

保姆与老人为何“难和谐”

背后是安全感与价值感危机



图据AI生成

本报记者 林乐雨

“新来的保姆做的饭菜不合胃口，干活也不够勤快，赶紧辞了吧。”面对母亲提出的要求，40岁的谢女士感到既无奈又疲惫——这已是两个月内母亲第三次要求更换住家保姆。因工作需要频繁出差，春节过后，谢女士开始为独居的母亲优选照护人员。然而，三任保姆均未让母亲满意。有人烹饪口味不符合老人习惯；有人清洁效率较低、细节

处理不到位；也有人虽勤勉却缺乏沟通耐心，难以赢得老人信任。

谢女士家的情况并非个例，老人与保姆的冲突，似乎已经成为现代家庭中的新型矛盾，虽然看似是鸡毛蒜皮的小事，但长此以往，也难免导致家庭不和谐。杭州市四季青街道社区卫生服务中心心理科主任朱华平说，想让老人和保姆和谐相处，就要了解老人抗拒保姆的心理原因。

朱华平表示，老人抗拒保姆，表面是“挑剔服务”，深层实则是安全感与价值感的双重危机。请保姆就意味着有一个陌生人在家中起居、触碰私人物品、打破原有的生活规律，这对于习惯掌控生活的老人而言，等同于“失去自主权”。此外，许多老人认为，被保姆照顾，就代表自身的价值正在流失。他们会将请保姆解读为“自己老了”“没用了”“成为拖累”，保姆照顾越周全，老人越焦虑；越想证明自

己“还能行”。在这般心理驱动下，他们会对细节格外挑剔，以此证明自身价值，重获掌控感。朱华平提醒，除了如日常照料、做饭打扫外，老人更需要情感陪伴和倾听回应。而许多保姆无法给老人提供足够的情绪价值。家中有了保姆后，子女可能疏于陪伴父母，精神慰藉的缺失是老人抗拒保姆的重要原因。

如何帮助老人跨过心理关，与保姆和谐相处？朱华平建议，在寻找保姆的过程中，要赋予老人一定的“选择权”。让老人参与到筛选保姆过程，充分尊重其意见。子女要让保姆充分了解老人的作息规律，即使有更科学的选择，也不要再在短期内强行改变老人的生活习惯。保姆上岗后，会经历适应期，这段时间内，子女需充当“缓冲带”，不能做“甩手掌柜”，保姆入职后1-2周，子女尽量同住或频繁探视，帮助老人与保姆高效度过磨合期。

换一种体验 为身心重新蓄能

我们有时之所以感到疲惫，是因为大脑的某一个区域被过度使用了。而所谓“反差”，就是让自己暂时离开原有的状态。

在周末，你可以试着去做一些平时不像你会做的事情。去户外走一走、爬爬山，让身体动起来；如果一周都在外面奔波，可以找一个安静的角落读书、发发呆，让节奏慢下来。当周末的体验与日常生活形成强烈对比时，记忆就会更加深刻，快乐也会更加浓烈。

很多时候，人不是累在事情本身，而是累在长期处在同一种节奏里。适当的反差，就像一次“重启”，让我们重新找回自己的活力。

据经济参考报

面对“惹”你生气的人 这样做不内耗

首先，绝对不赞成你独自生闷气。睡不着，内耗，这是让自己的难过雪上加霜。其次，对于那些“惹”你生气的人，最好的方式，既不是忍，也不是吵，而是学会“好好表达”。

简单说，就是迅速、坦诚、直接地说出自己的真实感受。这样做，既能让对方快速明了你的“怒点”，也能让自己的委屈得到释放。记住，不内耗，才是对自己的温柔；主动表达，才是解决矛盾的关键。允许自己有情绪，允许自己偶尔通过“生气”，暴露内心的脆弱和敏感，这才是对自己真正的接纳。

据央视新闻

握力强弱可能比血压更能预测健康

近日，《美国医学会杂志网络开放版》发表了一项前瞻性队列研究，研究人员对5000多位63至99岁的女性进行了长达8年的追踪随访，结果发现，握力最强的一组（超过24公斤）比握力最弱的一组（不到14公斤）死亡风险降低了33%。而且，不管年龄是否超过80岁，也不管体重是多少，哪怕平时很少运动，握力强的年长女性死亡风险也会更低。

您可能会问，握力怎么测量呢？很简单，您只需要准备一瓶500毫升的矿泉水，用单手握紧瓶身，手臂伸直保持10秒，如果矿泉水稳定不晃动，

说明握力良好；如果感觉很吃力，出现手抖或者保持不住，就要关注握力了。

当然，精准的测量还是要到医院或者体检中心，用专业的电子握力计测量。一般来说，优势手（大多数人为右手）的握力男性在25公斤以上，女性在18公斤以上。这只是合格线，前面提到，握力越强就越有利于全身健康。

好消息是，握力可以通过锻炼来改善。下面给您介绍三种逐渐进阶的锻炼方法。

第一种训练是徒手就可以做的指尖对捏，用大拇指指尖依次与其余四指的指尖用

力对捏，保持5秒，每只手重复5—10次。

第二种训练需要一个网球、压力球或者握力圈，用力抓紧，保持几秒再放松，可以逐渐减少抓握的手指数量，加大训练强度。

第三种训练是使用握力器锻炼，根据自身情况逐渐调节增大阻力。

这些训练都很简便，每天看电视、刷手机的时候，随手就可以做几组。平时也要有意识地训练握力，比如购物时提购物袋、社区锻炼器材里的转盘，也能加强抓握和手臂力量。

据北京青年报