

# 老人过度自怜,偶尔会讨人嫌

“过度自怜”这个词最近在网上比较热。有位妈妈反映:自己带着女儿坐地铁,一对年轻情侣连忙给小女孩让座,旁边一位60岁的大叔非常不满,摘下帽子让对方看他已掉光的头发,“为什么不把座位让给我”。小伙子听了很委屈:“我觉得您看起来比较年轻,不算是老年人。”

让人尊敬的,从来不是年龄,而是自身的一言一行,有时过度“自怜”,或许会讨人嫌。

## 遇事必掏优待证,给人添堵

“在我看来,那种遇事就拿出优待证的,就是过度自怜。”山东德州74岁的谭少岭说,这种行为有时会给人添堵。

今年春节过后,谭少岭去住院院调理血压,因为挂号的人不多,他便站在队伍后排队等候。这时,一位穿着毛呢大衣的老汉径自走到窗口,故意提高声调说道“我有老年优待证”,语气生硬,没有对排队的人说一声“抱歉”。谭少岭看不过去,问了一句:“你多大了?”对方不屑地回了句:“67。”谭少岭笑了笑,轻声说了句:“我74岁了。”对方有些不好意思,连忙说了几句:“不好意思,我有急事。”谭少岭说,要是对方刚开始就解释为何要排队,自己也会理解的。

河北石家庄的艾立起是一位老兵,年初领到了退役军人优待证。5月下旬,艾立起的儿媳住院,需要准备大笔手术费。当他到银行取钱时,排队等待的有三四十人。由于时间紧迫,艾立起第一次掏出了优待证求助。银行大堂经理很客气地把艾立起引到专用窗口。艾立起说,优待证虽好,但持证须自重,用证应有度。他给用证订下几条规矩:一是非到紧要关头不用;二是在遇到比我年老体弱的人时,不用优待证与他们“争”时间;三是用优待证时,尽量压缩办事的内容,不影响他人。

## 逢人就抱怨,大伙都躲着他

国家二级心理咨询师朴凌娜发现,有的老人在退休后多了一个“爱好”,总是喜欢向周围的人抱怨自己的不如意,比如退休工资没有别人高,儿女也不如别人家的孝顺。

江西南昌64岁的周初瑾在社区负责一个聊天室,初衷是想让空巢老人走出家门多交流,可是周初瑾在组织活动时发现,有几个老邻居每次分享的内容都是自己的不如意,每次越说越可怜,经常说得眼眶发红、声音哽咽。周初瑾后来上门拜访发现,这几位总抱怨的老同事家里条件都不错,但他们总喜欢把注意力都放在那些“不好”的事情

上,比如涨的工资没有别人多,看病花了很多钱还不能治愈,等等。

没多久,周初瑾发现,这几位邻居每次都来参加活动,而其他人来的次数越来越少。有人反映:“每次活动,总听人哭诉,吸收了不少负能量,只好躲着不来参加活动了。”

## 自我封闭,感觉拖累全世界

有的人不仅觉得对不起子女,甚至感觉拖累了全世界。

中南大学心理学教授郭平注意到,有的老人在遭遇变故后,不愿让他人知晓痛楚,从而拒绝他人好意,他们的出发点就是:不想让大家觉得我太可怜。可是,在自我封闭的同时,他们往往自觉可怜无助。

6年前老伴因病去世后,四川成都62岁的张璇一个人吃饭、看电视,除了买菜几乎从不出门。女儿主动邀她同住,被她婉拒:“不想让亲家觉得我太可怜。”街道有义工想登门看望,她也态度冷淡:“我原本都觉得自己快走出阴影了,你们一来,显得我好可怜。”这样一来,主动上门来看望张璇的人越来越少。可是,张璇又说:“楼上也住着位独居老人,有时候看见社区工作人员去看望,我心里又会有一丝羡慕。” (鲍杰)

## 当老伴的“情绪管理专家”



前年深秋,与我们朝夕相处的公公去世了,老伴很长时间都难以从伤痛中走出来,一直情绪低落。担心长此以往不利于身体健康,我耐心劝解老伴,人终会离去,要面对现实,公公走了,活着的还要好好过。我们生活好了,公公在天有灵也会放心。过了段时间,我发现他的情绪有了好转。

可是不久,老伴又出现心律不齐、胸闷气短,服了近半

年的药依然起色不大。他精神萎靡,情绪焦虑。为了让老伴尽快走出阴影,我将那些平日里关心他且他信得过的亲朋好友建了一个微信群,让他通过与朋友分享来解除心中的烦恼。

除了发动别人帮忙,我还担当起老伴的“情绪管理专家”。他之所以总陷入糟糕情绪中,就是因为一直“宅”在家里,生活太枯燥了。在我的建

议下,老伴开始尝试培养些兴趣爱好:做志愿者、写字作画、下棋、垂钓……丰富多彩的休闲活动,帮他释放了情绪,增进了身心健康。此外,我还让他不要去与别人攀比,保持乐观的心态。

经过一段时间的调整,老伴的情绪越来越好。他现在经常说:“有啥事跟老太婆一说,心里就会舒服多了。”

(王惠玲 62岁)

## 祖孙乐事

### 人身上长牛皮癣

这几天,我的身上长出了一些小红疙瘩,又疼又痒的,实在难忍。医生诊断我患牛皮癣,给我开了一些药,我让回去后往患处抹。

我正在家中抹药,这时小外孙从外面回来,问道:“姥爷,你身上的小红

疙瘩是什么病呀?”  
“这是牛皮癣,一种皮肤病。”我说。  
“不对吧姥爷!牛皮癣应该长在牛的皮肤上,怎么人的皮肤上也能长出牛皮癣来?”小外孙说。

(李朝云 55岁)

### 爷爷说错了

一天晚上,4岁的孙女要我讲故事给她听。不知怎的,听了一会儿后她有些心不在焉了。于是我提醒她:“瑶瑶,你要用心听啊!”

她嘿嘿一笑:“爷爷,

你说错了!”  
我不解地问:“怎么错的?”  
没想到她一本正经地回答:“爷爷,听只能用耳朵,怎么能用心呢!”

(田家杰 74岁)

### 生气了

孙子今年四岁半,每次他调皮我就说:“尧尧,你再调皮,爷爷可生气了!”孙子见我装出一副生气的样子,就乖乖地老实下来。所以我和老伴非常疼爱他。

那天,我和老伴为一件小事争吵起来,孙子见状过来推开我说:“爷爷,

你再吵我就生气了!”  
看着小孙子认真的样子,我把他推开继续和老伴争吵。孙子见我不听,把小脑袋一扬:“好呀,爷爷你调皮吧,我可真生气了!”说完,鼓着小嘴装出了一副生气的样子,逗得我和老伴忍不住都笑了。

(汪小弟 62岁)

