



50+ 智库

钱报50+智库首场分享,解锁中老年精神世界之困 如何面对变老,也需要学习

本报记者 何丽娜 本报通讯员 胡陈慧 鲍航行

“回望自己的人生,应该怎样忘记伤痛?”

“夫妻携手走过大半辈子,却总为鸡毛蒜皮的小事吵架怎么办?”

“孩子慢慢长大独立,却发现自己越来越不知怎样跟孩子相处了,究竟是怎么回事呢?”

……

4月28日下午,钱江晚报50+智库首场分享会“你我共同行动,规划精彩晚年”热闹非凡。本次主讲专家为浙江中医药大学教授、浙江中医药大学附一医院(浙江省中医院)精神卫生科主任高静芳主任医师,一小时的分享会聚焦50+岁月精神世界,从平常生活的点滴道出人生真谛,引人思悟,豁然开朗。

这场分享吸引了近300位读者进群仔细聆听、热烈互动,而会后更有读者还在源源不断地加入进来。

问题:怎么面对变老
应对:拿出5%精力来,认真规划后半生

伴随着自己的生命体验,高静芳主任医师从三年前开始专注“规划晚年”命题,因此钱江晚报特聘请她出任50+智库成员、首席心理顾问。

58岁的高静芳,在分享会上接到的第一个问题是:“你自己是怎样认识变老这件事的?期间有过沮丧或是不愿面对吗?”

在杭州,大家习惯称呼老年人为“大伯”、“大妈”。但越来越多的人却遇上这样的困扰,一个个迎面走来的长辈看起来都十分年轻,究竟几岁以上的人才适合这两个称呼?50多岁的人算老了吗?

“我今年58岁,我觉得自己还没有老,应该还算是中年。”高静芳的回答很淡定,“以后咱不可以再称50多岁的人‘大伯’‘大妈’。人都向往年轻,称他们一声‘叔叔’‘阿姨’会变得更有爱。”

不过,高静芳也坦言,自己正走在慢慢变老的路上,这是每个人的一生中承上启下的至关重要阶段。“衰老是一个过程,如果你能抓住时间未雨绸缪,就能顺利过渡到人生的后半程。如果等真正老了之后才觉悟到,那就一下子很难适应。”

在高静芳看来,进入50岁之后,生理原因已然表现出不再年轻,“但没有关系,接纳这一切,适当放慢工作节奏,拿出5%的精力来,规划一下自己的后半生。就像当初大家进入学校和职场一样,变老同样需要学习和准备,才能让老年生活变得更有色彩与质量。”

问题:如何忘记伤痛
应对:原谅

“如何忘记过去的伤痛?”分享会期间,有一位女性群友执着地再三提问。

高静芳回答道:“一帆风顺只是个美好的愿景,生活总是充满波澜起伏,回望过去,有开心有幸福也有伤痛,尤其是曾经受过的情伤,最难疗愈。真正想要抚平情伤,

还是得靠自己,最关键的就是做到两个字‘原谅’。当你原谅别人,放开抱怨,放开仇恨的时候,快乐就会慢慢的滋生出来。”

“原谅很难怎么办?”这位群友继续追问。

高静芳的建议是,去做一个比较。“如果我觉得我比他更坚强,我比他更有智慧,那我就原谅他吧。因为这时的你在高处俯视别人,一种愉悦感和成就感油然而生。”

这一番“原谅说”,引得另一位群友直说:“您今天讲的原谅的话题,对我来说简直就是及时雨。”

问题:老夫老妻整天吵架很糟吗
应对:提高沟通方式

“经常自己的老公因为鸡毛蒜皮的小事而争吵,不是很伤夫妻感情?”这是又一位群友的提问。

高主任给出的回答令人意外:“未必。”随即她从心理健康的角度跟大家普及了沟通的重要性:“世界卫生组织提出,健康不仅仅是要身体健康,还要心理健康,和社会适应良好。而所谓的社会适应良好就是要学会有良好的的人际关系和沟通。好的沟通就是心平气和的聊天。但有时候,因为怕争吵就闷在肚子里,对方也不知道你在想什么,也闷着,那就麻烦了。所以,不沟通是最糟糕的,争吵一定比不沟通要好。”

争吵,只是双方对沟通还不够满意,沟通的方式还有待于提高,但依然是沟通,既然是沟通,那么总会带来一个好的结果。

问题:活过半百突然不知怎么与孩子相处了
应对:放手让孩子做自己

“50+的父母如何与自己的未婚子女相处?”一位群友向高静芳提出了这个梗在很多同龄人心间的问题。

高静芳给大家支的招是:“可怜天下父母心,父母总觉得自己做任何事都是为了孩子好,可孩子不这么想。每个时代都有一个比较潮的想法和理念,50+的人已不在当下的潮头,所以给孩子适当的自由很重要。他们已不是需要你手牵手的小小孩,尊重孩子的想法,让他们放手去做自己。比如说他们周末的时候晚睡、晚起;再比如说在用钱的理念上,他们可能会大手大脚的……于我们而言,对孩子理解比纠结会更好。”

