

老来再婚不幸福 咋办?

讲述人:钱女士

我今年66岁,老伴去世8年,2023年,经亲友介绍与同龄的李某再婚。婚前我们相处融洽,可婚后矛盾逐渐凸显:他习惯保留前老伴的生活痕迹,家中随处摆放旧照片,做饭总按前老伴的口味来,对我的生活习惯鲜少迁就。我与他多次沟通无果,反而被指责“太计较”“不懂包容”。久而久之,我感觉自己是个“外人”,也变得沉默寡言,有时还精神恍惚、出现失眠,陷入深深的孤独与自我否定中,我该怎么办?



心理
解析

国家二级心理咨询师 史文丽

钱阿姨,您好,特别能体会您“身在屋檐下,却像客居者”的委屈与无助。再婚是为了晚年有个伴,可对对方执着于前任的生活痕迹,让你连基本的被接纳感都得不到,长期沟通无果还被指责,这种不被理解的痛苦,难怪您会沉默、失眠,甚至自我否定。

首先想告诉您:您的感受没有错,更不是计较。婚姻的核心是“两个人共建新生活”,而非一方活在过去的影子里。李某保留前老伴照片、坚持旧口味,本质是他未完成与过去的告别,却把这份思念变成了对您的忽视。您渴望的

不是抹去他的回忆,而是拥有属于“你们”的空间,渴望生活习惯被尊重、情感被回应——这是每个婚姻里的人都该拥有的基本需求。

您现在的沉默、恍惚,是长期情感压抑后的自我保护,也是内心在喊“我需要被重视”。别再因他的指责否定自己,您值得被认真对待,值得在婚姻里活得舒展。

给您几个小建议,不妨试试:

1.先照顾好自己。失眠、难过时别硬扛,睡前听舒缓音乐、做呼吸放松,或跟亲友聊聊——把委屈说出来,就是一种释放。

2.换种方式沟通。别纠结“为

什么不迁就我”,而是坦诚说感受:“看到旧照片,我会觉得像外人;想尝尝你做的、合我口味的菜,才像一家人。”少指责、多示弱,让他看到您的需求。

3.接受他暂时难改变的现实。若沟通无果,别自我否定——这不是您的错。多关注自己,和老友聚会、培养兴趣,让精神世界丰富起来,减少对这段关系的依赖。

晚年再婚,求的是温暖陪伴,不是委屈消耗。若始终痛苦,可暂时分开冷静,或找子女、咨询师调解。最重要的是:别忘记爱自己,您的感受和需求,从来都值得被重视。

记者 李晓琳



刚退休那会儿,看见一些老人随身带着小凳子,心里总觉得有些多余。直到自己也过了花甲,迈入古稀之年,才发现:腿脚渐渐乏力,走一段路便要歇一歇,站久了总想找个地方坐一坐——这时候,那只不起眼的小板凳,便悄悄走进了我的生活。

就像戴老花镜一样,从第一次带着它出门起,便再也离不开它了。它虽小,却稳稳地托住了我的疲惫,无声却坚定地支撑着我的日常。

我们小区里退休的人不少,却自然而然地分出了不同的“圈子”。那些刚退下来的“年轻老人”,喜欢跳舞、打太极,于是有了“舞蹈圈”“太极圈”。而我们这些年过古稀的,出门总爱拎个凳子,便也聚成了独特的“板凳圈”。

记得有位哲学家说过:“世间每一种存在,无论物质或现象,皆有其意义。”我们的“板凳圈”也是如此。它不仅仅是一群带凳老人的集合,更像是一个温暖的港湾,悄悄改变了我的晚年生活。

一是散步有伴了。从前我总是一个人绕着小区走,像老牛拉

黄昏岁月里的“板凳圈”

磨,转着重复的圈。身边没有说话的人,走着走着,心里就泛起一层淡淡的孤单。而现在,我们几个“圈友”常常结伴往外走。一边走,一边聊,说说儿女家长,谈谈新闻旧事。路在笑声中仿佛变短了,脚步也轻快了许多。

二是关心的人多了。过去几天不出门,也没人察觉。如今只要没按时出现,电话便会接连响起。要是有个头疼脑热,总有圈友上门看望,带点水果,说几句暖心话。那种被记得、被牵挂的感觉,让人踏实——这个圈子,真像另一个家。

三是心里话有处说了。人老了,心里总有些话,有些事,不愿让子女担心,也不好总向老伴絮叨。而现在,圈里人人都像一团火,真诚而温暖。谁心里有事,大家都愿意倾听;谁有了烦恼,你一言我一语,愁云也就散了大半。这里成了我们排忧解难的树洞,也是彼此心灵的依靠。

四是玩得尽兴了。老年人也爱玩,爱热闹。从前想打牌凑不齐人,想下棋找不到对手。如今“板凳圈”里一声招呼,随时都能热闹起来。夏天,我们走到大树下乘凉,凳子一放,便摆开“战场”,下棋的打牌的,欢声不断;冬天,活动完靠着墙根晒太阳,大家围坐在一起,天南地北地“摆龙门阵”,你笑我逗,烦心事早就不知跑哪儿去了。

“板凳圈”,让原本沉寂的晚年重新活络起来。它不张扬,却有力;不华丽,却温暖。我们带着凳子走出家门,也带着笑意走进了一个被陪伴、被点亮的黄昏岁月。

周海德 口述
张慧 整理



法律信箱

老人将财产只留给孙子可以吗?

咨询者:石大娘

我今年90多岁了,有儿有女,我想立个遗嘱,把财产留给自己的孙子,不知道合不合理。我们新开巷社区网格员给我解释说,原则上可将财产只留给孙子,但必须为缺乏劳动能力又无生活来源的继承人保留必要份额。我该怎样做呢?

答复:

山西瀛远律师事务所律师 曹志东

根据民法典第一千一百二十七条规定,遗产按照下列顺序继承:(一)第一顺序:配偶、子女、父母;(二)第二顺序:兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。因此,孙子不属于法定继承人。

根据民法典第一千一百三十三条规定,自然人可通过立遗嘱,将个人财产赠与法定继承人

以外的人。因此老人可通过遗赠方式实现意愿。同时,民法典第一千一百四十一条规定,遗嘱必须为缺乏劳动能力又无生活来源的继承人保留必要份额。若其子女中有符合该条件的,则须先留出相应遗产,剩余部分方可遗赠给孙子。

记者 韩睿

保障老年人居家安全

这份专属指南请收好!

燃气使用:
开火不离人
使用后关紧阀门
勿乱改造管道

取暖设备使用:
睡前关闭电热毯
防烫伤
切勿用电暖器烘烤衣物

温馨提示:
冬季也要
勤通风
封闭环境
容易积废气

防火意识:
不在家中焚烧
香烛纸钱
烟头熄灭后
放入专用容器

温馨提示:家人需定期帮老人排查隐患
社区可组织公益安检 传播安全知识
筑牢居家安全防线

制图 高小文