

## 父母退休后仍需积极生活 爱的流动是关系破解之道

2021年12月24日 07:27 来源：中国青年报



年轻人与父母难相处怎么办？不仅现实社会中，近年来，影视作品对这一现象也有诸多展现，《欢乐颂》中樊胜美的母亲压榨女儿、宠爱儿子；《都挺好》中的苏大强在妻子去世后变得“作天作地”；《乔家的儿女》中乔祖望更是被观众称为“渣爹”……在心理咨询师王梓轩看来，艺术作品中的夸张角色之所以能引起年轻人的共鸣，是因为与年老父母的关系确实是当代青年常遇到的“隐痛”。

在日常心理咨询中，王梓轩遇到过很多前来“吐槽”父母的年轻人，也有少数和子女处不好关系的老年人来寻求专业帮助。面对难以改善的关系，双方应该怎么办？

王梓轩说，发展心理学认为，人在每个年龄阶段都有不同的心理特点和心理需求，老年人的共性心理需求是“自我完整感”，这表现为他们经常回顾过去。

她分析说：“对老年人来说，怀旧、反省是一个获得人生意义的过程，性格积极乐观的老人会明白遗憾也是人生意义的一部分，而悲观消极的老人容易陷入过去的遗憾和痛苦经历中，觉得没有机会和时间来弥补缺憾，甚至进入绝望状态。”

她建议，年轻人要体谅父母的心态，老年人在退休后可以积极投身于家庭、社区和同辈活动中，多关注外在的、未来的事物和活动。

王梓轩说，有些老年人没有处理好“自恋”问题，表现出“自我中心”的倾向，对子女时有指责、挑剔，这可能是他们自身绝望感的反映，这在母女矛盾中表现得尤为突出。母亲把期待投射到女儿身上，把女儿当成自己的附属品，过分爱面子，忽视女儿的感受，会让女儿觉得不舒服。

她说：“母亲也是普通人，带有自己人生的成长烙印，既有整合好的部分，也有自身的各种局限。年轻人要认识和了解这一点，明白完美父母并不存在，在此基础上，甄别他们的指责和挑剔的到底是什么。不必把这种责备全部内化到自

己的情绪中，总是心怀内疚。”

遇到父母“偏心”怎么破？王梓轩说，很多父母关注了子女的需求，但可能会忽视了对子女公平性。她建议：“如果在父母这里体会到的是有偏差的爱，作为成年人就要学会自己爱自己，拥有自己的信念感、过好自己的生活，不必一味取悦父母。什么是对自己的爱？这也是成年人要不断觉察和学习的。”

“父母年老后难以相处的原因很多，有的是因为父母年迈后，感到人生中还有一些未完成事要处理，呈现出老年心理的特点；也可能是跟过去的性格特质有关，是过去关系状况的延续；当然，也有可能是随着年龄的增长，父母的精神状况和思维方式发生改变，表现出脾气差、猜忌等特点，这时候就需要子女带他们去医院做精神和心理方面的筛查。

“当然，关系的建设从来都需要双方的努力，你和父母之间流动的真爱将是你们破解关系难题的动力。”王梓轩说。

单词：pòjiě  
破解

tǔcáo  
吐槽

míbǔ  
弥补

yāzhà  
压榨

gǎishàn  
改善

fùshǔ  
附属

gòngmíng  
共鸣

yíhàn  
遗憾

nèijiù  
内疚

cāijì  
猜忌

讨论：1. 老年人的共性心理需求是什么？表现在哪些方面？

2. 年轻人与父母如何更好地相处？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2021/12-24/9636783.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/2509n923.m4a>