本想三代同堂 共居矛盾不断

雪锦和老伴儿退休前在南方沿海城市工作。由于儿子在另外一座城市找了工作、结婚生子，老两口前几年便也移居到这里，帮着儿子儿媳带娃。

雪锦和老伴儿退休工资不低，手头宽裕。起初，他们出资购置了一套三室两厅的住房，儿子一家三口和他们住在一起。雪锦的老伴儿厨艺很好，每天变着花样做好吃的，雪锦则主要负责照顾孙子。然而，三代同堂，矛盾多多。

雪锦勤俭节约，看到孙子吃饭挑食，就会说两句，但儿媳不以为然。有一次，家里蒸了包子，孙子只吃馅儿不吃皮，雪锦忍不住训了孙子几句，说不应该浪费食物，儿媳在一旁听到了，很不高兴。

有时候，老伴儿辛辛苦苦做好了饭菜，要是儿子儿媳觉得不可口，说不吃就不吃了，剩下的饭菜让二老很头疼。二老多次尝试和儿子儿媳沟通，但都未能解决问题。

儿子儿媳点外卖，雪锦看不惯，说多了讨嫌；孙子上的兴趣班收费高，雪锦不理解，发表自己的见解，儿子儿媳不愿意听；雪锦和老伴儿照顾孙子的饮食起居，费心尽力，儿子儿媳感谢不多，提意见却不少……“原本想着一家人住在一起，团团圆圆多好，真是没想到，反而大家都不开心。”雪锦很无奈。

02 心里憋满委屈 频向外人诉苦

“其实吧，一家人生活在一个屋檐下，锅碗瓢盆磕磕碰碰，这都难免。”雪

锦说，道理她都知道，但心里就是过不去，时间久了觉得特别憋屈。

亲戚不在身边，雪锦跟谁倾诉呢？她不想打电话说，也不想选择视频通话，她喜欢跟人面对面说话，她总觉得，当面交流更畅快。在很多时候，雪锦和儿子儿媳相处得甚至不如在菜市场认识的大姐好。

有时，雪锦憋得实在太难受了，就走出家门，坐公交车到常去的广场，找人倾诉，边说边忍不住流眼泪。平时她在广场上锻炼身体，结识了一些同龄人，大家比较能聊得来。她觉得，拉着这些“熟悉的陌生人”倒苦水，既能疏解很多内心的不快，事后也能感到轻松很多。

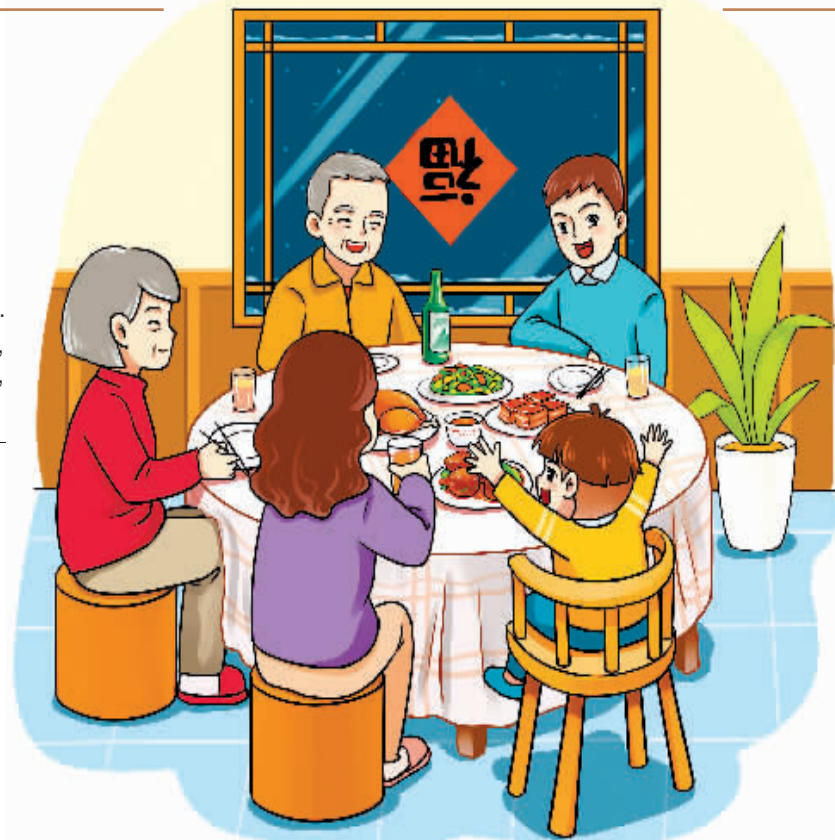
不过，这样并不能解决根本问题。雪锦常常流眼泪，气色也不太好，三天两头就生病。广场上的“倾听者”们听她说得多了，一看到她出现，都有点儿怕了，总想躲着她。一来二去，雪锦的无力感、挫败感越来越强。

03 下定决心各住各家 定期聚会联络感情

明明是至亲，却处得像仇人。雪锦痛下决心：分开住！

雪锦和老伴儿跟儿子儿媳商量，再买一套新房子，让儿子一家三口搬到新家去住。儿子儿媳痛快地表示：“同意！”于是，一家人开开心心地分开住了。

如今，雪锦和老伴儿住城东，儿子一家住城西。每逢节假日，全家人都会聚餐。雪锦和老伴儿平时把冰箱塞得满满当当，冰箱里常备各种美食。每隔一段时间，雪锦的老伴儿都会去采购一批新鲜的生牛肉，回家后清洗、切好，有的装袋冷冻，有的卤制好再存放。儿子一