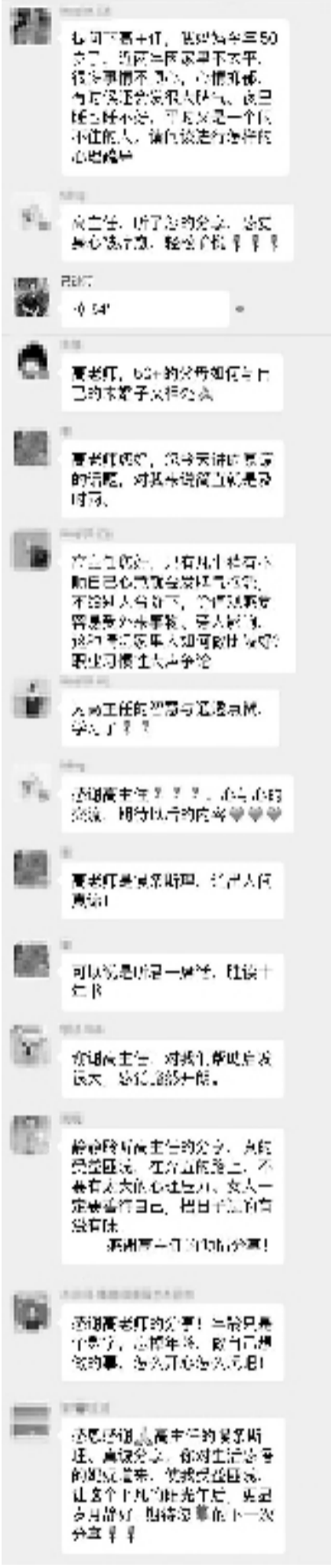
高静芳笑说:“身处50+,当下更重要的事是对自己好,多在自己身上花点时间,补补以前落下的运动课、养生课,好好享受美食,又有什么不好呢?”

一个小时的分享会,在高静芳的娓娓道来中,仿佛倏忽而过。

“你对生活感悟的娓娓道来,使我受益匪浅,让这个平凡的阳光午后,更显岁月静好……期待您的下一次分享!”

那么下一次的分享会安排在什么时候?请继续关注钱江晚报·小时新闻50+栏目,我们不仅将在这里及时发布关于50+的动人故事、健康新知和人生智慧,50+智库也将迎来更多各个领域的专家,为各位专业精心地讲解如何构建精彩50+人生。

还没入圈的朋友们,请轻扫以下二维码,赶快加入我们!



恒丰理财 春日有利

产品名称	产品天数	业绩比较基准	起步金额(元)	产品募集期	产品起息日
丰利系列	91天	4.04%	5万起	2020.4.28-5.7	5.8
	126天	4.08%	5万起	2020.4.28-5.7	5.8
	182天	4.12%	5万起	2020.4.28-5.7	5.8
	273天	4.15%	5万起	2020.4.28-5.7	5.8
	364天	4.18%	5万起	2020.4.28-5.7	5.8
增享系列	574天	4.45%	1万起	2020.4.28-5.7	5.8

理财非存款,投资需谨慎。请至我行各网点咨询购买或详询95395

请投资者充分认识市场风险,根据自身风险承受能力选择合适产品谨慎投资,产品风险揭示详见网点产品说明书。

行提御

杭州分行辖内各网点如下:

杭州分行: 建国北路639号华融发展大厦	0571-85088988	余杭支行: 余杭区南苑街道人民大道401号	0571-86206111	
城东支行: 秋涛北路99号,101号(周六、日不营业)	0571-88470956	科技支行: 余杭区南苑街道人民大道401号	0571-88721905	
城北支行: 东新路531号(周六、日不营业)	0571-85188083	萧山支行: 萧山区金城路718号(绿都世贸A座)	0571-83893080	
滨江支行: 滨江区泰安路9号(周六、日不营业)	0571-81187686	大江东支行: 义蓬义府大街533号(周六、日不营业)	0571-83587330	
城西支行: 杭州市西湖区玉古路166号(周六、日不营业)	0571-85187839	富阳支行: 富阳市迎宾北路123号	0571-61797050	
上城支行: 庆春路199号(周六、日不营业)	0571-85121018	嘉兴支行: 嘉兴市中环东路2297号	0573-82859096	
		湖州支行: 湖州中街218号,226号及天成大厦五至八层	0572-2617591	
			绍兴支行: 绍兴市延安东路517号	0575-88587002
			义乌支行: 义乌市江滨北路333-343号	0579-85233052
			北苑支行: 义乌市北苑路39号(周六、日不营业)	0579-85957611
			金华永康支行: 永康市望春东路100号	0579-87269550
			金华东阳支行: 东阳市江真北街10号	0579-8626088
			台州分行: 台州市爱华路18号新台州大厦一层	0576-81873026
			嘉兴海宁支行: 海宁市海洲街道文苑南路126号	0573-87188808



扫一扫 加入50+圈子

50+智库更多各个领域的专家讲解如何构建精彩50+人生。