

面对父母老去

的勇气

王思渔

著



父母老了，你还爱他们吗？
也许，你可以换一种方式爱他们

别等到连吵架都弥足珍贵时，
才后悔浪费了许多宝贵的时间

不管你是否愿意，父母终将老去，需要你照顾的一天迟早会来临。
爱不会改变，但你准备好了吗？

请忘记他们曾经为你遮风挡雨的高大形象，
放下一定要父母幸福的执念，不再坚持所谓完美的照顾。

照顾好
自己的心
才能
照顾好父母



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

面对父母老去

的勇气

王思渔——著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

你爱父母，却没办法和他们单独相处？你爱父母，却只能靠中间人传话？你爱父母，却只愿付出金钱而不愿付出时间？你爱父母，却对他们的关怀询问唯恐避之不及？你爱父母，却无法忍受他们的唠叨碎念？你爱父母，却不肯面对他们越来越需要你的现实？

不管你是否愿意，父母终将老去，需要你照顾的一天迟早会来临。爱不会改变，但你准备好了吗？请忘记他为你遮风挡雨的高大形象，放下一定要让父母幸福的执念，不再坚持所谓完美的照护。因为，照顾好自己，才能照顾好父母。

图书在版编目 (CIP) 数据

面对父母老去的勇气 / 王思渔著. —北京: 机械工业出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-111-59957-9

I. ①面… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 101923 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 坚喜斌 责任编辑: 於薇

责任校对: 李伟 责任印制: 张博

三河市宏达印刷有限公司印刷

2018 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 5 印张 · 75 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-59957-9

定价: 42.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

我姐家有4个小孩，老二是特别会思考的一个。

某天，12岁的老二突然对我姐说：“你看，这本画册里的女人已经40岁了，要老死了！真的又老又丑。”姐姐听完，脸都绿了。她压住怒火，说：“宝贝，妈妈就快要40岁了，你的意思是说，妈妈又老又丑喽？那姥姥60岁了，岂不是老得都没法看了？”

老二知道自己说错了话，一通解释和找补。但我和姐姐都开始意识到，下一代正在慢慢长大，我们也正慢慢被划进“老”的范畴里。

我们也老了，这听起来真的很不舒服，让人有点儿难过。

十几岁时，总觉得二十几岁，是顶天立地的成年人。可是等到大学毕业，才发现二十几岁

不过是一张白纸。

后来，又觉得三十几岁都已经算是中年人了吧。但等真的到了这个阶段，才发现自己仍然有一颗少女心。

抛开父母不谈，自己曾经一度特别怕“老”，认为老了，皮肤松弛，时间在一天天地逝去。可我看了看一旁的父母，忽然发现人老去的样子，也并不是那样可怕呀！

随着阅历的增加，再加上慢慢读了很多书，我发现一件很重要的事情，面对父母老去的勇气，其实也是一种面对自己的勇气。

这听起来似乎挺容易的，但假如你能虔诚地站在父母的正面、后面以及侧面，甚至是从高处看下去，你会发现，从内心深处好好地接受父母老去这件事情，其实非常不容易。有太多时候，那会引起我们心中深深的痛楚，我们不忍，不敢，不能，不想去面对的痛楚。

有些人可能捂着胸口，悄悄回避了这样的场景；有些人会忍不住，哭得稀里哗啦；有些人虽然一言不发，装作若无其事的样子，看起来也不动声色，但其实他们的内心无比恐惧。

我知道，无数人忙着考学、恋爱、工作、买



房、买车，照顾自己的小孩，根本没有时间和精力去思考：自己是否做好了准备去迎接父母的老去。我也知道，很多人就算有时间和精力，也活得糊里糊涂，根本无法进行这样一个层面的思考。

但我相信有更多的人正在思考，在当下这个老龄化进程越来越快的社会，我们要如何面对父母的老去。而我在想的是，如果没有这样一份难能可贵的勇气，也就不知道如何面对自己的老去。也许这就是我写这本书的意义吧。

我不想告诉大家该怎么做，说教式的语言真的太枯燥了。我希望你们能从这本书中看到生命五彩斑斓的画卷，因为我会讲述无数个真实的生命故事。

希望你们能跟自己和解，跟父母和解，并且重新认识自己和整个人生。我希望这不仅仅是一本讲述生命故事的书，还应是一本具有心灵疗愈功能的书。

自序

第一章 身为子女，最无法面对的是分离 / 001

1. 父母老去，似乎只是一瞬间的事 / 002
2. 不能承受的丧亲焦虑——哭了大半年的老师 / 006
3. 妈妈走了，可她的气味还在 / 011
4. 摆脱不了的拖延，是对母爱的深度渴望 / 015

第二章 50岁后，陪伴父母最多的是疾病 / 021

5. 父母生病，是一种渴望爱的表现 / 022
6. 一个人生病，是一种危机与创伤 / 027
7. 生病的老人，心里会想些什么 / 031
8. 生一次病，父母就衰老一次 / 036
9. 陪父母，一起好好感谢疾病 / 040

