

# 家有“唠叨”爸妈，子女很“心塞”

专家：唠叨实质上是对子女的心

“唠叨”完工作“唠叨”生活……生活中，提起自家的“唠叨”爸妈，子女们不禁“吐槽”起来，“家有父母太唠叨，真是伤不起！”近日，记者对此进行了采访，心理专家表示，老人唠叨好处多，唠叨实质上是对子女的心，倾听是子女最好的尽孝。

□ 周先荣 白静 记者 马冰璐

## 1

### 妈妈唠叨，女儿烦心

30岁的张女士老家在芜湖，如今住在合肥市五里墩街道，大学毕业后，她留在合肥工作，“去年，我妈退休后，来到合肥和我一起生活。”想着终于有人照顾自己的生活起居，张女士开心不已，“生活上，我妈确实事无巨细，可她实在是太唠叨了。”

“晚上回家晚了，我妈就追问我去哪儿了，和谁一起……”张女士说，如果下班后窝在家里不出门，妈妈便会不停地抱怨她，总是宅在家里，什么时候才能找到心仪的对象结婚。“有时候在单位加班，我妈一晚上总要打好几个电话，催我吃晚饭，早点回家……”张女士说，有时候，自己来不及吃早饭，妈妈便会不停地唠叨，不吃早饭对身体不好……“我经常被她唠叨得心烦。”

“我觉得，我妈每天大部分时间都是一个人窝在家里，找不到说话的人，所以才总是对着我唠叨。”张女士说，今年夏天，在一位朋友的建议下，她帮妈妈报了一个旅行团，送她去杭州、苏州等地玩了一趟，“回来后，我感觉她整个人精神焕发，再也不是一味唠叨琐碎的家事，而是兴高采烈地跟我讲述旅行时遇到的新鲜事。”

最近，她又帮妈妈去老年大学报了一个书法班，“让她多认识一些同龄的朋友。”她说，如此一来，妈妈的生活便会丰富多彩起来，“也就不会整天对着我一个人唠叨了。”

## 2

### 父亲爱唠叨，儿子无奈搬家

“我爸实在太唠叨，每天追着我问工作和生活上的事。”家住合肥市望湖社区的顾先生说，自己知道爸爸是关心自己，可实在受不了这种“过度”的关注，“我在私企上班，平日里上班很累，回到家里，我只想好好休息，一句话都不想多说，可我爸总是问这问那。”好几次，为了这事，他和爸爸大吵一架，“吵完架后，我也觉得挺后悔的，我知道我爸是关心我，可他这种啰里啰嗦的关心方式实在是让人受不了。”

“要么问我最近工作如何，要么就问我有没有女朋友……”顾先生说，爸爸整日唠叨，让他压力很大，他觉得自己已经长大了，工作和生活都会安排好，“如果确实有需要征求父母建议的事，我肯定会和他们商量，听取他们的建议。”他觉得，爸爸的过度“关注”让他透不过气来，“有时候见我态度敷衍，他还很生气，可他实在是太唠叨了。”

今年上半年，顾先生单位搬迁，他索性以“新办公地点离家太远”为由，在外面租了一套房子，搬出去住了，“现在，一般一两个星期，我便回家看望一下父母，帮他们干干家务。”他说，从家里搬出去后，自己感觉轻松多了，“可我妈已经悄悄问过我好几次，什么时候搬回家，还说，他们怪想念我的。”对此，他感到很难。



## 3

### 老人唠叨也有好处

针对不少子女抱怨家有“唠叨”爸妈一事，国家二级心理咨询师周金妹表示，换一个角度来说，老人爱唠叨是一件好事，因为这充分说明，老人心理健康，大脑灵活。“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，导致大部分老人都不可避免地爱唠叨。”

“其实，老人唠叨好处多，首先让心理更健康。”周金妹指出，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，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全感，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。

“其次，唠叨让大脑更灵活。”周金妹说，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。大脑有专司语言的功能区，如果说话太少，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活跃度。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。

## 4

### 唠叨实质上是对子女的心

周金妹表示，如果以后老人再在子女耳边唠叨，子女千万不要说，您别再唠叨了，对于老人来说，倾听是子女最好的尽孝，“为了老人的健康，要让不爱说话的老人变得唠叨，让本就唠叨的老人尽情唠叨。”对于一些家务事，多让老人发表看法，使老人充分参与；对老人责怪性和抱怨性的唠叨，小辈们要不急不躁，少反驳，多点头，多逗老人开心；对老人唠叨的话要完成其中的一部分，让老人觉得自己说的话有人听，有人尊重他的意见。

周金妹认为，老人的唠叨实质上是对子女的一种关心，他们希望能与子女更加亲近。再者，老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。“这时候，子女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。”

不过，周金妹提醒，对一些特殊情况要警惕。一般老人的唠叨多是有对象的，语言虽啰嗦但有所指和具体的意义。如果老人突然出现特别的“唠叨”，如啰嗦内容重复、杂乱无章，重者答非所问、离题千里，或经常自言自语、内容支离破碎、丧失阅读能力等很可能是老年痴呆早期症状，子女要提高警惕，及早就医。

此外，周金妹还为爱唠叨的老人们提了一些建议，“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。”