



与年老的父母难相处 怎么办

点 评

中青报 中青网记者 魏其濂

年轻人和父母难相处怎么办 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》中 《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遗憾 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、未来的事物和计划。

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 带有人生成长烙印 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 但可能会忽视了对待子女的公平性 她建议 如果在父母这里体会到的是有偏爱的爱 作为成年人就要学会爱自己 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。

王梓轩指出 父母子女之间的依恋关系是人一生中安全感和价值感的来源 为成年后的亲密关系奠定基础 如果一个人小时候得到过父母无条件的支持和爱 会觉得自我价值被爱 也拥有爱别人的能力 如果父母的指责和打压过多 子女比较难以获得自信心和自我价值感 长大后与伴侣的亲密关系可能也会产生问题 无论是年轻人还是老年人 当意识到自己深受关系的困扰时 可以积极寻求专业帮助。

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是你们破解关系难题的动力 王梓轩说。

回去看一看、待几天。现在这样保持一定距离彼此都好，各自过好自己的生活。她平静地说。

育儿理念南辕北辙，背后是原生家庭带来的伤

23岁那年，西北女孩李一苇只身来到香港求学，她慢慢适应了这座水木森林般的城市，在这里成家立业。今年夏天，她和丈夫迎来了第一个孩子。双职工家庭、生活节奏快，无法兼顾工作和家庭，在年初，李一苇接母亲过来同住，好帮忙带娃。

从18岁离开家上大学开始，已经15年没和父母长期同住的李一苇，在朝夕相处间重新认识了母亲，也重新认识了自己。她感叹：小时候对父母总是仰视的，我们从未平等交流过，现在从我们育儿理念的差异中，渐渐明白冲突背后是过去深层次问题的延续。

以最小的事儿举例吧。李一苇说，宝宝哭闹的时候，我会温柔地去安抚他，而我妈妈却总是不耐烦地训斥：你怎么老是哭！你怎么能吃手！

虽然孩子还小，还不会有记忆，但这些指责性的语言却让我敏感地想起自己小时候。就是在这样打压型的教养方式下长大的。

一年来，李一苇读了不少讲心理学和家庭关系的文章和书，主动参与修复亲密关系的工作坊，寻求专业意见，不断回想、反思，揭开自己内心深处的 伤疤，然后自我疗愈。

在此过程中，她从自己身上看到了母亲的影子：反思自己，我对妈妈说话也总是没有耐心，有时会说一些难听刺耳的话，根源在于，我小时候也是被这样对待的。我们没有学会用别的方式交流。

当了妈妈的李一苇，在忙碌和挫折中成长了。她知道以母亲的年纪，也许很难改变性格，她逐渐学会包容母亲的情绪，分清有些时候不是自己的错；她也学会了遇到麻烦，要积极地解决问题，而不是在原地自怜和抱怨。

在香港这个快节奏的城市，身为教师的李一苇，休完14周产假就回到学校上班，每天 连轴转：早上5点半起床、7点半到校，上午上课，下午4点半下班后马上回家，接替母亲带孩子，直到晚上9点哄睡孩子后才有一点自己的时间。和身边的香港年轻妈妈不同，她还坚持母乳喂养，当一个上班 背奶 的妈妈，日夜辛苦中，她发现自己仿佛 超人，能完成过去难以想象的繁重任务。

她想给所有遭遇相处难题的年轻人提供建议和祝福：不要停滞不前，不要纠结于眼前事物，要把期待寄托于自身，多抱抱那个在原生家庭中受伤的自己，用成长型思维面对问题，相信事情不会一成不变。

（据受访者要求，柴倩倩、张文英、李一苇为化名。）



扫一扫 看视频



视觉中国供图

状况不太好，于是努力去解决问题，带母亲去上海市精神卫生中心问诊，结果让她哭笑不得：给她挂了老年科的号，心理量表拿来一做，分数高达98分！医生说她完全没问题，所以我只能继续承受了！现在的柴倩倩，依然在母女矛盾中挣扎。

长大后才发现，父母的 重男轻女 不是开玩笑

同为单身职场女青年，今年30岁的张文英有着和柴倩倩不一样的烦恼，但根源同样来自父母。

张文英来自陕西农村，父亲今年56岁，不善言谈、勤勤恳恳靠种地和开车拉煤赚钱；母亲53岁，性急要强、不甘人后，里里外外一把手。性格一强一弱的父母，也培养了一双同样性格的儿女：哥哥从小被溺爱着长大，性格懒散；女儿自小懂事要强，上大学选专业、找工作换城市都由自己决定。

