

大爷大妈爱唠叨,子女直呼“伤不起”,心理专家表示: 老人唠叨好处多,倾听是子女最好的尽孝

据一项调查显示,9成老人曾被子女嫌弃唠叨;生活中,大家也经常能听到老人们“吐槽”子女嫌他们啰嗦,而子女们则经常抱怨父母太唠叨,让人伤不起。近日,市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)、掌中安徽记者对此进行了采访,心理专家表示,老人唠叨好处多,倾听是子女最好的尽孝。
■朱丽云 记者 马冰璐

大妈爱唠叨 女儿心烦不已

29岁的吴女士老家在安徽滁州,如今住在合肥市沁心湖社区,大学毕业后,她留在合肥工作,“去年,我妈退休后,来到合肥和我一起生活。”想着终于有人照顾自己的生活起居,吴女士开心不已,“生活上,我妈确实事无巨细,可她实在是太唠叨了。”

“晚上回家晚了,我妈就追问我去哪儿了,和谁一起……”吴女士说,如果下班后窝在家里不出门,妈妈便会不停地抱怨,“总是宅在家里,什么时候才能找到心仪的对象结婚。”

“有时候在单位加班,我妈一晚上总要打好几个电话,催我吃晚饭,早点回家……”吴女士说,有时候自己来不及吃早饭,妈妈便会不停地唠叨,不吃早饭对身体不好……“我经常被她唠叨得心烦。”

“我觉得我妈每天大部分时间都是一个人窝在家里,找不到说话的人,所以才总是对着我唠叨。”吴女士说,今年夏天在一位朋友的建议下,她帮妈妈报了一个旅行团,送她去杭州、苏州等地玩了一趟,“回来后我感觉她整个人精神焕发,再也不是一味唠叨琐碎的家事,而是兴高采烈地跟我讲述旅行时遇到的新鲜事。”

最近,她又帮妈妈去老年大学报了一个国画班,“让她多认识一些同龄的朋友。”吴女士说,如此一来,妈妈的生活便会丰富多彩起来,“也就不会整天对着我一个人唠叨了。”

大爷整日唠叨 儿子租房搬家

“我爸实在太唠叨,每天追着我问工作和生活上的事。”31岁的胡先生说,自己知道爸爸是关心自己,可实在受不了这种过度的关注,“我在银行上班,平日里上班很累,回到家里,我只想好好休息,一句话都不想多说,可我爸总是问这问那。”好几次,为了这事他和爸爸大吵一架,“吵完架后,我也觉得挺后悔的,我知道我爸是关心我,可他这种啰里啰嗦的关心方式实在是让人受不了。”

“要么问我最近工作业绩如何,要么就问我有没有女朋友……”胡先生说,爸爸整日唠叨让他压力很大,他觉得自己已经长大了,工作和生活都会安排好,“如果确实有需要征求父母建议的事,我肯定会和他们商量,听取他们的建议。”他觉得爸爸的过度关注让他透不过气来,“有时候见我态度敷衍,他还很生气,可他实在是太唠叨了。”

今年上半年,胡先生单位搬迁,他索性以“新办公地点离家太远”为由,在外面租了一套房子,搬出去住了,“现在一般一两个星期,我便回家看望一下父母,帮他们干点家务。”他说,从家里搬出去后,自己感觉轻松多了,“可我妈已经悄悄问过我好几次,什么时候搬回家,还说她们怪想念我的。”对此胡先生感到很为难,“如果实在不行,我可能还要搬回家住,但我想找机会跟我爸好好谈谈自己的想法,让他不要再那么唠叨了。”



老人唠叨事出有因,也有好处

针对不少年轻人抱怨家中老人爱唠叨一事,国家二级心理咨询师周金妹表示,换一个角度来说,老人爱唠叨是一件好事,因为这充分说明,老人心理健康,大脑灵活。“心理学研究指出,人的心理要获得健康,需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激,人就会变得呆板而神经过敏。老年人从工作或劳动岗位退下来后,就会把注意力过分集中在一些‘不顶用’的事情上。譬如热衷于回首往事,因而喋喋不休;晚辈下班回家之后,老人就会尽情倾诉心中郁积之言;年轻的儿女在生活习惯、思维方式上和老人有诸多不同,老人需要不停说话来表达反对,并提出自己的意见。上述原因,导致大部分老人都不可避免地爱唠叨。”

“其实,老人唠叨好处多,首先让心理更健康。”周金妹指出,如果老人每天不爱唠叨,甚至不爱说话,总把不顺心的事

埋在心里,日积月累,就变得食不知味、睡不安稳,容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调,让疾病趁虚而入,而如果面对这些不顺心的事,老人们能够通过意义简单、琐碎的语言唠叨出来,则有助于他们释放压力和不安感,潜在的抑郁都被语言释放出来,老人身心更健康。此外,无论是和家人唠叨,还是跟外人唠叨,都说明老人愿意与人交流,避免了与外界隔绝,这是一种十分健康的心态。

“其次,唠叨让大脑更灵活。”周金妹说,美国一项近20年的心理学研究称,老人唠叨,即反复说同一件事,有助于提高记忆力。大脑有专司语言的功能区,如果说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转,多说话可促进大脑这些功能区的发育。有些老人总没话找话,说明他的思维不间断,能在一定程度上避免患认知障碍症。

倾听是最好的尽孝

周金妹表示,如果以后老人再在子女耳边唠叨,子女千万不要说,“您别再唠叨了”,对于老人来说,倾听是子女最好的尽孝,“为了老人的健康,要让不爱说话的老人变得唠叨,让本就唠叨的老人尽情唠叨。”对于一些家务事,多让老人发表看法,使老人充分参与;对老人责怪性和抱怨性的唠叨,小辈们要不急不躁,少反驳、多点头,多逗老人开心;对老人唠叨的话要完成其中的一部分,让老人觉得自己说的话有人听,有人尊重他的意见。

周金妹认为,老人的唠叨实质上是对子女的一种关心,他们希望能与子女更加亲近。再者,老人经常会给予子女建议,这在某种程度上,也是老人对自信心和自身权威感的一种找寻。“这时候,子女的耐心倾听与虚心接受,会让老人们觉得‘我

还有用’,是对他们的一种情感慰藉。”

不过,周金妹提醒,对一些特殊情况要警惕。一般老人的唠叨多是有对象的,语言虽啰嗦但有所指和具体的意义。如果老人突然出现特别的“唠叨”,如啰嗦内容重复、杂乱无章,重者答非所问、离题千里,或经常自言自语、内容支离破碎、丧失阅读能力等很可能是老年痴呆早期症状,子女要提高警惕,及早就医。

此外,周金妹还为爱唠叨的老人们提了一些建议,“社会在发展,思想观念变更很快。老年人退休后也不要一门心思把注意力放在子女身上,应该去学习新鲜事物,比如可以去旅游、去学习上网,年轻人关注的事儿老年人也去关注,这样不仅能使他们的生活更丰富,和子女对话也会更加顺利。”