吃饭穿衣我行我素 “老小孩”周周与子女“开战”

专家：老人应多听建议，子女要多理解包容

子女小时候，父母总会教导他们做个听话的好孩子；子女长大后，父母变老，子女也希望父母能做个听话的老人，享享清福。然而，许多老人却执拗、倔强、不听劝说，令子女很无奈。对此，专家建议，老人要多听子女建议，子女遇事也要多和老人商量，多多理解、包容老人。 □陈红 倪惠惠 记者 马冰璐



家有“老小孩”，子女很无奈

“旧衣服不愿意扔，新衣服收着舍不得穿；让她不要吃剩菜，却执意要吃，还吃出了急性肠胃炎；带她去体检，她却坚决不去……”提起自己“不听话”的母亲，家住合肥市王卫社区的黄女士很无奈，“说什么她都不听，真让人头疼。”

“两天一小吵，三天一大吵……”黄女士说，吵架的根源都在于母亲“不听话”，太倔强，自己都是为她好，可她就是不听，为此自己经常去社区老龄办“求支招”，“上周我‘动员’她把旧衣服收拾收拾扔掉，可她不仅不愿意，还指责我浪费。”

家住合肥市龙河路社区的郭先生也有着同样的烦恼，“家里衣柜里摆着一大堆二三十年前买的旧衣服，根本没法穿了。”不仅占用空间，还没有用处，可他的父母却死活不同意扔掉。“前几天，他们又背着我去买保健品，被我发现了，无论我怎样好言相劝，他们就是不听，真是太不‘听话’了。”

老人“不听话”，子女也有责任

老人的执拗不是一时的，他们年轻时也曾意气风发，为何年老了，却开始变得“不听话”，执拗起来呢？对此，国家二级心理咨询师金曼认为，一方面，许多老年人看似不愁吃不愁穿，但精神生活不如意。在子女面前的执拗、倔强，甚至偏执，都是因为在情感上对子女不满意。为人子女平时只顾从物质上予以关照，却很少考虑老人的精神生活。

还有一些老人的执拗，来源于对过去生活习惯的守旧。很多老人是苦过来的，他们曾经在艰难的物质生活条件下抚养孩子，所以即使现在生活很好，他们也很难改变习惯了几十年的生活方式。

还有一部分老人是因为思维的不更新，比如他们照看孙辈时，还是自己当年抚养子女的那一套，总认为“我就是这么把你带大的，怎么就不可以这样带孙子”。老人忘记了，这已经不是自己的子女，而是别人的子女，另外现在的生活环境，早已不是当时贫乏年代的背景。

还有的老人以父母权威性自居，虽然人老了，但在他们眼里，子女永远是自己的孩子，长期以来在子女面前的父母威严感，仍然不能丢。“我是你父母，你还得听我的”，这让很多也已经为人父母的子女感到别扭。

另一方面，老人执拗，还有子女的责任。子女常常把儿童和老人“物化”，即他们不会被当作独立思考的人，他们常常会被“安排”。一味地打着“我这都是为你好”的旗号要对方听话，其实是一种粗暴的干预，最后只会让老人情绪更加坚定。

老人多听建议，子女多理解包容

老人如何优雅地变老，子女怎样和老人和谐相处，是一门大学问。对老人而言，要保持一种开放的心态，不断适应变化了的时代和环境，遇事多听子女的建议；对于节俭、家长权威等要有新认识，以前正确的一些观念未必永远正确，为了提高生活质量的适度消费要提倡，要学会享受社会进步带来的益处；对于养生保健要科学对待，不迷信、不盲从。

对于子女而言，建议对老人多些理解和包容，平时多和老人交流，多让老人接触外面世界的新鲜信息，开阔老年人视野；多让老人讲讲他们过去的故事，听听老人为什么喜欢这样做，比如身体疼了希望怎么样被对待，是不是担心回家后没人照顾，是不是怕给子女添麻烦；遇事多和老人商量，老人感觉自己被理解了，才能够听得进去他人的意见。

金曼指出，最重要的是千万不要把老人“物化”，做什么决定事先征求老人意见，允许他们表达自己的观点，即使老人观点不符合当下情况，请和老人讲明利害关系，通常老人三思后会做出适当的决定的。

新书推荐

《犹太人的趣味数独》

定价：120元
出版社：安徽科学技术出版社



内容简介：“犹太人的趣味数独”系列是一套针对7~12岁小学生的数字游戏书，按照难易程度循序渐进，分为入门篇、中级篇和基础篇3本，带领读者进行一次刺激的脑力训练。这是一套需要严谨的思维和缜密的决策来解决的逻辑谜题集。解题者面对的蜂窝状的网格，需要根据一定的规则将网格内缺失的数字补充完整。我们期待小读者在神秘的数字世界中集中精力，努力接受每一道题带来的挑战。本书为其中的入门篇，难度等级从一颗星到两颗星，让读者了解解题规则，简单入手。

缘来有你

●F.9369女，合肥市市直机关工作单位，34岁，1.65米，未婚，本科，秀外慧中，气质优雅，显年轻，善解人意，经济住房条件好。诚觅一位35~45岁左右，1.75米左右，品貌好、富内涵、工作稳定、本科及以上学历、有爱心的未婚或离异身边无孩的有缘先生牵手一生。

●M.6287男，合肥省直单位公务员，34岁，1.75米，硕士，未育，儒雅谦和，沉稳重情，高知家庭，经济住房待遇优越。诚觅一位32岁以下，1.62米以上，肤白气质佳，从事教科文卫工作，温柔秀丽的未婚未育小姐牵手。

●M.6633男，合肥部属研究院工程师，26岁，1.80米，本科，未婚，英俊儒雅，积极进取，经济优，车房俱全。诚觅一位年龄相仿，1.62米以上，专科及以上，职业稳定，秀丽气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.6158女，合肥教育单位工作，25岁，1.74米，未婚，本科，温柔秀丽、苗条气质佳，独女，车房俱全，家境优越。诚觅一位30岁左右，1.80米左右，本科，人品好有上进心的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：最近半年来，一想到上班和工作上的事，我就感到十分焦虑，睡眠和饮食都受到影响，该如何调整状态？

心理专家：保持乐观，凡事往好的方面想，心理状态就会不一样。当焦虑已经发生，事情无法改变时，适当地选择做其他的事情，转移注意力。对工作要充满信心，对自己和同事要有信心。

□记者 马冰璐