

不断提升居家养老服务水平

用好科技力量，改造“硬设施”，也完善“软服务”，可以更细致、更高效地呵护老年人生活。

推动适老化改造，不仅体现出对老年人群体的关爱，更能未雨绸缪应对老龄化社会挑战，对释放消费新需求、培育经济新动能也具有重要意义。

在床边、卫生间安装防滑扶手，让行动不便的老人可以独立起床、如厕；小区楼门牌用钢琴、提琴等图案区分，照顾对数字不敏感但能记住图形的老年人；为老年人较多的居民楼加装电梯、完善坡道……如今，居家适老化改造在越来越多社区推广开来，以贴心的设计和服务，托举起老年人稳稳的幸福。

让更多老年人共享改革发展成果、安享幸福美满生活，不仅是“小家”的愿景，更是“大家”的目标。近年来，我国将积极应对人口老龄化确定为国家战略，专门印发《国家积极应对人口老龄化中长期规划》，推

动老有所养不断取得新成效。具体到居家养老层面，近年来我国大力推动老年人居家适老化改造工程，有关部门联合发布了《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》等文件，引导各地就相关工作展开探索。改善居家生活照护条件，增强居家生活设施设备安全性、便利性和舒适性，提升居家养老服务品质，这些适老化“小改造”正在帮助老年人实现“大幸福”。

做好居家适老化改造，关键在于从实际出发。老年人的养老需求各不相同，改造要立足实际、问需于老。最近就有这样一个案例，天津市河西区有位意外摔伤的老人，急需对房间进行适老化改造。该区养老服务中心工作人员与其家属多次沟通了解需求，带上可能需要的所有材料上门安装调试，赶在老人康复出院前顺利完成改造。从收集需求到安装改造再到调查反馈，居家适老化改造每一步都要基于老年人具体生活需求，同时根据高龄慢病、生活困难等特

殊需求及时调整，确保改造能实实在在惠及老年人。

做好居家适老化改造，是营造老年友好型社会环境的重要内容。要发挥好科技的作用，帮助老年人更好融入数字生活，让智慧社会的发展兼顾老年人需求、惠及老年人生活。比如，针对一些老年人随着年龄增长出现记忆力下降的情况，能不能开发智能提醒设备，提醒老年人留意食材保质期、用电用气安全等日常生活事项？针对留守老人、独居老人，有没有适合的远程监测系统，帮助子女及时掌握长辈健康状况？用好科技力量，改造“硬设施”，也完善“软服务”，可以更细致、更高效地呵护老年人生活，提升他们的获得感、幸福感、安全感。

当前，老龄化社会正加速到来。截至 2021 年底，全国 60 岁及以上老年人口达 2.67 亿，占总人口的 18.9%。据测算，“十四五”期间我国人口将进入中度老龄化阶段，2035 年前后进入重度老龄化阶段。与老龄化趋势及居家适老

化改造需求相比，我国当前的适老化改造还处于起步阶段，存在普及率不高、规范标准缺乏等问题，亟须有关各方共同努力。有的地区把居家适老化改造纳入惠民实事来推进，有的地区探索出“政府补贴一点、企业让利一点、家庭自付一点”的资金分担机制。这些都是有益尝试，值得鼓励和支持。推动适老化改造，不仅体现出对老年人群体的关爱，更能未雨绸缪应对老龄化社会挑战，对释放消费新需求、培育经济新动能也具有重要意义。

党的二十大报告明确提出：“实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。”适应老年人需求结构从生存型向发展型的转变，积极推进老龄事业、产业与时俱进，细化推进包括居家在内的各领域适老化改造，我们定能更好构建老年友好型社会，让老年人安享幸福晚年。

据新华网

前言

在现实生活中，很多人总爱将造成自己“愤怒、伤心、恐惧、嫉妒、孤独”等不良心理和情绪的原因和责任推卸给别人，更多的是身边的人，却不愿意在自己身上找问题。这些人其实都是以自我为中心，没有去换位思考，这样对自己的成长、工作和生活是非常不利的。

《论语》云：“吾日三省吾身”“见不贤而内自省也”。老子曰：“以身观身”。人要去主动探索“阴影自我”，去“内自省”“观身”。仔细觉察生活，认真反思自己。从“自我中心”转到“他者中心”，由“爱自己”转到“爱他人”，给自己正言、正思、正行，那么你工作一定会很快乐，生活一定会很开心，人生一定会很幸福。

笔者通过自己的亲身经历，深切地感受到了“内自省”后自身的“蜕变”，工作是那么轻松愉悦，生活是那么阳光幸福，一切都是那么美好！希望我的拙见能对大家有所帮助，有所启迪，有所收获！

一、通过觉察言语，意识到自己说假话是为了“形象”

一次朋友邀约一块去看网球赛，同行的二位朋友“全副武装”，防晒帽呀、太阳伞呀都用上了，还声称涂了厚厚的防晒霜。其实我也在脸上搽了防晒霜。可我竟然脱口而出：“我没有涂。”我不明白自己为什么要说假话？后来洞见到了，是为了凸显自己的优越感，营造一种自己“天生丽质”“与从不同”的假象。

