



■心理关注

## 老人为何盼着过节又怕过节?

近两年,“仪式感”这个词火了。每当节假日,微信朋友圈内充斥着各种“仪式感”的镜头。我们不得不承认,有仪式感的生活,会让人幸福感飙升。尤其是过节时,充满节日氛围的生活更能让人津津乐道,于是,赋闲在家的父母,期盼着儿女回来团聚,一起过节,以享天伦之乐。不过,这种幸福感也需要付出代价,诸如团聚时的劳累、团聚后的分离,都会让老人身心疲惫。

经常听到老人这样说:“我就怕过年,孩子们都回来闹腾死。”其实,这话里的意思要分两个方面来理解,一是老人怕家里人多,做饭收拾整理,太累了;二是老人盼着孩子们回来团聚。既怕又盼,这种心理很矛盾,也很复杂。由于儿女们平时忙于工作,很少有时间陪伴左右,很多老人的晚年生活都很孤单。所以,一到过节尤其是过年的时候,老人心中对儿女的盼望愈加强烈。儿女回家,老人烧一桌子可口的饭菜,与儿孙坐在一起边吃饭边聊天,这样的天伦之乐是他们憧憬的晚年生活。节假日短暂的天伦之乐,是老人几天的辛苦换来的,买菜、做饭、洗碗、带孩子……等孩子们走了,老人就开始腰酸背痛。

天伦之乐变成了天伦之“苦”,这是老人盼过节又怕过节的普遍原因。此外,害怕分离、担心花销大等因素也在影响着老人的心理,尤其是在老人独自生活的家庭里,过节和儿女团聚固然开心,但之后的



分离更让老人受不了。一位独居老人常跟邻居们这样说:“孩子们一走,我这心里空空的。盼了好几个月,把孩子们盼回来了,但他们这一走,我独自一人,都不知干啥好了。”

那么,如何才能克服盼过节又怕过节的矛盾心理?老人应从以下几方面着手,调适自己的心态。

第一,学会接受和适应一切变化,不被环境等方面发生的变化所影响。老人在开心过节的同时也要为节后的心理调节做好准备。比如节日到来之前就要想到孩子和自己在一起的时间是短暂的,如有必要,提前了解孩子到家和离开的具体日期,好让自己早点有思想准备,有比较充足的时间去接受和适应。

第二,适时与孩子交流想法,不想做的事就放下,寻求其他解决途径。老人面对回来过节的孩子,往往通过“我给你做好吃的”等形式表达爱意,

可年龄大了,越发感到力不从心,却又不好意思跟孩子开口说自己干不动了。若长时间持续这种相处状态,老人的体力是会透支的。不妨尝试着向孩子说出心中的想法,孩子听了会理解,也会想办法去解决,千万不要硬撑着,这样不利于身体健康,也会影响和孩子们的相处。

第三,规划自己的生活,不是只有聚会、无私奉献才是维系亲情的惟一方式。在很多老人眼里,只要过节就得大家聚在一起吃饭,平时“勒紧裤腰带”就为这几天敞亮一番。其实,这种迎合别人的做法最不适合老人。老人最应该做的是安排自己的生活,如安排自己参加集体活动、学习班或旅行等等,有新的内容填充日常时间,才能使老人将注意力转移到新的活动中去,避免按照传统的却不是自己乐意的方式去过节。  
李艳鸣

## 怎样才能“想得通看得惯”

俗话说“想得通、看得惯、睡得香是人生三宝”。但现实生活中,有很多人为不少事想不通看不惯,如“他为什么要这么对我?他为什么要这么做?”等等,这会困扰着这部分人,让人闷闷不乐,甚至吃不好睡不香。

虽然不可能对什么事都完全不放在心上,除非你是个傻子,但大家可以通过自我修养把自己的心理筛子眼放大,从而扩大自己的心理空间,让大多数是非一晃而过,做到想得通看得惯,少沉淀些心理垃圾。

