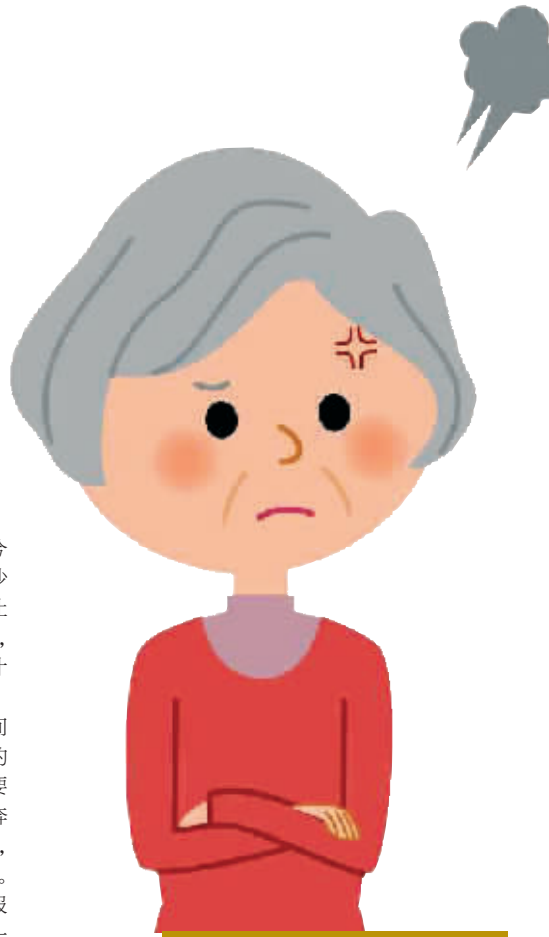


# 父母大半辈子相安无事 退休了却“相见两厌”



## 女儿 吐槽

自从老爸退休,家中矛盾不断

“

本来两人感情挺好的,但自从我爸退休以后,这老两口五天一大吵,两天一小吵,谁看谁都不顺眼。”近日,网友“芝麻有心”在朋友圈里吐槽,父母一辈子没怎么红过脸,但最近不知道怎么回事,经常为点小事就大动干戈,甚至到了闹离婚的地步。对此,本报特约心理咨询师吴芳认为,有很多退休在家的老夫妻,上班时没有足够的时间朝夕相对,但随着退休后相处时间足够多,很多差异和矛盾就暴露了出来,导致矛盾激化。

■淮海晚报记者 曹盈

据“芝麻有心”说,她爸在淮安某机关单位工作,半年前退休。“我爸退休前,家里气氛一直挺好,没听说两人有啥大矛盾。可是最近几个月,他俩已吵过好几回了。”“芝麻有心”说,每次吵架后,她妈就会打电话声泪俱下地“控诉”她爸,“可我听着也没啥原则性问题,都是些鸡毛蒜皮的小事。”

“芝麻有心”举例说,她妈喜欢热闹,每天早上都和一帮老头老太太打太极拳、跳广场舞,“最近我爸退休了,她就喊我爸和她一起去,顺便两人到菜市场买个菜,也挺好的啊。可我爸不愿去,说我妈那帮朋友没文化,整天就知道家长里短,说三道四。气得我妈跟他大吵一架。”

“芝麻有心”说她爸退休前挺忙,在家时间不多,家务事全是她妈包了,可是自从她爸退休后,一天到晚呆在家里,无事可做,“我妈家务做多了心情烦躁,就喊我爸做,可这老爷子啥时候做过家务啊,不想做也做不好。”

上个周末,“芝麻有心”回家吃饭,她妈弄了一桌子菜招待女儿女婿,一家人吃完饭后,“因为我怀孕,我妈就让我爸刷碗,等他刷完再到厨房一看,

不仅碗没刷干净,到处还油腻腻脏兮兮。我妈只好重新刷洗一遍,两人又吵一架。”“芝麻有心”说,“我劝我妈别让我爸干家务了,他这辈子啥也没干过,结果我妈怨我‘他现在又不上班,凭什么在家不干活?’”

让“芝麻有心”真正感觉父母之间出了问题,是前几天接到她爸打来的一个电话,“老头子说过不下去了,要离婚。”大吃一惊的“芝麻有心”赶紧奔回了家,到家一看,她妈在一边垂泪,老爷子在阳台上抽烟,气氛十分凝重。

原来,她爸嫌她妈在家啰嗦,就报名上了老年大学,在学校里认识了一个姓吴的老太太,两人十分聊得来。一个偶然的机会,她妈从她爸的微信中看到了两人的聊天记录,醋意大发,逼问她爸是怎么回事,她爸被逼急了,干脆一跺脚脱口而出:“跟你过不下去了,离婚!”

