

积极的晚年生活从接受『我不能』开始

专家支持：刘勇
采访：朱砂

杨浦区复馨社工师事务所总干事
复旦大学社会学系实习督导主任
白俄罗斯国立大学心理学硕士

【专家调查档案】

“在上海户籍人口期望寿命达到 82.13 岁的今天,你有没有为自己的晚年生活做过计划? 82.13 岁的期望寿命意味着,一个身体健康的人在退休后,晚年的预期生存时间有二十多年。这二十多年如果是摆在一个孩子面前,我们多半会给他制定丰富的发展计划,但是老年人呢?”

【事件回放】

90 岁的汤欣荣,已经在花冲养老院住了 3 年。她有 7 个孩子,可自从住进来后,子女们极少露面。“常回家看看”写入法律,对她的子女似乎毫无效果。

51 岁就守寡的汤欣荣,生活的重心早就转移到子女的身上。早年因为家境窘迫,她曾外出讨饭, 只为了能把子女拉扯成人。然而,3 年多来,几个子女在看望她的问题上,你推我我推你, 最后的结果往往就是一个都不来, 连除夕都是她一个人在养老院过的。“我想他们,他们不想我。”汤欣荣把子女不常露面的原因归结为自己“老了,不能干活了”。

(来源:市场星报)

A

老年人的心理需求不可忽视

从心理学的角度来说, 老年人除了一般的生活需要外, 还有更为重要的心理需要, 这主要包括:健康、依附、支持、和睦、尊重、支配等需要。刘勇表示,在这些心理需要中,比较重要的有三个:首先是健康的需要,人到老年,最担心的是疾病、衰老、死亡等问题,严重的会出现恐惧心理。第二是依存的需要, 老年人需要的生活照料不能完全自理, 希望得到关心照顾, 虽然保姆和养老机构的护工、医生等能提供相关的服务,但是他们不能替代的是子女的地位, 老人从子女的身上更能感受到的是一种安全感。精神分析学家约翰·鲍比提出过一个人际关系中存在的依附理论 (或称依恋理论), 即个体寻求与他人的亲密, 并且当此人在场时就会感到安全的一种心理倾向。虽然这个

B

适应老年生活从接受“我不能”开始

老年阶段可能是人生中最多无奈的阶段, 这个阶段的压力就是如何处理“我不能”。俞汎怡举例说:“人都有基本的生理需求, 吃饱穿暖, 如果有严重的疾病, 或者年纪太大生活自理困难, 那么, 单靠自己可能就无法满足吃饭的需求。人都有社交的需求, 包括友谊、爱情及亲情, 现实的情况是大多数老人在退休后, 生活圈子迅速地缩小, 一些昔日的朋友、同事、同学想要碰面聚聚, 也常常会受困于交通不便等因素。老人最容易也最希望得到的就是子女的情感, 但此时子女正多半处于事业冲刺期, 还要忙着结婚生子置业, 对于他们来说, 这正是人生最多压力的阶段, 常常没有足够的



插图 孔雀

C

幸福晚年要未雨绸缪

中国人喜欢说“养儿防老”, 这一中国社会的集体潜意识中透露出老人对于子女的期待。所谓的“防老”, 包涵了物质、安全、情感等方面的需求。但是, 从需求层次来看, 儿女能为老人做的只是一部分, 比如情感支持、物质的保障, 其他的很多需求要靠老人自己去完成, 比如社交的需求。

俞汎怡建议说:“老人可以走出家门, 去报名老年大学的课程, 去参加社区、街道的活动, 老人要打破我做些什么——比如我不喜欢跳舞, 不喜欢晨练——的观念, 要有我可以通过这样的方式认识朋友, 建立自己的社交圈和社会支持系统的观念。”

此外, 俞汎怡也提醒尚未步入老年期的人们未雨绸缪。在业余时间, 培养一些兴趣爱好, 既可以丰富生活陶冶情操, 也可以让自己在退休后, 更容易找到新的生活重心。很多老人抱怨孩子不来看望自己, 和自己之间没有情感的沟通, 这在俞汎怡看来, 也是可以“未雨绸缪”的。“回想一下当年自己是怎样养育子女的? 是不是在养育子女时就是注重物质满足, 想着把孩子带大就行了, 很少关注孩子的心理需要、情感沟通? 如果父母是以这样的方式养育孩子的, 那么, 孩子与父母的交往模式也就形成了——当父母年老时, 他们认为把父母送到养老院有吃有喝就可以了, 或者请个保姆照料就算尽责了。心理学的相关研究发现, 童年的时候父母怎么教导我们的课业, 在我们面对困难时候怎么对待我们, 帮助我们的, 到我们大了, 他们老了, 他们需要帮助的时候我们也会下意识用地用这样的方式对他们。这是潜意识的关系模式。”