首先是要调整自己的认知

方式,任何人做事都有他的理由与心理根源,即由他的成长背景与所形成的认知方式与生活方式决定。如一个在拮据的生活环境中长大的人,往往很节省、爱钱,人们自然会觉得他小气;又如一个从小在歧视与非议中长大的人,他会自卑、戒备、非议他人。所以,当我们的行为想不通看不惯的时候,最好是换个角度,站到对方的立场上,想想对方这么做的理由,或许你虽然不能认同这个人,却能接受他的理由,理解他的一贯行事方式,这时别人还是别人,轻松的却

是你自己。

其次是对人对己都要多些宽容、少些苛刻。通俗地说,就是生活中对人对事的处事标准要宽松,用多元化的标准要求自己去与衡量别人,对人的要求保留底线,这个底线就是法律与道德,凡事不要我行我素;对自己还要加个“问心无愧”,凡事尽心尽力,注重过程忽略结果。

生活中用积极的眼光看人度事,无论寒冬酷暑,或许你感受到的都是春日暖阳。

湖南省怀化市第四人民医院  
国家二级心理咨询师 杨司俊

### 如何与不同性格的人相处 (四)

#### 浪漫型性格

小曼总爱呆呆地望着远处发呆,有时候望着望着,会莫名地留泪。朋友们总爱笑话她多愁善感,自讨苦吃。每次她不辩解,也不生气,总是叹气说:“你们不懂的!”然后,擦干眼泪,又独自一阵叹息,还时不时地自言自语:“怎么就没有一个人了解我呢?”每当听到这样的话,朋友们总觉得这女孩“不正常”。

你是不是也经常碰到这样一类人,像《红楼梦》中的林黛玉,他们很讨厌冗长乏味的作业,相反平凡的自然万物却让他们深入其中,生活中的感受也常常让他们泪流满面。他们或许刚才还喜不自禁,转眼已经郁郁沉闷,这就是典型的浪漫型性格。他们典型的行为模式有以下特点:

1.浪漫的他们总是很关心别人,也懂得爱护别人,但又喜欢享受独处,因为在与别人相处时他们很难找到真正了解他们的人。他们就像落入人间的“天使”,为了追求心中的美,总是在不断地反省着自己,让自己的心充满热情、浪漫、诗意。

2.他们与人的沟通方式更注重内在感受,他们是敏感的。他们与人的感情总是富有戏剧性的变化,或许刚才还亲密无间,没两分钟就会对你爱答不理。

3.他们总是能敏感地体会到别人痛苦、悲伤的心情,从而利用自己细腻的情感,帮助别人一起战胜痛苦,走出情感的漩涡。

4.追求独特,讨厌平凡,性格显得偏执。

和浪漫型的人相处,保持一定的安全距离是一门艺术,若即若离反而比过度的亲密,更能让他们发现对方的优点,并且因为有了这种失去的可能性,往往更能吸引他们的注意力,让他们在好奇中善于发现对方更多的优点,从而更关注对方。在与他们相处过程中,你要在说话方式上注意以下几点:

1.在工作中,不能让他们觉得他们是这项工作的核心人物,这会严重打消他们的积极性,他们也不屑于去完成那些只需要一般人就能完成的工作。

2.千万不要强迫浪漫的他们为了工作去做他们不感兴趣的事情。因为钱不是他们衡量工作适合与否的标准,他们自己的感受才是最重要的。

3.与他们交流时,要接受并及时认同他们的感觉及情绪,还要真诚地告诉他们这些感觉及情绪给自己带来了什么影响。

4.对他们必须耐心地表达内心的感受,在表达和他们不同的观点时,让他们体谅你不能认同他们的为难之处。这要比直接的否定、批评更能激发他们的工作潜力。切忌严厉批评,这样会让他们觉得自己毫无价值,从而内心羞愧难当。

河北省精神卫生中心 孙秀丽