第三章 一天天衰老的父母，最难过的是什么 / 045

- 10. 像青春期少年一样，默默承认身体的变化 / 046
- 11. 梦到生命中最重要的人，却已经不在 / 050
- 12. 不明白自己的价值到底是什么 / 055
- 13. 年轻时能做很多事，现在却只有无力 / 060

第四章 父母的唠叨，你忽略了多少金子般的智慧 / 065

- 14. 反复述说不幸的背后，到底隐藏着什么 / 066
- 15. 为何有些老人动不动就发脾气、哭泣 / 070
- 16. 唠叨是因为老人寂寞和孤独 / 075
- 17. 每个家都是个平衡体，唠叨的父母也很辛苦 / 079
- 18. 有一对从不唠叨的父母，也许并不是一件多好的事 / 083
- 19. 换上发展的眼光，旧唠叨里有新信息 / 087

第五章 年老的父母有权利决定自己的生活 / 091

- 20. 去养老院，很少有老人觉得是好事 / 092
- 21. 父母想再婚，你心里不愿意也要愿意 / 097
- 22. 父母可以和你有不一样的表达方式 / 100
- 23. 一个不跳广场舞的老人，也许还有其他爱好 / 104
- 24. 父母照顾下一代是因为爱，而不是义务 / 108

第六章 接受父母不是 100 分的事实 / 113

- 25. 为什么有些父母一辈子都在吵架 / 114
- 26. 禁止孩子哭泣和表达,父母害怕自己慌乱 / 117
- 27. 让父母道歉,也不太可能 / 120
- 28. 与年轻时的父母和解 / 122

第七章 学会和父母相处,最大的孝顺是尊重生命 / 127

- 29. 父母不够好,但你可以成为更好的人 / 128
- 30. 跌倒受伤的老人,我们凭什么骂他 / 131
- 31. 做老人也很不容易,什么也不做更累 / 136
- 32. 自发地欣赏白发和皱纹,帮助老人接受“老” / 138

第八章 生死对话,越早看透就越有力量 / 143

- 33. 照顾好自己,才能照顾好父母 / 144
- 34. 不禁止父母谈论生死,与生死对话 / 145
- 35. 这个世界,最大的能量是——爱 / 148



第一章

身为子女，最无法面对的是分离



父母老去，似乎只是一瞬间的事

就这样，一小时一小时地过去，我们越来越成熟。

接着，一小时一小时地过去，我们越来越苍老。

这是莎士比亚的喜剧《皆大欢喜》中杰奎斯的台词。

短短两句话，道出时间流逝和最终老去的悲哀。

不论我们是否承认，虽然我们已成年，并且有了自己的家庭和事业，但在情感上，我们仍然像个孩子一样依赖着父母。

中国人讲究团圆。有人说，团圆不是为了自己，而是为了满足老人的心愿。其实真的未必。是心中“家”和“根”的感觉促使我们回到父母身边，变回萦绕父母膝

下的孩子。

但是，终于有一天，我们发现父母忽然老去，速度快到来不及好好看看他们，来不及握住他们的手。而在我们的耳畔也会时不时地响起一个声音：“如果父母真的离开了，该怎么办？”

伴随着成为“成年的孤儿”的那种痛苦，失落、焦虑、自责、不安的感觉倾巢而至。夜深人静时，身为一个成年人，内心的不安无比强烈，因为，一想到要失去那两位陪伴了自己大半生的至亲，就感到整个人都被一种无边的恐惧和遗弃感吞噬掉了，不知道人生该如何走下去。

我忽然明白了。

其实，面对父母老去的勇气，就是面对自己的勇气。

很多人明明已经三四十岁了，但依然靠父母供养和照顾才能生活。对于这部分人来说，他们拒绝承认自己已经长大，也拒绝承认父母已经垂垂老矣。如果你告诉他们，父母已经老了，其实他们是非常恐慌的。

有人说，孩子是父母的镜子。其实，父母又何尝不是孩子的镜子呢！照镜子，就是看清真相，坦然面对真的需要特别大的勇气。

多年前，我还没有学习心理学，而我的父母也还年

轻。那时候总觉得时间有很多，从来不去想“失去”这件事情。直到有一天，我半夜里梦到年迈的父亲去世了，梦里的我整个人痛苦得无法用言语形容。我哭着醒来，发现只是一场梦。但悲伤还在延续，我的哭声没有停住；可是又开始庆幸：太好了，那只是一场梦！

但从那天开始，我心中多了一份焦虑。爸爸年近七旬，有高血压，有皮肤病，人又不爱动，还爱喝酒吃肉，这样对身体不好呀！于是，我一次次地给爸爸打电话，希望他能和妈妈一起散散步、跳跳广场舞。

