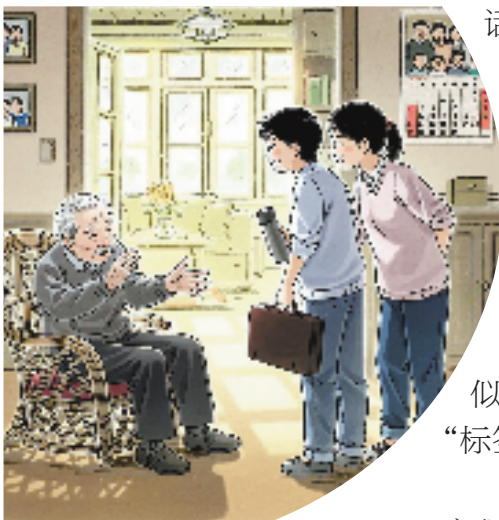


“爱唠叨”成老人共同“标签”

背后却是对亲情的渴求



图据AI生成

本报记者 林乐雨

“我爸妈最近变得特别啰嗦。”一周前,40岁的周先生在和朋友聚餐时随口一提,却意外引发了同龄人的共鸣。大家纷纷接话说起家中的“同款长辈”。有人分享受道,妈妈每天都会发微信叮嘱自己——“穿厚点,别饿着……”每天还会打好几通电

话确认自己有没有按时吃饭;还有人吐槽,同样一句话,爸妈能今天说,明天说,后天还说……交流中大家发现,尽管父母的社会经历各不相同,性格也千差万别,但随着年龄增长,“爱唠叨”似乎成了他们身上共同的“标签”。

为什么人上了年纪,常会变得爱唠叨?杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科主任朱华平说,这是多种心理变化共同作用的结果,“爱唠叨”是情感需求的体现。退休后,老年人“被需要”的场景逐渐减少,这种变化往往会让他们觉得自己没有“存在感”和“价值感”。而“多说话”成为一种补偿方式,能够缓解老人的焦虑情绪。老年人通过反复提醒来参与家庭事务,维持自己的

影响力。

子女独立后,许多事情往往自己做主,不再听命于父母,心理防御机制会让老人坚持己见与习惯,当子女和自己意见相左时,自然免不了一阵唠叨。此外,许多老人平时子女不在身边,日常交流的机会很少,“多说话”也是老年人维系亲情纽带的方式。有时候,他们重复的不是内容,而是在反复确认,“你是否还在听我说话”。如果老人无法得到及时的反馈,重复就会变多。

朱华平提醒,“爱唠叨”是老人心理、生理功能退化的正常表现,也是他们表达爱意的方式,晚辈应该多些宽容和理解,多给予关心和尊重。如果老人唠叨的内容难以理解,同时伴有忘性大、多疑猜忌、情绪不稳,性格脾气明显改变等表现时,请及时到专业医疗机构寻求帮助。

睡前放下一切 醒来不问过往

我们总习惯用过去的认知,去解释新的事物;用旧地图,去寻找新大陆。经验是财富,但过时的经验,也是枷锁。

一天很短,短到来不及拥抱清晨,就已经手握黄昏。如果总是把今天的烦恼带进明天的梦里,那么每一个夜晚,都将成为煎熬。有一种智慧,叫“事过不恋”。无论今天发生了什么——是工作中的不顺,还是与人交往的小摩擦,在睡前,都请试着把它们留在门外。睡前放下一切,醒来不问过往。

说话带坡度 做事带刻度

言语如石,直掷则伤;若使之沿坡缓落,便有了回旋的余地。所谓坡度,并非圆滑世故,而是一种克制的体谅。给对方留一个话口,也是给自己留一份从容。会说话的人懂得,言谈不为争输赢,只为把事理清、把心拉近。说话有坡度,是分寸,也是智慧。

做事带刻度,是将模糊的“感觉”替换为清晰的“尺度”,用可量化的标尺锚定结果的确定性。刻度是对细节的敬畏,也是对目标的尊重。做事带刻度,就是把“靠谱”二字,化作一个个能看见、能检查、能落地的印记。目标定于何处,刻度便画至何处,脚步方能精准抵达。

均据新华社微信公众号

别把3个“开关”交到别人手上

别把情绪的开关 交到别人手上

情绪是内心世界的晴雨表,它反映内心需求与外界刺激交互的结果。情绪本身没有对错,却能直接牵动我们的言行,一旦把情绪的开关交到别人手里,就容易跟着别人的思路走,让自己活得越来越像戏台上的提线木偶。

总把别人的评价当作衡量自己的标准,夸一句就飘,批评一句就垮,相当于把情绪的开关递到了别人手里。

真正有主见的人,从来都懂得向内求索,他们情绪稳定,不被别人的评价所裹挟,只是按照自己的想法,把日子

过得热气腾腾。

别让自我价值的标尺 被他人掌控

当你总是依赖别人的认可才能获得存在感的时候,就会陷入“越讨好、越卑微”的怪圈。

你把自己调成别人喜欢的频道,就会弄丢自己的频率;你越是迎合别人,别人就越不拿你当回事。

“君子求诸己,小人求诸人。”真正的价值感从来都是自己给的。当你通过读书丰富自己的头脑、通过培训提升自己的技能、通过实践积累工作的经验时,你就会变得越来越有价值,越来越自带光芒。

别用他人的节奏 透支自己的能量

“万物皆有节奏,万物皆在起舞。”人生在世,每个人都有自己的节奏,如果盲目追赶,会让自己陷入越追越累的泥潭。

别人的节奏再好,却未必适合你;一味跟风,只会乱了自己的方寸。每个人都有属于自己的时刻表,如果不想让别人打乱你的人生节奏,就别让任何人用他们的标准来为你计时。对自己多点耐心,多听从内心的声音,多按自己的步调走,如此才能走得更稳健,更踏实。

老话说:“自胜者强。”

据人民日报微信公众号