在“芝麻有心”的劝说下,俩人总算没闹到去民政局的地步。看着孩子似的老爸老妈,她哭笑不得。她想不明白,风风雨雨几十年过去了,日子原本和睦幸福,可怎么到了退休,他俩倒“作”起来了呢?

## 专家 建议

让老人合理规划  
退休生活

在本报特约心理咨询师吴芳看来,离退休后,很多忙碌操劳了一辈子的老人不能及时转变自己的社会角色,适应生活环境和生活方式的变化,所以会出现焦虑、抑郁、悲哀、暴躁等消极情绪。对于都退休在家的老夫妻,上班时没有足够的时间朝夕相对,很多差异和矛盾被暂时掩盖,随着退休后相处时间足够多,所以容易暴露出来,导致矛盾激化。

对于这种情况,吴芳建议,首先在特殊的心理适应期,家庭成员应该多多留心退休老人的日常表现,努力营造一种和谐、充满爱的氛围,让老人感知自己在家庭中的重要性,来转移他对自我价值的需求满足。其次,多创造一些体验新生活的机会,让退休老人找到新的生活乐趣,如加入社会团体、参加公益活动,发挥余热。或者上老年大学都是不错的选择,使自己精神上有所寄托;另外,可以鼓励老人将曾经的梦想一一列出来,然后利用充足的业余时间一一完成它,比如旅游、看望老朋友、学习手艺等,这样既能建立新的人际网络,也有益身心。吴芳提醒,如果老年人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时,应该主动寻求帮助,切忌讳疾忌医。

## 网友 声音

这样的情况还真不少

不少网友表示,老年人退休后一至两年内确实情绪波动较大。网友“和风如”分析道,退休后生活节奏改变,很多人忙碌了一辈子,赋闲在家后会出现再无用处之地的沮丧感和无所事事的空虚感。“我爸刚退休时情绪波动也比较大,而坏情绪一旦控制不好,就会传染给我妈,使家里战火升级。”

对于“芝麻有心”父母的事,网友“风玢”深有同感。“风玢”说她爸妈退休前在一个单位工作,两个人拉扯孩子,赡养老人,一直相安无事。然而自从去年退休后,原本和谐的家庭,矛盾却越来越多,“两人一天到晚呆在家里,心情烦躁,遇点小事就能吵得不可开交。”“风玢”说,她建议父母合理规划自己的退休生活,多学一些新知识,多找一些生活的乐趣,“我对他们说,你们要跟上班流,做一个不落后的时代的‘潮老头’、‘潮老太’,以后跟儿孙辈们也不会有太大的代沟嘛。”在“风玢”的劝说下,她的父母一起报了老年书画课程和合唱班,“两人由夫妻变同学,经常一起切磋,家里又恢复了以前的风平浪静。”

网友“苏友友”说,她爸原来是一家单位的领导,“退休后喜欢指挥我妈

干这干那,我妈当然不答应,两人也是老吵架。”灵机一动的“苏友友”给他俩报了夕阳红火车旅行团,“他们有钱又有闲,不用再操心工作和儿女,去外边看看美丽的风景,饱览名山大川,再合适不过了。”回来后,“苏友友”发现爸妈的感情好了许多,她爸感慨地说,还是自家人好。原来在旅途中,她爸爬山不小心扭到了脚,后面的行程全是她妈一个人照顾着,“虽然也有外人帮忙,但人家也就是客气一下,真正照顾他的还是我妈,所以回来以后,他对我妈可好呢。”

网友“爱在西元”也说了自家的烦心事。她爸妈没退休前都忙,很少有单独相处的时间,但退休后两人天天相对,性格上的缺点很快都暴露了出来。“我妈爱静,我爸朋友多,经常喊三朋四友喝茶打牌,我妈嫌烦,两人就吵。而且我妈特别爱干净,老是说我爸不讲卫生。”“爱在西元”有一次问她妈,“你没退休前怎么不嫌弃我爸?我妈叹口气说,以前忙,顾不上这些细枝末节的事啊。”眼看着老两口的婚姻就要走到尽头,好在“爱在西元”生孩子,她妈全身心扑在了外孙女身上,再也无暇“嫌弃”她爸,两人倒也相安无事了。

