

有一种成熟， 叫不说气话



语言是很好的交流工具，也是最伤人的利器。人在生气的时候，总是不理智，很难控制自己的情绪，说一些伤人的话，或许是有口无心，或许是图个痛快，但话已出口，就覆水难收，不管是有心说出，还是无意说出，伤人的话总是让人心寒。它就像钉子一样钉在别人心里，即使将来你把钉子拔掉了，留在心里的伤痕也很难全部抹平。不说气话，是一个人成熟的重要标志。

1

儿子是个典型的起床困难户。

有一天早上，我提醒他好几次，他都不肯动弹，眼看时间来不及了，我心里急得直冒火。就在濒临迟到的最后关头，他总算爬起来，匆匆洗漱完毕就准备出门，早饭自然是没时间吃了。

那天我给他做的早饭是煎饺，很方便打包，我想让他把早饭带走，可以抽空吃一点。可是脱口而出的却是一句气话：“把早饭扔垃圾筒吧，反正我做好也没人吃！”儿子虽然没直接顶撞我，但是出门的时候，也没像往常一样跟我打招呼。我知道，他在用沉默的方式向我表达他的不满。

儿子离开后，我做什么事都不在状态。看书，不知道书上写的是什么；吃饭，不知道饭菜

是什么滋味。就连跟人聊天，也无法情绪稳定。

我很懊恼：我无非是担心他长期不吃早饭会损害健康，上班迟到会影响工作，就是因为一时气愤，言语间就充满了敌意，把关心的本意掩盖得踪迹全无。

说气话虽然一时痛快，可是，言语伤人的后果也是无法逆转的。听到的人往往不知道这些冷言冷语到底在表达什么，他们只能感受到自己被攻击。

诚然，一个人在盛怒之下还能跟家人好好说话，并不容易。但至少，得克制自己在气头上恶语中伤对方的冲动。

良言暖心，恶语伤人。亲人之间不说气话，一个家里才会有温度。

2

曾听一个朋友讲过一件陈年往事。

朋友经营一家轴承厂，给很多外地经销商供货。按照行业内的惯例，客户最迟都会在春节前结清当年的货款，但是有一家却迟迟不肯给钱。他在电话里沟通了一个多月，可是对方依然一拖再拖。

实在没有办法，他只好驱车上门催款。客户老板虽然热情地接待他，为他安排住宿，但并未表态付款。朋友觉得对方在耍无赖。就算市场不景气，也应该先付一部分，总不能让他大老远跑来一趟，却空手而归。

当时还年轻气盛的他，在饭桌上听到客户说货款要拖延，忍不住想要狠狠骂上几句，跟对方翻脸。为了让自己冷静，他选择离席而去。

第二天一早，情绪已平复的他找到客户经

营的店面想一看究竟，却发现大门紧闭。问了隔壁的商家才知道，客户已经一个多月没营业了，因为老母亲脑出血住院，手术后至今还没醒过来。

当天，他就开车返回，并且在电话里跟客户说，等什么时候手头宽裕了，再结货款就行，没有多说其它。既然客户并没有把自己的私事搬出来解决问题，他也就假装不知道这回事。

大约过了半年，他收到了客户的全部货款。从那以后，无论市场如何变化，双方合作不断。他很庆幸那天及时为怒火踩了刹车。

真正成熟的人，不会在气头上做决定。

人在冲动时脱口而出的话，多半是失去理智的。有时候狠话到了嘴边，只要稍微让那些话在脑子里转一会儿，就可以避免冲突。

3

爱说气话的人，往往是人际关系中最不讨好的人。为了保护自己，他们总是一副张牙舞爪的模样，别人根本无法了解他们攻击背后的诉求，所以，他们释放出去的恶意总是悉数被弹回来，灼伤他们自己。

所以，我们常常看到，有些朋友，因为气头上的一句恶语就断交；有些夫妻，冲动时喊出了一句“离婚”就真的分道扬镳；还有些职场人，仅仅因为一时压不住心中的怒火就丢掉得来不易的工作。

愤怒就像一个看不见、摸不着的敌人，一旦你放松警惕，它就跳出来控制你的言行。

说气话时，往往都是口不择言，要多狠有多狠。把小事演变成大事之后，才发现当时也可以有更好的解决办法。可说出去的话，就像泼出去的水，再也收不回来了。

说错话得罪人事小，做出错误决定事大。人只有在平静的时候，才能准确传达情感和理智做出选择。因此，与其逞一时之快，不如三思而后行。

不说气话，是一个人成熟的重要标志。

用收回脾气的本事，去打败发脾气本能，这样的人生，一定会少很多遗憾。

来源:新浪网

珍惜与父母在一起的日子

“父母的背影是我们成长路上最温暖的光，当那片光悄然黯淡时，我们该如何守护？”这是《陪父母老去》这本中提出的一个严肃而深刻的问题，它如同一道光，照亮了我内心深处对亲情的感悟与思考。在阅读这本书的过程中，我仿佛与作者一同经历了那段陪伴父母老去的漫长旅程，感受到了其中的酸甜苦辣，也对养老问题有了更加深刻的认知。

《陪父母老去》以日记体的方式，记录了作者解玉军从2011年至2023年间，陪伴父母在养老院生活的点点滴滴。内容跨越了12年时光，见证了父母从健壮走向衰老，也记录了作者从年轻走向成熟的心路历程。书中的每一个细节，都充满了对生活的热爱与对亲情的珍视，让我们在阅读的过程中，不禁为之动容。

书中，作者用细腻的笔触描绘了父母在养老院的生活状态。从母亲因房颤和帕金森病而逐渐失能，到父亲在母亲离世后形单影只的孤独身影，作者用真实的文字，将老年人面对疾病、衰老和死亡时的无奈与挣扎展现得淋漓尽致。这些描述，不仅仅是对父母生活的记录，更是对生命本质的深刻探讨。它让我们意识到，每个人都会经历衰老和死亡，这是生命的必然规律，无法逃避，也无法改变。

在养老问题上，作者并没有回避现实中的种种困境。“对于许多普通家庭而言，养老不仅是一个思想认识问题，更是一个费用问题。”这句话，道出了许多家庭在面对养老问题时的无奈与挣扎。随着人口老龄化的加剧，养老问题已经成为社会关注的焦点。如何为老年人提供更好的生活条件，如何让他们在晚年生活中感受到幸福与尊严，是我们每一个人都需要思考的问题。

在陪伴父母的过程中，作者也经历了从困惑到理解，从挣扎到接受的心路历程。“我开始意识到，养老不仅仅是物质上的满足，更重要的是情感上的陪伴”。的确，对于老年人来说，家人的陪伴与关爱，是他们晚年生活中最宝贵的财富。无论生活条件如何，只要家人能够陪伴在身边，给予他们关爱与支持，他们就能感受到幸福与温暖。

此外，书中还有许多关于生命意义的深刻思考。比如，“养老是我们对缘分的终极守候，陪伴则是对生命的最大尊重”。这句话提醒我们，陪伴父母老去，不仅仅是一种责任和义务，更是一种对生命的敬畏与尊重。在陪伴的过程中，我们学会了珍惜，学会了感恩，也学会了如何面对生命中的每一个瞬间。

读完《陪父母老去》，我更加深刻地认识到，养老问题不仅仅是家庭的责任，更是社会的责任。我们应该从多个层面出发，为老年人创造更好的生活环境，提供更多的关爱与支持。同时，作为子女，我们也应该更加珍惜与父母相处的时光，用爱与陪伴去温暖他们的晚年生活。因为，只有这样，我们才能在面对离别时，少一些遗憾，多一些坦然。

来源:光明网

