

家有父母爱唠叨 为人子女很烦心

专家：唠叨实质上是关心，子女应耐心倾听

“生活的烦恼跟妈妈说，工作的事向爸爸谈谈……”歌曲《常回家看看》的歌词唱出了众多老人的心声，可在现实生活中，不少老人却面对着子女宁愿低头玩手机，也不乐意听他们唠叨的无奈，面对老人们的唠叨，子女们也表示很烦心。近日，记者对此进行了采访，专家表示，唠叨实质上是关心，子女应耐心倾听。

□ 苏文喜 记者 马冰璐

9成老人唠叨 遭遇子女“不耐烦”

据了解，一项关于“子女在与您的沟通中是否会不耐烦”的调查显示，9成老人曾遭遇子女态度欠佳等问题。最近，记者走进合肥市卫楼社区等多个社区采访了20位老人，其中，18位老人“吐槽”自己只是想和子女聊聊天，却总是遭遇对方不耐烦的回应。

家住合肥市卫楼社区的刘阿姨说，自己只是想多了解一下女儿的生活，但每次多问了两句，女儿便敷衍道：“说了你也不懂！”每次听到这样的回答，刘阿姨心情就格外低落。“儿子是宁愿埋头玩手机，也不愿意和我们聊天。”刘阿姨的邻居罗大叔也有着同样的烦恼，“多说了几句，他就嫌烦，让我们别瞎操心。”

“那些陈年往事，我从小到大都听你们说了几百遍了，能不能不说了？”“爸妈，你们什么都别管，我自己的事，我自己做主”……合肥市民朱阿姨说，自己和老伴刚张嘴，要说些什么，儿子便直接下了“封口令”，“难道真的是我们太唠叨了？可我们唠叨，也是关心他呀！”

对父母唠叨“不耐烦” 子女称“有苦衷”

对于父母的唠叨，众多年轻人在采访中表示很烦心，在老人对子女的“不耐烦”多有抱怨的同时，子女们也直呼自己有苦衷，“父母关心我们，为我们好，可是他们不能一个劲儿地把他们的想法强加给子女。他们老想把他们生活工作的经验告诉我们，让子女少走一些弯路。可是我们每个人的生活，都需要自己去选择，自己去经历。”30岁的小陈最烦父母给她安排这，安排那，“和他们说了很多次，可他们仍旧一如既往地唠叨我。”

38岁的吴先生在银行上班，平时工作量大、很累，加上有两个孩子要照顾，他经常觉得自己忙得连喘口气的时间都没有，“在我看来，回到家就想安安静静休息一下，可每天从我一进门，父母便开始唠叨。”

小到孩子看什么书，大到工作业绩如何……吴先生的父母都想了解，“除了问东问西，他们还喜欢以过来人的口气给我出主意、提意见。”吴先生说，父母的唠叨不仅让他心理压力很大，还产生了不愿回家的念头，“每天回家前，我都会先在楼下抽根烟，调整下心情再进门。”

40岁的黄女士“吐槽”父母的唠叨无处不在，“我教育孩子，他们会唠叨个没完，甚至我下楼收个快递，他们也要唠叨几句……”为此她曾多次和父母沟通，“我说我都是40岁的人了，他们总像教育孩子般唠叨我，真的让我很没面子，可他们依然我行我素，没有变化，真是伤脑筋。”



老人唠叨大多有原因

国家二级心理咨询师周金妹表示，不少老人喜欢说些千篇一律的话：“多穿点，外边冷”“多吃点，别饿着”“怎么我说的话你都不听”……“任你耳朵听出了茧子，老人却每天雷打不动地唠叨，有用的没用的从早说到晚，其实老人唠叨大多有原因。”

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；晚辈下班回到家之后，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，导致大部分步入老年的老人都不可避免地成为一个爱唠叨的人。”周金妹解释道。

唠叨其实有三大好处

“不少子女认为，老人爱唠叨，令自己不胜其烦，其实老人爱唠叨有不少好处呢！”周金妹表示，唠叨让心理更健康，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儿，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。

唠叨能让大脑更灵活，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。人类大脑用进废退，每次说话都需要经过逻辑思考，进行语言的提炼和组织，多说话可以刺激大脑细胞，使之保持活跃、兴奋，可有效推迟大脑的衰老进程。大脑有专司语言的功能区，如果说太少，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。

此外，唠叨延缓衰老，经常说话的人，能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼，有利于保持耳咽管的通畅，使耳朵内外的压力保持平衡，对于耳鸣、耳聋有保健作用，说话时带动眼肌和三叉神经运动，还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

唠叨实质上是关心，子女应耐心倾听

周金妹表示，老人离开工作岗位后，便会有一种失落感与孤独感，随着年龄的增长，身体机能渐差，还会出现无能感、焦虑感及缺乏安全感。不仅如此，他们幼稚、依赖、固执、唠叨、敏感、暴躁的情绪和行为也会日渐明显。

“老年人的唠叨，实质上是对孩子们的一种关心，他们希望能与子女更加亲近。再者，老年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。”周金妹说，这时候子女们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。

反之，如果子女长时间对父母表现出不耐烦

的情绪，而忽略了他们的心理健康。不但会使得老人们的自卑感增强，心情低落，长此以往，大大增大了他们得老年抑郁症的几率。“父母是过来人，他们的话，还是很有道理，值得借鉴的。我们也许不能对父母的观点条条照做，但需要做到耐心地倾听。”

同时，周金妹也给老年人提了一些建议，“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。”