

家有“暴脾气”老人怎么办？

心理专家：老人要面对年龄现实，学会知足，多参加集体活动

□郑鹤鸣 记者 祁琳

日常生活中，总能听到为人子女的抱怨，自家老人脾气暴躁，非常倔强，与人相处，一言不合甚至还大打出手。都说年轻人爱冲动，可就这点而言有些老人丝毫不比年轻人差多少。日前，市场星报、安徽财经网记者采访了一些关于老人暴脾气的故事，同时也请心理专家对此作出建议，老年人如何收好自己的暴脾气。

C 一句玩笑，两老人大打出手

记者了解到，因为老人暴脾气导致纠纷的案子实在不少。

合肥市瑶海区站前路附近，蒋某抱着孙子乐乐(化名)下楼玩，在电梯口遇到汤某，汤某逗乐乐玩，并指着蒋某对乐乐说：“爷爷是坏蛋。”乐乐当即学着说了一句。蒋某见孙子乐乐模仿汤某说话，随口说了句：“孙子都会骂人了。”一听此话，汤某误以为他在骂自己，当即与其发生争执并厮打起来，并将其打成轻伤。

2014年6月2日下午，71岁的李某在闲暇时间，来到瑶海公园南门玩牌，因为出牌和家下家刘某发生口角，撕扯中，致使刘某摔下台阶，头部着地。

2013年，宿松县一老人与儿子吵架，竟躺在高速公路应急车道上轻生，幸被安庆高速交警一大队民警及时救助，避免了惨剧的发生。

在铜陵，左某及吴某二人均60多岁，2014年9月8日，左某与吴某的妻子因接水问题发生争吵。吴某知道后便与左某发生争吵，在相互拉扯中，吴某与左某一起摔倒在隔壁房间房门外。

郭某某和吴某某均是繁昌县孙村镇敬老院的老人。2014年4月15日晚6时许，两人在食堂内吃饭时，因琐事发生争吵，并欲打斗。见此情形，敬老院工作人员和其他在场人员忙上前将两人拉开。由于怒气未消，郭某某和吴某某后又发生了争吵，并动起手来——吴某某拿起板凳，郭某某见状上前用一只手将板凳按住，并用另一只手将吴某某推倒在地，致后者头部着地受伤。

建议：暴脾气伤人伤己，要正确认识

合肥芝麻开门心理咨询中心的张量主任对老人“暴脾气”给出了自己的看法和建议，首先导致老人暴脾气的原因有很多，有些是性格上的，年轻时脾气就很暴躁，步入老年后，虽然生活脚步上慢了下来，但是脾气却没有因此而减小，依然是个“火药桶”。

除此之外，老年人在退休后，生活单一，会加重自己的烦躁感。另外，与人产生纠纷也是一个非常重要的原因，“老年人思维会更加敏感，沟通不多，信息不对称，极易发生纠纷。最后，因为社会发展快，儿孙不在身边，对生活的不如意，身体不好这些问题都有可能导导致老年人的暴脾气。”

如何避免老年人的暴脾气，张主任也给出几点建议，老年人在心理上最怕的就是自己不接受自己已经进入了老年阶段，也有的老年人不肯面对这个事实。要正确认识到这一点，要适当地增加自己的业余活动，不能太单一，参加多项活动，发挥自己的爱好特长，如钓鱼、摄影等，让自己的生活变得丰富起来。

“要学会知足，看看自己拥有的，不要盯着自己失去的，心态上要保持平衡；另外，老年人要多掌握一些新技能，多学一些东西，有一定的挑战性，让自己有充实感、成就感，这样精力就会更加充沛，譬如很多老年人掌握电脑、手机，能熟练地操作。”

张主任最后也提醒大家，如果有的老年人脾气上反差很大，甚至有一些夸张，家人就要考虑可能不仅仅是脾气上的问题，有可能出现心理问题，应尽早治疗。



A 因暴脾气，独居老人总与人吵架

家住合肥瑶海区三里街街道的王奶奶就是位不合群的老人，老伴去世得早，此后一条狗陪伴她多年。

“可能一个人生活的时间长了，性格上也变得有些古怪，王奶奶对别人不信任，喜欢怀疑别人，而且脾气很暴躁，嗓门很大。”社区工作人员介绍，每次在小区里遇到王奶奶，她总是有说不完的“闲话”，譬如说，这个邻居偷她的电、那个邻居嫌弃她养狗不愿意带她玩……

一开始，工作人员以为是她独居的原因，显得孤僻了，后来通过走访了解到，其实王奶奶是一个

不合群的人，跟她的暴脾气也有关系，王奶奶经常疑神疑鬼，邻里关系上处理得非常不好，因为经常怀疑别人，加上自己的暴脾气，常常三句话没说完就会吵起来。

王奶奶养着一条狗，可能因为邻里关系本来就紧张，再加上狗的卫生和安全问题，邻居多次向她表示不满，王奶奶脾气大，与其也发生过多冲突。

不过，生活在此的都是老邻居，大家内心还是很理解王奶奶，一个老人生活确实不容易，有一次，王奶奶因为贫血晕倒，还是邻居帮忙送到医院急救的。

B 脾气上来，老人砸了广场舞音响

家住合肥市瑶海区临淮路附近一小区的章大妈最近很苦恼，因为跳广场舞，和小区独居的李大爷发生纠纷，李大爷甚至砸了她们跳舞的音响。

章大妈与几个邻居一起，在广场上跳广场舞，以此作为休闲娱乐加上锻炼身体，但是由于音响被砸，设备损坏严重，她们这些大妈已经很长时间没办法跳舞了。

章大妈说，因为身体偏胖，加之还有糖尿病和高血压，每天适量的运动对她来说很重要，她非常喜欢跳舞这种健身方式，既轻松也不占用白天带孙子的时间，另外还能和几个伙伴一起聊天解闷。

可小区里的李大爷对她们跳广场舞非常反感，一开始，她们只要跳舞，李大爷就在边上显得很暴躁，骂人，嗓门很大，后来，就与章大妈等人发生了冲突，最终吵到不行，李大爷还砸了她们的音响。

章大妈觉得很委屈，“我们就跳个舞，时间也就7点到8点间，声音也应大家的要求开小了，我们还把音响的外面蒙上了布，多种措施降噪怎么就成扰民了？”

可是李大爷就是不依不饶，嚷嚷着要报警、要打人。经过多次协商无果，章大妈只好报警。通过警察协调，李大爷赔了音响损失500元。

