

健康地活着 是老人最大的心理需求

关于骗子的话题,我就不多说了,无论多高明的骗子,终将被绳之以法。最让我们心痛的是,全国各地,上至北上广这些一线城市,下至二三线城市,甚至小县城、农村,为什么会有那么多的老人陷入骗局?

笔者对此进行了一系列的追踪采访,就在不久前,一位退休前曾经是某大型国企财务总监的许老太太,从一家保健品公司的专家讲座处获悉,有一种从美国进口的特效药,可以有效治疗腰椎病。老太太听了,瞒着子女,花了一万多块钱买了吃。前些天,连续下雨,老太太腰痛病又犯了,这才知道,白花了冤枉钱,气得老太太躺在床上,几天没出门。

这让我想起了姚明的一句广告,“没有买卖,就没有伤害。”骗子的套路,其实大同小异,类似于邀请你去听健康讲座,发个小礼品,免费按摩、免费测血糖血压,嘘寒问暖,等等,稍稍想一下,就觉得一百个不可能。真有包治百病的神医神药,医院还会有那么多的病人吗?

可奇怪的很,老人偏偏相信这些,什么按摩椅、保健床、特效药,买了一堆,大多还是偷偷瞒着子女买的,直到上当受骗了,才如梦初醒,悔恨不已。一边心疼钱,一遍遍地骂自己老糊涂了,一边责骂骗子,却于事无补。

从心理学的角度来分析,我们不难发现,在老人一次次上当受骗的买买背后,其实有着显而易见的心理需求在起着决定性的作用。首先是“稀缺心理”,潜意识里害怕失去健康,就会更加关注健康类的信息。今天,这个专家说不用吃药,喝这个帮你远离疾病;明天,那个专家说高血压有救了……

试想想,老年朋友们,天天关注这些,天天看,天天琢磨,不知不觉,就被虚假广告里的哪句话打动了:那些养生类的电视节目,就更不用说了,活生生的“专家”,往舞台中间一坐,和主持人及现场观众一互动,这个病,那个痛,很容易就戳中了老人的软肋!

其次是“共情心理”,人老了,最怕的就是孤单。大多数老人,也就一两个孩子,孩子一忙起来,就没人陪伴。这时候,那些以赚取老人钱财为目的“温情”销售,包括骗局就应运而生。很多老人,就是在连哄带骗

的愉快氛围下,像吃了精神鸦片一样,稀里糊涂花了钱,过后才惊呼,“哎呀,又上当了!”

再次,随着老龄社会的到来,真正能够为老年朋友提供便利和服务的医疗设施和娱乐休闲场合少之又少,跳广场舞的大妈为了争夺场地,和周边居民大打出手的新闻屡见不鲜。一些骗子公司,投其所好,大力开展免费讲座、上门服务等等活动,无疑满足了老人追求健康的心理需求。正因如此,那些经过专门销售心理培训的骗子,很容易就洞察了老人的心理,他们说出的话,直指老人的心理软肋,也就无怪乎能打动那么多的老人。

精神关怀 让老人健康快乐地生活

很显然,让老人有一个健康快乐的晚年,除了需要有物质上的保障,还需要有精神上的关怀,需要全社会的力量,让老人不断提升自己,不惧怕衰老,快快乐乐地过好当下的生活。

中国老年学会老年心理专业委员会杨萍说,中老年朋友依然要保持对世界的好奇心,克服主动跟人打交道的恐惧心理,通过参加社区活动、兴趣爱好等方式多交些朋友,以此来丰富自己的人际关系和社会支撑系统。比如做社区志愿者、组织慈善活动,比如学习一些乐器、绘画、太极拳、收藏、摄影等等。只有持续学习,内心不断成长,才能甩开“老糊涂”的心理挫败感。

素有画坛“鬼才”之号的黄永玉今年92岁,还自称“九零后”。每天上午写作,下午画画,一餐两碗饭,烟斗不离口,没有老花眼,说话口齿清楚,周末还会看《非诚勿扰》。记者采访他的时候,他说90岁不容易,还有多少年呢?就每一天认真地过,希望老年痴呆慢一点来吧!

我亲戚家的一位老爷子,今年也是70多岁的老人了,有事没事,就喜欢拿着一个傻瓜相机,走街串巷拍照,拍了许多济南的老街景,还有风土人情,自己再花钱冲洗出来,家里挂了许多,和小辈说起来眉飞色舞,特别有意思。

做自己喜欢的事,有自己的生活,不围着孩子打转,也不靠看电视打发时间,精神不空虚,每天忙得不亦乐乎,不管到了多大的年纪,都会精神矍铄、神采奕奕,活得精彩纷呈,哪有闲工夫去听骗子吹嘘?

幸福 密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

谦虚是被特别推崇的一种品质,要求我们勤于自省发现自身不足,并且努力消灭它们。水桶理论也说,决定人生成就的不是水桶的长板,而是短板。事实果真如此吗?

苏芒因为自己在人际关系中的内向敏感而困扰不已。她觉得与同学相比,自己就像一个怪物,周围的同学很喜欢呼朋唤友,一起出去运动、吃饭、旅游等。苏芒更喜欢一个人呆着,静静地看书画画,尤其水彩画更是苏芒的寄托,只要一拿起画笔,世界即刻变得安静下来。苏芒试图融入同学们的生活,可是在人多热闹的地方她感觉“特别累”。苏芒很困惑,怎样才能做到像别人一样开朗大方,拥有很多朋友呢?

