

老人也要大声说出梦想

当我们想象一位老人一天的日常时，通常是这样的：早上五六点起床，在附近散散步；七八点吃早饭，听广播、看电视；下午两点到公园锻炼、下棋；傍晚回家做饭、吃饭；晚上10点左右睡觉。每天如此，老人家的生活就是这样单调。然而，这并不是老人生活的全貌，他们依然对生活充满希冀和渴望。

今年71岁的张平，从小在老家山西务农，勤勤恳恳了大半辈子，没走出过村子，也没干过别的职业。谈起年轻时的梦想，老人特别激动：“我小时候非常喜欢绘画，也有天赋，但当时家庭条件不允许，没能正规地学。”但如今，他的画作已经获得多个奖项，并在画廊出售了。“十几年前跟子女来到北京后，决定要重拾画笔，于是自学国画，坚持了十多年。”张平满怀喜悦地跟记者分享道：“绘画让我后半生过得非常充实，好在我没有放弃。”

围坐在公园石桌前打扑克聊天的5位60岁左右的阿姨，是经常在一起活动的“小团体”。她们的子女基本不在身边，也没有照顾孙辈的负担，所以，她们每天都到社区的兴趣班学太极、插花、十字绣等。每3个月一次旅行是她们的固定项目，谈起旅游经历，队长郭庆霞对记者说：“我们一起去过三亚、青岛、西安，还有厦门鼓浪屿，明年安排出国旅行，争取早日实现环游全世界的梦想！”话音刚落，另外几个阿姨都为这“精神喊话”兴奋地笑了起来。除了绘画、旅游，记者还了解到，有不少老人在积极学习电脑、摄影、舞蹈，甚至还有想创业、想当模特的，老人们的梦想让记者着实有些惊讶。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟说，像张爷爷和那几个阿姨这样还在践行“年轻时的梦想”的老人并不多，他们中大部分还是过着相对规律、平淡、枯燥的生活。但谈及梦想和现在想做的事情时，老人虽嘴上说只要身体健康、儿女幸福、不给家庭增加负担，但心里肯定有所想、有所愿。

我们觉得老年人还学舞蹈、去自助游、搞创业，甚至参加高考、模特班，是不可思议的事，但老人有这些梦想一点也不奇怪，是我们一直不了解老人的心。受家庭为重的传统观念影响，我们对老人有刻板印象，觉得他们就该在家照顾孩子，没有个人追求。其实，在人生的各个阶段，人都会对自己的身心发展有想法和期望。老年人虽行动能力、思维能力已不如从前，但他们对感兴趣的事情还是跃跃欲试的，尤其是自己年轻时因为物质匮乏而没有实现的梦想，到老年有了一定经济基础后，都会有“重拾旧梦”的愿望，去做那些还没来得及做的事。

国内外许多研究表明，老人精神上的空虚比物质的匮乏给身心造成更大的危害。所以，我们都应该帮助老人实现自我价值，丰富他们的精神生活。那该如何做呢？李娟说，最主要的是要为老人营造一个开放、开明的社会氛围，让老人卸下对奇异眼光的担忧。社会各界要多在基础设施方面帮助老人，如开办老年大学、建设社区活动中心、建立老年互助团体等。家庭方面，子女的支持对老人追求个人发展能起到很重要的作用。儿女尽可能在精神上与老人积极沟通，鼓励老人去实现自己的愿望，有条件的，应该在经济上给予支持。李娟还提到，对于不满现状、还愿意尝试挑战自己的老人应勇敢地走出第一步。

(据《生命时报》)



为啥老想躲着领导

案例：宋扬工作多年，性格随和，喜欢帮助别人，在同事圈里人缘不错，但她有个怪毛病，就是特别害怕见到领导。每次远远看到领导就开始紧张，下意识地想躲开。当领导找她谈工作时，她讲话都结巴了，手心都是汗。宋扬对自己这种表现感到很苦恼。

分析与建议：对领导有畏惧心理在职场中很常见。但是，如果因这种畏惧产生了刻意回避的行为，甚至一看到领导就会心跳加速，紧张得说不出话来，那就不太正常了。从心理学角度看，过分惧怕领导实际上是社交恐惧症的一种，俗称“权威恐惧症”。宋扬就属于这种情况。

临床发现，“权威恐惧症”患者一般生活在管教严厉的家庭。此类家庭中缺乏包容和理解，孩子担心出错和受到批评，长此以往，孩子会把父母的挑剔和批评内化到自己的意识中，长大后，当面对和父母类似的权威人物时，过去和父母相处中的焦虑、紧张的情绪就会被激活，表面是恐惧领导和权威，实际上反映的是早年和父母的关系。“权威恐惧症”患者为了缓解焦虑情绪通常采取回避权威的应对策略，这非常不利于良好人际关系的发展。

要想克服“权威恐惧症”，首先，要处理早年和父母或重要人物互动所造成的心灵创伤。首先，要意识到对上司的恐惧情绪，是放大了现实中存在的危险，放大了面临上司的紧张和焦虑，这种恐惧是早期对父母或重要人物的恐惧的转移。如果能分清楚过去和现实的不同，区分开上司和父母的不同，就能逐步缓解这种恐惧和回避。

其次，要重新认识自己，正确评估自己、接纳自己，恰当认识自己。每个人都是有所能而有所不能，找到自己最擅长的那一点，并使之最大化。不要时时与别人比，尤其是不要拿自己的短处与别人的长处比。

这样你就不用担心在领导面前会有什么不对的地方，而遭到批评。

最后，要学会理解上司。领导面临的压力比普通人要大很多，当上司有不良情绪时，要理解上司的负面情绪不仅是因为你，要从内因、外因等多方面考虑。另外，多创造和上司沟通交流的机会，增进彼此的了解，能有效克服对上司产生的恐惧感。

(艾霞)