曾经迫切渴望他们能给我更多的爱和照顾，如今却只希望他们保重身体，健康快乐地过好每一天。这样的祝愿，多少人曾随口说出。但父母老去时，健康成了一种奢望。

有一个28岁的女孩，从小到大，她和爸爸的感情特别好。妈妈内向，不善言谈，而爸爸则一直鼓励着她、支持着她。无论遇到什么困难，她第一个要找的人，就是爸爸。

可是，一次意外夺走了爸爸的生命。她的心灵遭受了重创。她说，感觉整个人都被掏空了，不知道活着还有什么意义。

虽然距爸爸离开已经过去了四年，但是她依然无法

释怀，每次提起来都哭得像个孩子。爸爸去世之后的四年里，她不断寻找新的恋人。每一次，她都希望对方像爸爸一样照顾她的情绪，包容她的无理和患得患失。

同时，她又害怕男朋友会像爸爸一样一声不响地离开自己，所以总是紧紧地抓住他们。但时间久了，她又觉得眼前的男人并不是真正懂她，也不是真正爱她。她害怕分离，所以一次次地重新寻找，但又无法和他们相处，再一次次远离。

其实，她一直寻找的人，不是恋人，而是已故的爸爸。

但她发现，所有人都不是爸爸，所以她不断地在寻找与抛弃中徘徊。

分离焦虑——小孩子害怕父母离开，成年人也一样。

做了父母的人都知道，孩子在0~6岁期间，会特别害怕父母离开自己。如果父母要去上班，或者外出打工，孩子通常会又哭又闹，搂着父母的脖子说：“爸爸妈妈，你们别走！我不让你们走！”当父母离开了，孩子的情绪在一段时间内也会变得很不好——哭闹、发脾气、摔东西、拒绝饮食，等等。

心理学家研究发现，这是儿童分离焦虑的表现。

留在孩子身边的养育者在此时应尽量安抚孩子的情

绪。而在成年人的内心中，也同样存在着分离焦虑。当伴侣要出差或者短暂离开时，成年人也会有这种焦虑的反应。如果是父母年迈，一旦意识到父母陪我们的时间不多了，我们心中的那种焦虑会更加深刻而沉重。

理解自己的焦虑，在某种程度上，也是一种自我的释放和疗愈。

2

不能承受的丧亲焦虑——哭了大半年的老师

作家周国平曾说：一个人无论多大年龄，没了父母，他都成了孤儿。他走入这个世界的门户，他走出这个世界的屏障，都随之坍塌了。

失去了亲人，身为儿女的我们自顾自地沉浸在痛苦中。但却不知道，身边的其他亲人也正承受着同样的痛苦。

叙事疗法大师吴熙娟老师年近六旬，授课风格亲和幽默。有一天，她讲的主题是“老人也很可爱”。讲着讲着，她忽然哽咽了，在座的同学都被吓到了，大家不知

道发生了什么。

老师抬眼望着天花板，清了清嗓子说：“我的爸爸是一个特别可爱的老人，但是他已经离开了我。在他最后的日子里，我推掉了所有的课和工作，回到家里好好陪伴他。我从来没有经历过那样的一种过程，全家人都很痛苦，无比焦虑，又无比彷徨。可是，全家人又都不针对那件事去讲话，也不进行沟通，大家都像怀揣着一个共同的、可怕的秘密，心照不宣。等到爸爸真的走了以后，我感觉自己痛苦得不能再和任何人交谈，包括我的先生。我每天沉浸在痛苦中，大多数时间都把自己关在卧室里。我也没有心情工作了，也不想再和任何人会面，对于学习也提不起兴趣来了。做饭、洗衣服、收拾家务这些事情，我更是一点力气都没有。我每天都在哭啊，眼泪不听话地一直往下流，好像眼泪流出来才能缓解内心的伤痛一样。就这样过去了将近大半年，先生觉得我这样不行，就请了一位医生来家里。医生对我说：‘太太，你不可以再哭了。’我说：‘我真的很难过，你不让我哭，我该怎么办呢？’医生叹口气：‘你一直在思念着爸爸，不停地哭，但是你知不知道，你已经哭太久了，再哭下去你的眼睛会坏掉的。你到底忽略自己的身体多久了，你该好好地照顾一下它了。’这时候，我向旁边看，发现先生头上有一缕缕的白发。我忽然意识

到，这大半年来，我的生活起居、衣食住行都是先生在细心地照料。我只顾着自己痛苦，忽略了身体，也忽略了先生。从那天开始，我告诉自己，不能再哭了，再哭下去，身体坏了，先生也要被累死了。那天晚上，我进厨房做了一碗汤，端出来的那一刻，先生哭了。他说：‘你知不知道，这么长时间以来我有多担心你。我说：‘以前不知道，也没空知道，但是现在知道了。’”

说话间，老师满眼满脸全是泪。她不去擦，任由眼泪在脸上流淌。

她其实也不年轻了，提起多年前去世的爸爸，仍然伤心得像个少女。老师说完，教室里哭成一片。

心理学家认为，与离开的人的关系越亲密，他在生活中所扮演的角色越重要，生者的痛苦就越大，情绪变化和痛苦持续得就越久。痛失亲人后，人们在生理上会出现疲乏无力、失眠、坐立不安、食欲不振等症状，而在心理上则会经历四个阶段。

第一个阶段，休克期。人们在情绪上会出现焦虑、悲伤、抑郁等情绪，在心理上则开始否认丧失亲人的事实。人们会觉得，亲人的音容笑貌还在。

第二个阶段，自责期。人们会认为自己未在逝者生前尽到责任，有些人会心怀愧疚，甚至认为自己应对亲