小时候总听爸妈开玩笑说，儿子以后会给我们养老，女儿读书费钱，以后得把钱还回来。没想到现在真的 兑现 了。

张文英无奈地说：哥哥大专毕业后在大城市工作了一段时间，因为母亲心疼他，他就回了老家，由父母安排工作、买房买车，结婚生娃后和父母同住，想啥母亲就做啥，一年胖了40斤。而她自己，在北京读研期间，靠学校补助和兼职经济独立了，毕业一年后去了杭州，有一份虽忙碌但合意的工作，逢年过节给父母贴点钱，都被父母用于还哥哥的房贷。

小时候，张文英没有意识到父母对儿女区别对待，只觉得 哥哥不懂事，那我就懂事些。几年前，哥哥因为结婚的问题和父母矛盾激化：父母嫌哥哥工资低又不上进，买房买车还要挑好的，哥哥却觉得父母思想老旧、无法沟通，没有能力替他安排更好的生活。

更重要的是，她意识到父母骨子里真的是重男轻女：哥哥再怎么不上进，仍然要替他买房、买车还贷，帮他照顾孩子，因为 养儿防老，只有那么一个儿子，我们不帮衬谁帮衬。

随着阅历的增长，张文英看开了。她明白父母和哥哥的状况是 相爱相杀，牵扯不断。她不再试图 解决他们的问题，当妈妈再来找她 吐槽 哥哥时，她会直接说 这是你自己的选择。她主动减少打电话的频率，一两个月才联系一次，父母也只知道她很忙。

由于疫情原因，张文英已经两年没有回家过年，上一次回家还是去年国庆假期。今年我依然不打算回去，明年五一节如果疫情好转，我会

强国有我 砥砺前行 如虎添翼 淬炼新人

韩山师范学院实施 添翼计划 助推优秀人才培养



入围全国第六届大学生艺术展演的茶艺工作坊展示



志勤班 茂芝会议纪念馆研学

党的十八大以来，党和国家事业发展对优秀人才的需要比以往任何时候都更为迫切。为适应国家、社会对高素质专门人才和拔尖创新人才的需求，进一步强化优秀学生培养工作，韩山师范学院实施了优秀学生培养 添翼计划 方案，取得显著的育人效果。

添翼计划 以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以培养立大志、明大德、成大才、担大任，德智体美劳全面发展，堪当民族复兴重任的时代新人为目标，通过构建青年马克思主义者培养工程、助理辅导员与助理班主任培养志勤班、青年创新创业 韩创班、特色人才培养班和国学与岭南人文研修班 五轨并行，同向育人 的优秀人才培养模式，对人才培养进行了有益的探索 and 生动的实践。

立大志 把握人生方向

远大志向是人生航向的指明灯，是建功立业的方向标，是砥砺前行的强大精神动力。韩山师范学院青年马克思主义者培养工程（青马工程）和助理辅导员、助理班主任培养班（志勤班）聚焦培养青年政治骨干，为党培养和输送具有忠诚的政治品格、浓厚的家国情怀、扎实的理论功底、突出的能力素质、忠恕任事、人品服众的青年骨干。

青马工程 面向全校大学生，选拔培养学校学生骨干，以及在理论学习、学术科技、志愿服务、创新创业、文体活动等方面表现优异或有突出特长的青年大学生。培训班主要开设理论学习、红色教育、实践锻炼、志愿服务、学术科技等模块，以用马克思主义理论武装学员头脑为重点，突出学员综合素质特别是政治素质的锤炼提升。

志勤班 是专门为在岗的学生助理辅导员和新生助理班主任开设的培训班。志勤班 以理想引领、品德教育、作风养成、能力锻炼为要务，坚持理论联系实际、学用一致、系统规划、分层分类、按需施教、突出重点、讲究实效的原则，突出理论学习与社会实践相结合、基础培训与能力培养相结合、发挥作用与职业规划相结合，通过理论学习、实践锻炼、调查研究、总结提升等方式，重点组织学习习近平新时代中国特色社会主义思想，及时跟进政策，开展管理学、教育学、社会学和心理学教育，加强职业规划、学生事务管理等方面知识的培训。

韩山师范学院教育科学学院的谢同学是2019年志勤班学员，毕业后进入深圳市公办幼儿园工作。在单位，她秉承韩师的优良作风，勤勤恳恳、兢兢业业工作，参加单位组织的朗诵、征文、讲故事等活动均取得了好成绩，第一年的工作考核即取得了一等奖，获评优秀工作者。她说，她从没忘记 志勤 二字的内涵，新时代青年就是要 功崇惟志、业广惟勤，要把理想信念与国家命运紧密联系在一起，牢固树立中国梦远大理想，牢牢把握人生方向。

明大德 擦亮青春底色

德者，才之帅也。人无德不立，国无德不兴。韩山师范学院（青马工程）国学与岭南人文研修班（国学班）强化思想教育，引导学员做社会主义核心价值观的践行者、先进文化的传承者、正确价值标准的坚守者、道德修为的示范者，在积极的道德实践中明德修身、立德铸魂，擦亮青春底色。

