



本期下文，取材自金老师著作“**老后**”一书，受限版面及扫描效果，

缩小比例，较易辨读，亦可参阅“**老后**”原著。

谢谢理解与支持！

鬓角白发

怕老却又想抱孙子

不知道从什么时候开始, 我突然有了想抱孙子的念头。

记得不久前, 我还在为自己鬓角斑斑的白发而伤心, 可是一转眼, 我竟然又不怕老, 又跃跃欲试地想当奶奶了。

我曾以为这样的秘密心思只会发生在母性柔弱的女人身上, 后来我才发现, 其实不然。从前先生和我出国旅行购物时, 我们都只对有年头的老物件, 或设计简单实用的家居用品有兴趣, 可是近两年, 我们开始走进橱窗里摆着初生婴儿的小鞋子, 住着可爱的小婴儿房的婴儿用品店。起初, 我只是试探性地问他: “我们进去看看?” 可是没想到他不但不以为之以意, 还对我露出不耐烦下的小物件表现出相同的兴趣。好几次甚至总惠我说: “喜欢就买吧, 反正以后也用得上!”

儿子结婚

高兴却又怅然若失

当我儿子上了大学, 交了女朋友后, 我的感受就像被晴空划过的闪电击中一般, 我无所适从, 不得不回避对视。

在还没有任何人告知他的佳期之前, 儿子虽然长大了, 但暑假般的行程还是会很懂事地听从我们的安排。可一旦他有了更关注的人, 我们就得考虑他的时间, 协调一家三口都能一起出行的日程。这种感受五味杂陈, 既为孩子终于长大而高兴, 也为和他在一起的时间越来越少而暗自忧伤。

2014年秋, 我们的孩子结婚了。婚礼前几个月, 我们无暇思考其他, 只能感受心里油然而生的欢喜。可随着婚礼越来越近, 我们心中渐渐浮起了微妙的失落感。啊, 我们的宝贝儿子要结婚了, 以后他再说“我家”的时候, 指的会是自己的小家庭, 而他成长了30年的家, 要变成“爸爸的老家”, 或以后的“爸爸的老家”了!

感伤的是, 先生和我的感情也越来越亲密。今后, 我们将得互相照顾, 相依为命, 因为无论我们有多么不舍, “我家”最后势必只有我们两个成员。

年过五十, 生命过半, 儿女成人, 忧喜参半; 家老得见, 恐慌不安; 夫妻淡然, 无话可说……进入中年的女性该如何应对这个阶段的生理课题, 作何金药, 以她的专业心理学视角温暖地描述自身经历和身边故事, 帮你看清问题, 找到解决方法。

50岁后女人会经历什么

著名作家 金韵蓉



作者寄语:

日本101岁的佛学大师原春道在百岁后的著作中曾说过, 真正的人生从50岁开始。

进入50岁以后, 确实有不一样的感觉。根据比利时经济学家范里格汉姆的研究, 人的快乐感从25岁以后开始下降, 随着工作和家庭各种责任的加重、婚姻危机、失业以及亲友的去世而况, 到了50岁以后就更快, 而且越来越加重。不过, 45岁后会重新往上爬升, 到了50岁以后就更快, 而且越来越加重。

当50岁以后, 对生活的感恩亦是与日俱增: 事业顺利, 儿子孝顺, 无话可说, 当然也与年轻时的付出不无关系。50岁以后, 不要恐慌, 迎接它!

50岁后该做些什么

规划: 善之将至

我们应该正就接受这个无法回避的现实, 开始认真地规划我们的老后生活。规划退休生活, 保障退休后的生活质量; 规划退休后的财务安排, 确保医疗和长期照护费用; 规划朋友聚会, 为退休生活提前做好准备; 规划健身计划, 为身体做好保障。

暗示: 量力而行

即使老之将至, 然而, 在做好保障之后, 也要明白总是给自己积极的暗示。人一旦进入后中年期, 就很容易自我暗示, 认为自己老了, 做不了或走不动了, 不要允许自己成为这样的女人, 要一直在路上, 一直在行动, 展示自己的活力。

提醒: 避免唠叨

女人在精神上上了年纪之后, 就容易出现唠叨这样的毛病。女性总是对心爱的人再三叮咛, 像母亲护工小鸡那样生怕他们忘记什么。除此之外, 因为很容易情绪化, 女性就情绪敏感, 又怕不再被人需要, 就要唠叨, 不断找自己的老伴伴、老闺蜜。

结语

如果说六十岁是人生第二个春天, 那么50岁正, 是不是可以认为是蕴藏的季节? 这个阶段, 需要我们滋养身体, 积极储蓄的, 那是要等营养储备, 而不是你要去消耗体能, 不予关注; 这个阶段, 需要我们滋养内心, 积极储蓄平和、淡然和智慧, 而不是仍对不遇事, 暴躁难控。50岁女人有40岁女人的优点, 却不再面对老去的到来, 却不放弃对美的追求。50岁女人有40岁女人没有的智慧, 经历了人生种种, 对生活有更深的感悟。50岁女人有30岁女人没有的幸福, 经历了种种磨合, 见证着熟悉与默契。50岁的女人, 也是一道美丽的风景, 只要我们接受和感恩, 魅力亦是无穷。

夫妻关系

熟悉却又变得陌生

孩子还没有放手之前, 我们俩的生活好像有个拐杖, 孩子是重心。我和爱人每天哪怕没有话讲, 也可以讨论孩子的事情, 但一旦孩子长大, 夫妻之间似乎没有太多需要讨论的内容, 怎么办?

这就需要建立新的相守关系, 最重要的一点就是彼此陪伴。孩子结婚以后, 我和我爱人承诺每年都要外出去旅行。我先生喜欢拍鸟, 经常在大雪纷飞的时候待几个小时, 这时候我可以选择他拍鸟我去逛商场, 但没有, 我理解陪伴的意思是我想时时分享他的成果, 所以当我先生在拍鸟时, 我会选择在他附近坐下, 买杯咖啡看本书, 当他抓到到精彩的镜头, 可随时回头找到我, 和我分享他的兴奋。

任何一对夫妻在面对孩子长大离家后腾出的空地时, 都得正视和找出如何去填补这块空地的方法。我们可以找到某一项夫妻可以共同参与的兴趣或嗜好去填补它, 可以提高和共同朋友的见面频率来丰富它。总之, 我们不能漠视它的存在, 也不能让它就这么空着。

儿童玩具

大龄也可以童心未泯

前一阵子, 我先生出差回来, 在机场免税店给我买了两件礼物——一只毛绒玩具熊和一个高度是有一米的软梯。当他抱着这两件礼物走出首都机场海关时, 一位老爷爷趁前问我, 您这是在哪里给孙子买的呀? 我孙子也想要! 我先生很客气地告诉他是在机场免税店买的, 但不敢告诉他, 这两件礼物其实是给他快60岁的老婆买的。

我喜欢毛绒和布艺玩具动物是圈里朋友都知道的, 凡是来我家做客的朋友, 也都对摆放在我家的可爱玩具印象深刻, 而且除了几个有特殊意义的玩具之外, 只要小朋友喜欢的, 他们都可以从我这顺走, 而我也乐此不疲地一直补充这些玩具。我先生很支持我, 我很感谢先生的理解, 事实上, 我相信每个“上年纪”的人, 内心角落都隐藏着一颗童心, 只是不好就就忘了表达出来。