一天，我要去参加一个职能部门召开的会议。埋头于手头的工作，临会前才记起。待气喘吁吁赶到会

1 觉察所说

意识到自己说假话

■常筱瑛

场，领导已经在主席台就坐了。“路上堵车，差一点就要迟到了。”我“急中生智”向会议联络人解释。“我看你呀，八成是忘记了。”哈哈！人家心里明镜似的。

2022 年元旦节早上，婆婆在电话中问我们出发了没有、几点回到乡下。丈夫说天气有雾要晚一点出发。“你为什么要说假话呢，我们要晚一点出发是因为我们手头的事还没办好，尽管天气有雾是事实，你这样不敢说真话其实是不敢做自己，你不说真话会让别人没有安全感，不信任你。你有事要办有什么关系呢？为什么不敢说？我们都低估了别人识别真相的能力。因为安全感是自我的第一需要，你不诚实，会加剧自己和别人的不安全感。”我这样数落丈夫。突然想起，我开会迟到了不是也没说真相吗？那一刻顿悟了：我和先生不讲真话，都是想透过掩盖事实来维持完美形象。

反思：你是否会因为“形象”而讲假话？是否影响了生活？

二、通过觉察言语，意识到自己说假话是怕伤了和气

曾经，我很反感那些说假话的人，因为这样会带给我深深的不安全感。在生活中，发现身边有人爱撒谎，会慢慢疏远甚至逃离对方。我也曾站在道德的至高点对他人吼过：“你要么就不要答应，答应了受人之托就得忠人之事！”2021 年国庆假期，与一个同学聊天，末了让我帮助推荐她的个案，我随口回复“好的”。几天后的一个晚上，我静心时突然洞见到原来我也言而无信。条件反射答应帮她推荐个案，但并不会尽力去做，充其量当有人问就会顺便说说。是

的，我也没有直截了当拒绝的勇气，拒绝对方怕伤了感情，我“受人之托忠人之事”了吗？

朋友跟我开了一个玩笑触及了我的安全感，心中很不高兴，却言不由衷在微信中回复“没关系的，哈哈哈哈哈”。我一直在心里劝说自己要宽恕，不就是一个无心之过吗？放过别人不就是放过自己吗？不敢对朋友表达真实的想法，怕伤了和气。但好几天那种堵心的感觉总是挥之不去。要真实地表达自己！于是，我很诚恳地告诉朋友，我不喜欢开那样过份的玩笑，那很可能会失去我们对彼此的信任，这份酣畅淋漓的表述让我的心情一下子雨过天晴。

有些真话不敢讲，怕别人不高兴。其实，一个不快乐的人怎么可能将快乐传给他人呢？附着在事件上未能消融的情绪很可能会累积，在某一天某一件事某一个人身上会强烈地爆发。说句良心话，丈夫家的亲人多年来一直待我不薄。但这之间有一个很深的误会。刚嫁到他家时，时不时会听婆家人夸我“眼睛有水”（当地俗语，有眼光之意），能挑中丈夫。我听了心中很不是滋味。先生向我解释说是他们当地的俗语，夸一个人有眼光是比较高的赞许了。于是我也就淡然了，虽然觉得有点牵强。后来，时常就会有这种表扬不绝于耳，我也就开导自己“这是小事”，因为怕伤了和气。20 多年过去了，有一天，恰逢我心情不好，又听到了熟悉的“表扬”——挑中并嫁给丈夫真的是我“眼中有水”。“什么意思，嫌弃我？我配不上他？我丈夫还没有嫌弃我，能轮到你们来指指点点？”当时我真的被惹毛了，对方懵了。这就是未能消融的情绪的

累积效应。如果第一次我就以恰当的方式表达我的真实感受“我不喜欢你这样表扬我，我听起来是在否定我”，对方也就不会反复地说同样的话，对方很可能误认为我很享受那样的表扬。我也不会把愤怒和怨恨累积成那么大的成见。怕影响关系反而更伤了关系。一天，我无意中听到婆家的一个亲戚在说谁的岳父“眼睛有水”，当年告诫他的女儿，选到了一个好青年，就别在乎他的家庭条件。这时我明白了，原来说人的“眼里有水”真的是夸一个人有智慧，没有贬低人的意思。我 20 多年的假意回话给亲人带来了多大的伤害啊！

反思：你是否也会因为“怕伤和气”而讲假话？是否影响了生活？

三、通过觉察言语，意识到自己说假话是怕被对方拒绝

“这 2 包番茄汁火锅底料都拿去吧，孩子们喜欢吃，我家里还有很多。”一天我对亲戚如是说。第二天，这句话突然在我耳边回响。我很纳闷，其实家里只有 2 包。为什么我会脱口而出说还有很多呢？我静下心来，想起来了。我小的时候，家乡经济落后，物资也很短缺。每当亲戚走动时，妈妈给亲朋送点吃的用的，对方总是反复拒绝不愿意收。妈妈总会说：“收下吧，家里还有很多呢。”这样，我也不自觉地不假思索地这样说了。

反思：在现实生活中，他人是否会因为善意而讲假话？

重点：意识到自己讲假话及对生活的影晌，要自觉去“正言”。

（作者常筱瑛：工商管理硕士，高级政工师，国家二级心理咨询师。）