

■心理关注

# 老人为何越老越“顽固”？

美惠觉得老爸变了，随着年龄的增长，变得愈来愈“顽固”，越来越“难搞”。他年轻时是好好先生，可从退休以后，脾气变得古怪，明明有时手脚无力，却仍要坚持要自己开车、打扫卫生和下厨，儿女们轮番劝说，老爸就是听不进去。某天，美惠与老爸因故争执，她忍不住大喊“我老了才不要像你一样！”却看到老爸低下头不发一语，眼眶泛红。

随着家中长辈年纪渐长，与子女相处的时间愈来愈少，沟通障碍出现摩擦成了家常便饭。长辈老爱碎念、动不动就嫌东嫌西，要带他们出门怎么样都不肯，有时搞得家庭气氛很僵。老人家为何那么固执呢？

## 老人多重视尊严 不想被怜悯看待

老人随着年龄老化，各种失落感接踵而来，身体不听使唤、看不清楚也听不明白、体力下降，甚至大小便无法控制；儿女都已长大，已经不需要他们看前顾后，家中没有自己的位置；退休后不是家中经济主力，甚至要儿女拿赡养费等。

基于种种失落感，又不想让最亲近的子女看出来，长辈常用硬脾气来武装自己。尤其是男性，过去可能支撑起一家经济，年纪大了不习惯被别人帮助，也无法忍受子女露出怜悯的神情，因此选择用固执来回应。

身为子女，可以透过“话术”来解决，试着理解长辈固执的原因，用迂回、以退为进、善意哄骗的方式说服。比如年迈的老爸常抱怨膝盖痛无法爬楼梯，有时呼吸喘不过气，却拒绝看医师或请看护。子女可以这样迂回劝说：隔壁的黄奶奶说某某医师很细心，我也想去看看，现在健康检查有买一送一，你陪我去好不好？

## 心灵鸡汤

年轻时所受的苦不是苦，都只不过是一块跳板。人在跳板上，最难的不是跳下来那一刻，而是起跳前的挣扎、犹豫、无助和患得患失。许多以为跳不过去的，闭上眼睛，鼓起勇气，却跳过了。

一个人的心里存什么念头，他就会看到什么东西。他所看到的那个东西，最后会变成他的现实。

吴丹丹（四川）



## 子女交出决定权 让长者有存在感

为人子女，总希望替年迈的父母尽一份心力，但想带父母出国玩，甚至要接父母同住，有时却被父母拒绝，多劝几次甚至还会生气。到底老人家是真的不需要陪伴，还是不好意思、讲客套话呢？

此时要学会观察沟通：1、小地方观察父母是否逞强。2、沟通要耐心，切勿口出恶言，听力不好的长辈需要适时就医或配戴助听器。子女与老人家沟通要有技巧，对长辈讲话要慢要低沉，可以让老人家看到嘴形，或用手等肢体语言辅助。3、要说服父母同住。若长辈没失能，生活可以自理，且表示不想与子女同住，就应予以尊重。但许多长辈自我照顾功能不足却仍不肯受照顾，情况严重的话，子女态度就要稍强硬；状况尚可，就要利用话术说服。4、要正视老人需求，倾听、陪伴、了解，三者缺一不可。老人有三大需求，分别是心理被了解、被良善地拥抱以及存在感被肯定。成功沟通的关键不只是语言，还要体谅、陪伴、了解彼此，且照顾长辈是以长辈需要为主，而不是自己觉得好，就恣意加诸于父母身上。有时一个轻轻的拥抱或触摸，彼此就能了然于心。

此外，在日常生活中，让老人有决定权。要让长辈受尊重、有存在感，不妨试试让长辈有日常生活决定权，如日用品使用的牌子、晚饭要做什么菜等。日常琐事尊重老人家的决定，一旦有大事要征求父母同意。

吕传彬

## 相关链接

### 面对固执长辈 子女如何接招

- 1、以退为进，在顾及父母面子的前提下用话术说服。
- 2、请长辈心爱的孙子代为劝服。
- 3、了解并陪伴长辈，给予善意拥抱或用肢体语言辅助。
- 4、熟知彼此的红线，即便稍微踩到红线引起争执，也要正向看待。
- 5、要正视自己的感受，适时寻求协助。

#### ●给初老族群的建议

- 1、不为自己设限，学习改变，维持心理年龄不老。
- 2、把追求健康当成义务。
- 3、生活重心转移，寻找新的生活目标，维持社交互动。

周芳



并非真心 刘志永（天津）

星灿“除石记”有奖征文  
星灿12年 专注微创取石  
热线电话:400 9600 120  
http://www.xingcan.com  
值得信赖的结石微创专家

## 小孔取石的哥一身轻松

我叫刘立新，男，今年49岁，身高1.8米，体重100公斤，老家在益阳安化县大福镇，是长沙一名出租车司机。我在这行干了好几年，常常早出晚归，有时为了多拉一个乘客，连水都顾不上喝一口，就要继续行车。

1个月前，我突然感到腰痛，当时以为是累了休息一下就会好。不料近1个月仍不见好转，前几天气温骤变，腰痛发作得更厉害了，还老是想上厕所小便，一天要上几十轮，出租车完全没法开了。

于是我去医院检查，医生说得了结石病，建议我去专科医院治疗。为慎重起见，我找到了长沙星灿医院，医生告诉我有5颗结石卡在输尿管的管道里，堵塞了尿路，需要做手术。我一听要做手术，以为要开刀，万般不乐意。后来医生解释说不用开刀，是激光手术，身上连一个洞、一个印子都不会有。于是我忐忑地上手术台……

大概不到1个小时，手术便做完了，我醒来只觉得一身轻松，石头都取出来了，没有一点疼痛的感觉，再看看身上，果然没有一个伤口。现在的医学技术真是不错，当天我就出院了，又回到了正常的工作与生活中。

我想提醒广大的司机朋友们：平时多喝水，不要憋尿，没事多运动，防止结石找上门。 刘立新（湖南）