刘勇则表示, “常回家看看”入法, 虽然尚缺乏强制的约束力, 但是其所倡导的这种社会规范却是法律的一次进步。子女们在赡养老人的时候, 除了一般的生活层面, 更应关注他们的精神层面, 多回家走走, 多和父母说说自己的情况, 可以降低他们的焦虑。如果不能常回家, 不妨多一些电话的问候, 可以是自己, 也可以是配偶或孙子女, 让老人感受到家人的交流。

此外, 刘勇还指出, 社会层面应该根据老年人的特点和需求, 开展有益于老年人的活动, 特别要关注那些不经常走出家门的老人。目前杨浦区正在试行的“携手夕阳——社区独居、空巢长者关怀计划”就是希望通过调整社区内已有的老年活动, 吸引社区内的老人走出家门, 在社区中建立社会支持网络。这是很好的尝试。

吃正宗阳澄湖大闸蟹请认准

峪山岛牌

全国销售热线: 4006-250-360

唯一官方网址: www.ysddzx888888.com

至尊礼盒3280型

原价: 3280元/盒

规格: 12只(雄蟹5.2两以上,雌蟹4两以上,各6只)

6.5折

2132元

钻石礼盒2580型

原价: 2580元/盒

规格: 12只(雄蟹4.8两,雌蟹3.6两,各6只)

6.5折

1677元

白金礼盒1880型

原价: 1880元/盒

规格: 12只(雄蟹4.6两,雌蟹3.3两,各6只)

7折

1316元

黄金礼盒1380型

原价: 1380元/盒

规格: 10只(雄蟹4.2两,雌蟹3两,各5只)

7折

966元

精品礼盒1080型

原价: 1080元/盒

规格: 10只(雄蟹4两,雌蟹2.8两,各5只)

7折

766元

贡品礼盒888型

原价: 888元/盒

规格: 10只(雄蟹3.8两,雌蟹2.6两,各5只)

7.5折

666元

珍品礼盒468型

原价: 468元/盒

规格: 8只(雄蟹3.3两,雌蟹2.3两,各4只)

7.5折

351元

精品礼盒318型

原价: 318元/盒

规格: 8只(雄蟹3两,雌蟹2两,各4只)

8折

254元

尚品礼盒668型

原价: 668元/盒

规格: 10只(雄蟹3.5两,雌蟹2.5两,各5只)

8折

534元

北京、上海、天津、成都、重庆、南京、合肥等几十个城市上百大型实体店连锁, 全国 300个城市顺丰包邮。

优惠活动:

凡购买满8888元 就免费赠送“阳澄湖农家乐餐饮”全家福套餐一份(标准10菜1汤)

地点: 苏州市阳澄湖休闲旅游度假区(莲花岛码头)

购买满39999元, 更有 iPhone5 大礼等你拿

阳澄湖大闸蟹地理标志保护产品专营单位

苏州市阳澄湖大闸蟹行业协会理事单位

大闸蟹

大闸蟹

大闸蟹

实惠让您看得见

质量让您吃得到

以诚为本、以信为根

坚持销售纯正的阳澄湖湖内养殖的优质大闸蟹

选择峪山岛阳澄湖大闸蟹的理由

品质保证: 阳澄湖专业养殖户, 产地正宗, 品牌防伪。

新鲜保证: 夜间捕捞, 清晨直送, 免费送蟹到家, 新鲜便捷。

送礼体面: 包装精美、礼券高档体面, 送礼尝鲜两相宜。

多重选择: 多种规格礼券馈赠福利上选。

产品正宗: 每只蟹都配有唯一的防伪标志。

全国连锁: 覆盖300多座城市, 24小时内到货。

上海总店: 上海市普陀区金沙江路1628弄5号505室

总部地址: 苏州市相城区阳澄湖生态休闲旅游度假区大澄路1号

苏州市相城区阳澄湖镇峪山岛水产养殖有限公司