韩山师范学院 青马工程 以学生志愿服务实践活动为载体，将德育工作与社会实践活动相结合，将德育工作的开展从校内延伸到校外，将培育学生思想品德和人文素质进行有机结合，把学生志愿服务工作与学校德育主题教育、建设和谐校园、推进精神文明建设结合起来，始终践行 奉献、友爱、互助、进步 的志愿精神，立足校园、面向社会，培养了一批 明大德、守公德、严私德 的新时代青年。学生服务队开展的 微益教 项目被民政部、国资委、中华全国工商业联合会、广东省人民政府、深圳市人民政府和中国慈善联合会评为第四届中国公益慈善项目大赛大学生公益创客大赛百强。

国学班 是韩山师范学院为传承中华优秀传统文化而开展的具体教学组织形式，由韩山书院主办，以 体道、明德、成人 为学员的道德规范。每届 国学班 研修周期为三个学期，期满修业合格者颁发结业证书。国学班 每五名学员配备一名导师，导师负责解答学员思想、学习和生活问题。国学班 制定了研修章程和考核办法，举行开班仪式、博雅讲

成大才 练就过硬本领

大志非才不就，大才非学不成。理想之魂 必须附于才干之体 方可彰显价值意蕴。韩山师范学院特色人才培养班（特色班）和青年创新创业班（韩创班）旨在引导学员树立创新意识，敢为人先、敢于突破、敢试敢闯，在潜心求知问学中求真理、悟道理、明事理，感受马克思主义的真理力量，开放视野，积极融入发展潮流，勇于为中华民族的伟大复兴贡献聪明才智。

为全面加强和改进学校美育，坚持以美育人、以文化人，提高学生审美和人文素养，韩山师范学院于2019年开办特色人才培养班，突出艺术特色、强化实践育人。开设书法、摄影、语言艺术、声乐、舞蹈、文化创意与影视制作、英歌舞、民间剪纸、水印刷版画等特色培养班，取得了突出的成绩。在广东省第六届大学生艺术展演活动中，韩山师范学院共获得26个奖项，其中一等奖3项，书法作品《将进酒》和大学生艺术实践工作坊《韩窑（壶艺）》入围全国第六届大学生艺术展演活动。2021年7月，由民间剪纸特色人才培养班师生共同创作的 学史励志 剪纸组画入选中国工艺美术学会、中共江西省委宣传部主办的 红星照耀中国 全国工艺美术红色主题作品展，充分展示了学校近年来积极实施艺术教育所取得的丰硕成果。

韩创班 的培养主要将潮商文化中开拓进取、诚实守信、艰苦奋斗的创业精神融入 双创 教育课程内容之中，并加上模拟实训、社会实践以及项目孵化的教育教

学模式实现优生优培。学校以 互联网+ 挑战杯 为龙头，通过前端培育、中端实践、后端孵化，构建了从 创新创业实践锻炼 到 创新创业素质拓展 再到 创新创业孵化提升 的大学生创新创业 全链条 工作体系，为大学生们的成长成才搭建了广阔舞台。学校获得第十七届 挑战杯 全国大学生课外学术科技作品竞赛红色专项一等奖、第七届中国国际 互联网+ 大学生创新创业大赛广东省分赛产业赛道金奖及多项 挑战杯 省赛特等奖、金奖。

担大任 肩负历史使命

一代人有一代人的使命。韩山师范学院优秀人才培养 添翼计划 的实施，着力为党和国家输送担当重任的时代新人。新时代青年必须准确把握我国社会发展所处的新的历史方位，深刻理解新时代、新使命、新方略、新征程的科学内涵和具体要求，从而坚定为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国而奉献青春的信心和决心。

韩山师范学院美术学院张同学是2014年青马工程学员，毕业后响应国家号召毅然选择到远离家乡的西藏林芝参加援藏工作，成为驻村第一书记。工作五年来，他不忘初心、扎根基层，积极开展精准扶贫工作，与村民同吃同住同劳动，做老百姓的知心人、贴心人、引路人。2018年被评为 朗县创先争优基础惠民生活先进驻村工作队队员 优秀基层公务员，2019年再次获评 优秀基层公务员。在西部，张同学找到了属于自己一生的事业，他已经深深地爱上了这片热土，在艰苦的环境中接受锻炼、砥砺前行，为时代而奋斗，让青春无悔。

梁同学是韩山师范学院体育教育专业2017级学员，2018年9月携笔从戎，参军入伍。在部队期间，被推荐为入党积极分子，两次被评为 精武强能标兵，获得 优秀新兵 和 优秀义务兵 奖励，受到两次嘉奖。在军营，梁同学实现了他军梦之旅，他说：青春有很多的颜色，选择了这身迷彩绿，我就会拼搏到底！

新时代韩山学子，矢志书写立大志、明大德、成大才、担大任的壮丽青春篇章，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之光。