

家庭富足的她却感觉不幸福——

# 再婚十年，我的生活缺“尊重”



(图片来自网络)

56岁的顾女士再婚快10年了。前夫去世后第三年，她遇到大她5岁、事业有成的陈先生。经过一年多恋爱，两人走进婚姻，如今顾女士犹豫要不要结束婚姻，她既舍不得又“咽不下这口气”，“这口气”指的是陈先生动不动对她“大呼小叫，批评指责，说话不尊重”。“尊重”成为横亘在夫妻间的难题。

## 他一句难听的话让我一天坏心情

顾女士告诉记者，刚开始非常甜蜜，婚后第二年，对方说话不时表现出不耐烦、批评、抱怨。“动不动给我脸色看，指责完后斜眼看我，好像我是罪大恶极的人。”每当陈先生对顾女士说了难听的话，顾女士一天都没好心情。这让顾女士在这段婚姻里倍感煎熬。那时儿子刚上大学，她本以为夫妻俩会有更好的生活环境，没想到丈夫言语上的不尊重常让她陷入纠结。“每次他这样对我说话，我就默默忍耐，等到两人心情好的时候，

我会指出来他对我的伤害。他却不以为然，压根不当回事。”顾女士说这几年来，她一直在“无奈与忍耐”中将就着过日子。

爱情表现出来的形式有拥抱、亲吻，还有一些人会给对方买礼物。但在“尊重”方面却是很多人所欠缺的。譬如，他们说话时常不考虑对方的自尊心，随意批评，非常伤感情。言语中的谨慎和体贴，都是建立积极、健康夫妻关系的重要元素，也是“彼此尊重”最直接的表现。

## 性格“遗传”还是价值观问题？

顾女士分析说，陈先生的性格形成与原生家庭有很大关系。他父亲暴躁性格，母亲忍耐了父亲一辈子坏脾气，兄弟也大多是那样。这让她更怀疑，带着一辈子的性格遗传基因进入婚姻，丈夫还有可能改变吗？“他父母一辈子争吵不断，矛盾不断。他父亲就不懂得尊重妻子，他也不懂，也没人教他‘何为尊重’。”顾女士沮丧地说。

对很多上了年纪的人来说，他们会将自己对家庭的贡献视为经济支持，觉得“我赚钱养家，其他就不必在意”。他们忽略了情绪价值的重要性。这样的价值观导致他们在婚姻中缺乏对另一半的尊重。类似的案例在生活中并不少见，前疯狂英语创始人李阳就曾因家暴和不尊重妻子而遭到举报和舆论压力。

## 几十年的婚姻模式还能改变吗？

有数据显示，婚姻生活中，特别幸福的不足10%，特别不幸福的也不足10%，大多数人的婚姻都处在“将就着过”的状态中。而中老年人的婚姻当属“将就着过”的最多占比。年轻人离婚率高，往往是“一言不合就分手”。中老年人即使不如意，不到万不得已一般不会分手，而是“凑合忍耐”。然而长久凑合忍耐型婚姻，对受辱的一方会造成身心伤害，严重的甚至引发各种疾病。

要想改变一个人几十年的行为模式不容易，但只要双方共同努力，总归是“办法会比困难多”。1、主动沟通。把对方不尊重自己的言语和

行为明确地告知对方，引起对方的重视。告知方法可以是发邮件、写纸条，或是嗔怪的撒娇……无论哪种方式，可根据双方的性情特点做出选择。2、制定规则。为了减少不尊重事件的发生次数，可与对方共同制定家规，提醒注意。3、理解忍耐。理解对方有时的出言不逊实属“江山易改本性难移”，不往心里去，不让负面情绪长期搅扰自己。忍耐对方，则是不求全责备，包容饶恕，看人看大方向。4、提升自己。把更多注意力放在自己身上，多学习多长进，就会对一些“伤害”不以为然，一笑而过。

来源：老年生活报

## 未收到奶奶葬礼通知 孙子将叔叔告上法庭

2020年时，原告小帅的父亲因病去世了，他与母亲便前往外地生活。2023年年初，小帅的奶奶不幸溺水逝世，小儿子（小帅的叔叔）张便独自为其办理了丧事。

后来等得小帅回乡探亲的时候，发现周围的邻居对自己议论纷纷，骂自己和母亲不孝，都不来参加奶奶的葬礼，这才知道自己的奶奶肖老太已经不幸逝世。

虽然小帅父亲早过世，但小帅一直系奶奶带大的，存在很深的感情，小帅认为叔叔未通知其对奶奶进行祭奠有违人伦情理，侵犯了自己的人格权，导致自己遭受严重精神打击，故诉至湖南省桃源县人民法院，要求张小赔偿精神损失费6万元。

对于侄子的陈述，张某不予认可，他表示自己早已通过电话、口信通知了对方，他没有到场反而诬告，并且葬礼由自己一人独办，费用独担。社区居委会的工作人员，肖老太生前好友都集聚在桃源县殡仪馆，守灵祭奠，不可能唯独小帅不知道肖老太逝世。

法院审理后认为，小帅所述的张某侵犯了其对奶奶过世的知情权以及对奶奶遗体的告别瞻仰权、吊唁权、祭奠权等权利，上述权利应属于公民身份权的范畴，这种基于特定的身份关系产生的权利，本质是基于身份关系的人格利益，故本案案由为一般人格权纠纷。

张某是否具有告知义务？法官认为，没有法律明确规定的社会义务，均不能成为法律义务的内容。本案中，现行法律规范并未明确规定张某负有“通知义务”且张某举证已通过电话、口信告知，因此小帅认为张某没有通知，法院不予认可。

那么，张某应否承担侵权责任？

法官认为，本案中小帅并未举证证明张某的行为导致其社会评价显著降低及人格利益贬损，亦未举证证明张某的行为造成其严重精神损害，故对其损害赔偿诉讼请求不予支持。法院最终判决，驳回小帅的诉讼请求。

来源：浙江老年报

## 怎样选对各种酸奶

酸奶有多种口味和风格，我们该如何选？

全脂酸奶、低脂或无脂酸奶，选低脂或无脂酸奶；果味、调味或原味酸奶，选择原味酸奶，可自己加入喜欢的水果等来得到自己喜欢的口味，以减少糖分摄入量；希腊酸奶和传统酸奶，希腊酸奶比传统酸奶更浓，口感更滑爽，蛋白质含量是传统酸奶的两倍，但钙含量低。

乳品奶和植物奶，市场上有大量基于植物来源的乳制品，看清配方，可有选择性地购买，如添加了钙和维D的植物乳；大豆为原料的酸奶，其营养成分与牛乳为原料的酸奶很接近；椰奶和杏仁奶的蛋白质含量都较低。

来源：生活晚报