家放假来看他们，雪锦和老伴儿会提前张罗一桌美食，再给儿子一家准备一些好吃的，让他们带回去。老两口有时累了不想动手做，就跟儿子一家三口去饭店吃。

分开住后，雪锦开心多了，脸上常常挂着笑容，也不怎么生病了，整个人神清气爽。

“呼吸好像都畅快了不少。”雪锦十分感慨。分开住小半年了，她和老伴儿觉得，跟儿子一家反而更亲了。儿子偶尔会给雪锦打电话问候一下，电话两头都客客气气的，但不生分。

04 适当保持距离 能给亲情加温

常言道“眼不见心净”。既然住在一起不开心，那就分开住，不失为化解问题的一种良方。国家二级心理咨询师王鹏宇表示，雪锦的做法值得借鉴。不过，像雪锦家这样动辄另置房产，需要一定经济实力来支撑，并非每一家都有这种实力。

如果家里经济条件不允许，祖孙

三代需要共同居住，又想维护良好的家庭关系，是需要共同奔赴的。王鹏宇提醒，一旦家里出现像雪锦家之前的状况，不能简单地说谁对谁错。老一辈有老一辈的观念，相对更重视家族，而年轻人更在意个性。两代人生活方式差别大，住在一起难免相互影响，要正视这个问题。

如何维护三代共居家庭的和谐？王鹏宇建议，无论长辈还是年轻人，都要尊重彼此的独立性，留有边界感，给予对方适度的空间，不随意干涉。

具体来说，应重视以下几点：家庭成员要学会换位思考，有同理心和包容心，要原谅对方的过失，要支持对方的成长；应尊重对方的个性、选择、意见和感受，不要强加自己的想法和标准给对方，也不要轻视和贬低对方；应积极表达自己的想法和需求，也倾听对方的心声和困惑，但要注意方式和技巧，要用平和的语气、鼓励的话语，增强对方的信心；尝试真诚地分享喜怒哀乐，不要把自己和对方“隔”开，给对方足够的温暖。

□崔晓或

本想开心同游 咋成了被吐槽的长辈

旅途中被家人嫌弃

65岁林秀梅的孙子强强初中毕业。这个暑假，一家人选择到北京旅游。对于这个决定，强强也很开心。可在旅游过程中，强强却高兴不起来了。原来，奶奶一路不停的说教让他有些受不了。

“玩完回去就要收心学习，高中三年是最重要的。”“这里很美吧，以后考上了大学，想到哪里旅游都行”……三句不离学习，不仅强强烦了，连林秀梅的儿子儿媳也烦了：“妈，好不容易出来玩一趟，就不要唠叨这些了，多扫兴呀！”

林秀梅想不通自己哪里说错了。旅途中，她变得小心翼翼，

生怕自己一不小心又说错过话让孩子不高兴。

还没到机场就被吐槽

同样被小辈吐槽扫兴的还有72岁的郭珍珍。郭珍珍的孙女在读大学，说要带奶奶去自己读书的地方看看。“出发前幻想奶慈孙孝，可实际上却是鸡飞狗跳。现在想想，孩子们说我扫兴也有道理。”郭珍珍细数了旅行中和孙女的冲突。

“孙女让我什么都不用带，我还是带了很多东西，将行李箱塞得满满的。”郭珍珍说，没想到在机场托运行李时，行李却超重了。

为了不用早起，孙女特地买了上午10时的机票。可出发

当天，郭珍珍仍在早上6时就敲响孙女的房门，催促她早点出发。“我就是怕飞机赶不上，我们去机场等着，总好过到时赶来赶去。”郭珍珍觉得多预留点时间总没错，但孙女却拖拖拉拉还怪她。

“还有出去吃东西，非得要去那种人很多的店，还贵。我说随便吃一点，她也不愿意，说来了就得体验当地的美食。”郭珍珍说自己心疼孩子乱花钱，可是又怕孩子不开心，只好随着孩子。

专家：安心享受即可

关于出门旅行，年轻人和老年人之间似乎有很多的代沟：难得出门一趟，坐舒适的交通工

具、住高档的酒店、吃当地美食、游特色景点是多数年轻人的选择，但老年人却更喜欢坐公交、啃馒头、吃泡面。

在年轻人心中，旅行应该是悠闲惬意的，睡到自然醒，慢悠悠逛几个景点，打卡几家感兴趣的小店。但老年人的旅游，仿佛只有应玩尽玩才能不虚此行。

“很多时候，长辈在旅行中的一些扫兴行为只是因为是在生活习惯、处事方式和思想观念上与孩子不同频。”晋国家二级心理咨询师陈荣尧表示，其实大家多沟通，年轻人理解老年人的心理，老年人也学着放手让孩子去安排行程，安心享受，这样就能皆大欢喜。

据《晋江经济报》



在暑期旅游季，全国各地的旅游景点都是“人从众”。许多老年朋友也跟着家人出去玩了。游玩过后，有的老友还在回味旅途中的美好见闻，有的老友却连连吐槽，说再也不和小辈们出去旅游了。这究竟是怎么回事呢？