

工作中擅长沟通的年轻人，却总是疏于在跟父母的交流中花心思。殊不知，一些无心的只言片语会让老人大受打击，对身心健康极为不利。中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍总结，生活中最常见的伤人的话大概可以分为以下几类，日常交流中要尽量避免。

# 最伤爸妈的话 千万别说

■**指责型**。这类暗含指责的话，老人听来就是在不断地提醒和强调他们的“无用”，让他们本就不强的自信心再受打击。例如：

- 1.你们那一套早就过时了。
- 2.别管了，你又不懂。
- 3.说半天你怎么还记不住。

建议：无论记忆力减退还是其他身体机能的退化，对老人来说本就是一件极为无奈的事，会让他们饱受困扰。年轻人在跟父母交流时应特别注意，不要强化他们“不行”的认知，即便他们的建议确实起不到太大作用，他们学东西真的很慢。

我们最应该做的是换一种回应的方式，试着把指责变成鼓励，这并没有想象的那么难。比如，当你和父母在孩子的教育问题上产生分歧时，不要说“早就过时”的那套话，可以换成“我知道你是为了孙子好，不过你看周围其他人都在用我这种方式，我们也试试吧”。在父母学东西却反反复复记不住时，给他们点鼓励，告诉他们“没关系，这是挺复杂的，我给你写下来，你照着做就行”。

■**抱怨型**。本是表达关怀，却因为说话方式不恰当，让不满成为主导情绪，伤了老人的心。例如：

- 1.你怎么就不听我的！
- 2.让你把剩饭倒了，你怎么还吃！

3.跟你说了多少次不要你做，又做不好。

建议：老人在生活方式上可能确实有些影响生活质量的习惯，直接指出并督促老人改掉是对的，但要特别注意说话的语气。轻松的调侃、撒娇的解释远胜过直接的抱怨。比如，在指出老人失误的小事时，可以说：“老爸，这事是跟您孙子学的吧，哈哈。”在试着纠正父母错误的生活习惯时，可以说：“妈，你要是不改，万一病了，我不得回来照顾你们啊。到时候班也不上了，就只能天天回来‘啃’你们了。”

在老人吃剩饭的问题上，年轻人不仅应该注意自己的说话方式，更应该找到老人吃剩饭的原因。是不是因为子女难得回来，刻意多做，而你却凑合吃点就走人，将剩饭和老人的心意置于身后？试着跟父母一起准备饭菜，控制好数量，别给老人留下吃剩饭的机会。

■**拒绝型**。对父母直接而粗暴的拒绝，似乎是子女的特权，因为他们对父母“不见外”。但不要忘了，你早已告别了童年，父母却进入了老年，这样的“特权”只会伤透老人的心。例如：

- 1.我现在很忙，没空跟你说。
- 2.吃啥我自己知道，别夹了！

建议：父母的心意是不能肆意挥霍的，即便有时你真的无暇接受或无法接受。比

如，平时大鱼大肉你已吃到腻，父母却不停夹来各种肉食。别急着拒绝，试着吃上一点，夸赞几句，再告诉他们：“妈，我一周5天班，几乎天天都吃肉，就惦记多吃点您做的青菜呢。”有时候，你或许真的很忙，但回想一下，是否忙到连一两分钟解释清楚的时间都没有？用两分钟时间告诉他们你正在忙，问问有没有急事，如果没有，就告诉他们稍后再回电话过去。一般情况下，因为接到父母电话跟同事或领导告假，耽误一两分钟不仅不会减分，还会让你加分。

■**忽视型**。当你成家立业，有了自己的小家需要操心时，父母似乎就不再是你生活的重心了。但对老人来说，你永远是你的牵挂。你的一句敷衍，可能会让他们因为心疼孩子而压抑自己的情感，这显然对老人的心理健康不利。例如：

有事吗，没事我挂了。

建议：很多时候，父母打来电话并非有什么具体事，他们只是想跟你说说话，了解你的现状。而你的一句“没事我挂了”，直接就堵住了他们想往下说的话，不妨换成“没什么事的话，晚上我再给您打”。每天抽出几分钟或者每周抽出半个小时，主动找话题跟他们聊聊天，是子女本就该做的事。

■**不耐烦型**。老人事无巨细的嘱咐和反反复复的强调，本质上是一种关心，年轻人

却总觉得难以消受，甚至烦躁。然而，你是否想过，一个人只有在面对自己特别在乎的人时才会变得啰嗦。被你堵回去的那些关心，会转变为一种压力，砸在老人心头。例如：

- 1.行了行了，我知道，真啰嗦。
- 2.不要老说了，烦不烦！
- 3.说了你也不懂，别问了！

建议：工作千头万绪，压力无处不在。年轻人的烦躁并非不可理解，跟父母交流时也不需要刻意掩饰。在这种情况下，最好的办法是跟父母直接说明自己为什么烦躁，为什么现在不是说话的好时机。

对于自己的父母，可以选择撒娇的方式，因为无论你是18岁还是80岁，在父母眼里永远是个孩子。在面对岳父母或公婆时，则应提醒自己礼貌在前，告诉他们：“我今天刚被领导批了，心情不太好，有些事我们能不能明天再聊？”

年轻人跟父母交流出现的问题，根源在于他们没有将老人真正放在心上，不能从老人的角度思考问题，体谅他们。子女习惯于将自己工作中的坏情绪通过不恰当的言语传递给最肯包容的父母，却意识不到，这很可能会给老人带来伤害。

很多时候，同样的意思换一个说法，换一种语气，就会有完全不同的效果。无论如何请记得，老人的不断“骚扰”只是源于对沟通的渴望，他们需要付出最大的耐心和包容。

(时报)