苏芒把喜欢安静独处视为一个劣势,希望融入别人的生活,变得与别人一样开朗外向。这真的是实现幸福生活的有效做法吗?

英国应用积极心理学中心

(CAPP)将优势定义为“我们早就具有的真实而令人振奋的想法、感觉和行为模式,也是能为我们带来最佳表现的能力”。无论是现实生活还是科学研究都已指向一个事实,发展优势比弥补劣势更能给人带来幸福和成功。你可以回想自己过往的经历,有哪一次取得的成绩不是你发挥了自身的优势呢?再想一想你的朋友、伴侣或合作伙伴,又有哪一份关系的建立不是因为你看重对方的优势呢?优势的价值已得到积极心理学众多研究的证实。

尼克·胡哲是一个没有四肢却演绎了无数生命奇迹的人,他的人生故事同样告诉我们着眼自身优势,打造自身优势远比试图掩盖劣势、弥补劣势更为重要。尼克·胡哲一生下来就患有“海豹肢症”,没有双臂和双腿,只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚指头的“小脚”。19岁的时候,尼克开始追逐自己的梦想,那就是通过自己充满激

心理热点



据齐鲁晚报2017年6月22日报道,“神医刘洪斌”攻陷各大电视台节目,引发全国关注,网友戏称,奥斯卡和金鸡百花奖都欠她一个最佳影后!这位老人家,你爸妈肯定见过!她频频现身多家电视台的医药、养生节目,用不同的头衔卖不同功能的药,不少中老年观众因此上当受骗。

是什么戳中了老年人的心理软肋

□大白



打造自己的『优势名片』

□安若素(心理咨询师)

情的演讲和亲身经历去鼓励其他人,给人们带去希望。“我找到了我活下去的意义。”尼克这样说。尼克的足迹遍及全球二十多个国家,演讲对象包括政府官员、总统、名人等,与超过300万人交流心得,并通过电视、报纸、杂志与超过六亿人沟通。他不再向上帝求手求脚,他明白了:上帝要借他来激励别人,为万人带来福祉。

对于苏芒来说,她的优势正在于与众不同的性格和爱好,只有充分发挥自身优势才能获得更好的成长。苏芒不再把能量浪费在对自已内向敏感性格的批评和改变上,她把更多的时间放在水彩画的创意和绘制上。为提高绘画水平,她参加了一个绘画艺术社团,在社团的推荐下成立了自己的工作室,为学校其他社团提供活动海报设计绘制。不再刻意融入别人生活的苏芒,竟然由于水彩画结识了很多朋友,而这些朋友正是由于受到苏芒“优势”的吸引走进了她的世界。



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答

邮件发至:aiqiao3209@qq.com

江小河:你好,我妻子有两个毛病,一是能花钱,心情好要花钱,不开心了更得花钱。二是不爱做家务,别看她表面上时尚靓丽,其实家里好邋遢。跟她讲理又说不过她,气得我去找岳母理论,想不到岳母挖苦我挣不来大钱,就知道找媳妇的茬。明明是女儿不对,还如此护短,我该如何改变妻子?

艾乔:你是成年人,可不是穿尿不湿的小男孩。护短是做父母的本能,这点常识你都不懂?聪明的夫妻不是极力去改变对方,而是在婚姻中双向改变,共同成长,甚至能用自己的优秀影响伴侣,可不是抹着眼泪去找妈妈告状。

酸奶茶:我在济南已安家落户,希望农村的父母跟我一起生活。父母帮我把孩子带到两岁,现在执意要回老家,说不喜欢城市,太憋屈。60多的老人了,把他们放在老家我不踏实,有什么办法能说服他们吗?

艾乔:首先,父母来你这儿必然闲不住,照看孩子做家务,无形中给老人增添了劳动力。其次,老人很难适应大城市的节奏,川流不息的汽车,对他们来说过个马路都可能是个挑战。改变几十年的生活习惯很难的,孝顺未必是守在身边,更多的是尊重和理解。

巧手浮云:你好,男友背着我以单身的名义和其他女孩恋爱。被我发现后,他竟然说男人都这样,不花心就不是男人。我气不过他这种态度,想报复他,让他也尝尝背叛的滋味。

艾乔:疯狗咬你一口,莫非你也要反过去咬疯狗?摒弃没道理的谬论,修正自己的观念。报复是一种坏情绪,受伤害的是你自己,没必要把青春浪费在毫无价值的人身上,高情商的女孩要有及时止损的智慧,你应该感谢渣男不娶之恩。

红蓝雏菊:我对老公特别爱较真生气。比如他忘记我的生日,我费了一下午的时间做头发,他也熟视无睹。我就会乱想,他是不是不爱我了?那天晚上因为洗碗,我俩吵了一架,最后还是老公洗的碗,也道了歉,可我仍然咽不下这口气,第二天还在和他闹别扭。此类事情太多了,我自己都讨厌自己。

艾乔:有个现象值得深思,面对外人朋友或同事,有了争执摩擦很快就会原谅对方,对枕边的亲人却针锋相对,不依不饶。其中有个心理暗示在作怪:亲人会无条件包容我,而外人不会。要知道,凡事不可越界,否则再好的爱人也会被你逼走。女人千万别有公主病,无理取闹的作是很丑陋的。