

■ 心理咨询

当妈妈的爱变成了我的一种负担,该如何劝说?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我的妈妈很爱我,但有时这份“沉甸甸的爱”,却让我很困扰,觉得是一种负担。我已经工作好几年了,目前自己独居,但妈妈仍然把我当成一个需要被照顾的孩子,经常给我送饭,周末还过来打扫卫生。我说过很多次不需要她这么做,况且我还请了小时工,可她特别固执,说小时工哪有她仔细。我住的地方和父母家距离不算近,妈妈不舍得打车,每次来都搭乘公交车,中间要转两趟车,我实在不想她这样为我操劳,我该怎么劝说她呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

“妈妈太爱我,以至于我们无法分离”——这是很多人共同的烦恼。一直以来,我们总觉得是因为妈妈的爱太浓烈,才导致母子(母女)的关系过于紧密,难以独立。然而,事实也许要比我们想象得更复杂、更多面,妈妈过度照顾的行为背后,可能不仅仅是出于爱,还有其他被忽视的原因,比如:因为孤独。有些妈妈已经到了退休的年纪,不需要再工作,因此有了大量的空闲时间。一旦突然闲下来,没有了各种任务和目标,妈妈可能就会变得迷茫、无聊,甚至是孤独。而这时,为子女做些力所能及的事情,恰好能够打发时间,缓解她们的无聊与孤独感。

或者妈妈是想要证明“我是有用的、被需要的”。很多妈妈年轻时不仅是



邵怡明 绘图

家里的主心骨,在外也创造了不少的价值,这会让她们感觉自己是有价值的。但步入老年期以后,她们从岗位上退下来,孩子也成了不再依赖自己的大人,难免产生低价值感和不被需要感。于是,为了证明自己还“有用”,她们很乐意为子女做些什么,哪怕只是送送饭、打扫打扫卫生。

还有一种可能,有的妈妈没有做到“心理分离”。心理分离是每个人成长的一个自然阶段——年轻人脱离原生家庭,和父母建立平等、舒适的关系;父母不再试图约束、控制孩子,把孩子当成独立的个体。然而不是每个父母都能成功做到心理分离,就好比有些妈妈一直以孩子为中心,凡事都习惯性地为孩子出谋划策,以至于在孩子的生活中陷得太深,难以抽身。

专家建议:

如果妈妈的爱让你有负担,且从客观角度上来说,对妈妈本身也很有负担,那么可以尝试以下方法,或许能让妈妈“少爱”一点。

定期联系、看望妈妈。配偶和成年子女是老年人最主要的依赖对象。所以作为儿女,对妈妈最直接的爱应该就是多挤出时间去陪她。即使不能常常陪在她身边,也一定要记得多和妈妈联系,关心她的心理需要,让她不那么孤独。

可以和妈妈“约法三章”。告诉妈妈你不需要她做什么以及原因,比如不需要妈妈给自己送饭、打扫,原因是不希望妈妈太辛苦;但同时也告诉妈妈,你需要她做什么,比如今天回家吃饭,想吃她烧的菜。让妈妈有机会表达自己

对孩子的爱,也让妈妈有机会感受到自己是有用的、被子女需要的。

鼓励妈妈发展自己的兴趣爱好。一开始妈妈可能会很固执,不愿意尝试新鲜事物,那作为子女,我们就要学会观察妈妈的抗拒是真的不愿意,还是只是习惯嘴硬而已。如果是后者,我们可以“先斩后奏”,直接为她们报名或购买学习工具,小小地推动她一下。

鼓励妈妈拓展自己的社交圈。当妈妈的生活只有我们时,那她的世界就会很小;但当她的生活充满各种各样的事物时,她的世界就会很大。所以在平常的生活里,我们可以多多鼓励妈妈拓宽自己的社交圈子,以及学习一些适应新时代的工具,让自己与世界接轨,减少“被时代抛下”的失落感。

作为子女,可能很多人都希望妈妈能够少管我们一点,多爱自己一点,那么就“教会”妈妈如何更爱自己吧!

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

俗语讲“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”天气日益寒冷,不少医院的老年感冒患者持续增多,有的因此引发了多年不发作的慢性疾病。专家提醒,冬季气候干燥,气温很低,生理机能处于比较迟缓的状态,在这个时期进行户外锻炼,要做到“两防两宜”才能达到健身的目的。

热身防受伤

生活中老年人是冬练最大的群体,而老年人抗寒、抗病毒、抗污染物侵害的能力相对较差,最好将晨练与晒太阳结合起来。当然,晨练前的准备也很重要:可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆,最好还吃点面包、饼干之类的东西;然后在室内走动走动,活络一下关节、肌肉,待太阳升起后、觉着有明显暖意时,再外出晨练。锻炼前,要做好充分准备活动。因为这时气温低,体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤。准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。尤其是冬泳下水前,一定要有充分的预备活动。

健身防受凉

冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,热身后,就要脱去一些厚衣服。

老人冬练不妨“两防两宜”



锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。俗话说:“寒从脚下生”,由于人的双脚远离心脏,血液供应较少,加上脚的皮下脂肪薄,保暖性差。所以冬季在室外进行健身活动特别容易感到脚冷。平时有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬,这样不好。因为胶底鞋导热快,不锻炼时脚掌容易受寒,以致引发冻疮、关节炎等疾病。因此一定要注意脚下保暖。

运动宜“赶迟不赶早”

冬季的晴日,气温的变化规律一

般是早晨和上午较冷,下午较暖和。而人体活动受“生物钟”控制,人体自身温度也遵循“上午低、下午高”的规律,所以冬季健身的时间选择下午的2:00-7:00是比较理想的。此时,室外温度比较高,人体自身温度也比较高,体力也比较充沛,很容易兴奋,比较容易进入运动状态。而在早晨,由于气温较低,低温对人体的损害主要是造成局部冻伤和全身体温过低。在寒冷环境下进行长时间运动(如长跑等),体温散失过多,会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等现象。因此,冬天健身宜“赶迟不赶

早”。老年人冬季健身的时间一般应选在14点到19点,因这段时间气温最高,对老年人健身最为有益。

运动强度宜由小到大

冬季锻炼时,运动量宜由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。不宜骤然间剧烈长跑,必须有一段时间小跑,活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。通过锻炼,感到全身有劲,轻松舒畅,精神旺盛,体力和脑力功能增强,食欲、睡眠良好,说明这段时间运动是恰当的;倘若感到身体软弱无力,提不起精神,疲乏不堪,食欲减,厌恶锻炼,就要注意减少运动量,或改用另一种运动锻炼方式。

运动换气宜采取鼻吸口呼。因为鼻腔黏膜有血管和分泌液,能对吸进来的空气起加温作用,鼻腔的鼻毛和鼻分泌物能阻挡空气中的灰尘和细菌,对呼吸道起保护作用。

冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗体脂,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。

(陆明华)