

大学... ..

中年空巢

剩爸剩妈的“天伦之痒”

专家：父母应重新调整生活重心，拓展业余爱好

有调查显示：近年来，伴随着子女外出求学，去远方追求梦想，“中年空巢”家庭有急剧扩大的趋势。他们中的许多人在40多岁时就进入空巢家庭生活，考虑到平均期望寿命不断提高的因素，他们可能将在空巢家庭中生活20~30年，甚至更长。近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者针对“中年空巢”现象采访了多位剩爸剩妈，对此，心理专家表示，剩爸剩妈应学会“走出来”。

■ 高蜜 记者 马冰璐

女儿出国留学
全职妈妈以泪洗面

一提起自己的宝贝女儿雯雯，52岁的刘女士眼圈瞬间发红，“女儿在国外留学两年了，一年回来一次，我想她想得茶不思饭不想的。”雯雯今年24岁，自从出生到出国前，一直是刘女士照顾她的起居，“从小到大，她从来没有离开过我”。

雯雯从小身体不太好，经常生病，为了全心全意照顾好她，刘女士便辞去了工作，成为一位全职妈妈，“她爸爸做生意，事务繁忙，整天早出晚归，所以她的事，一直都是我操心。”刘女士说，对于自己来说，生活中最重要的事便是照顾好雯雯。

“2年前，大学毕业后，她提出想出国留学，起初我不同意，担心她一个人在国外，人生地不熟，照顾不好自己。”可看着女儿认真准备留学相关事宜的样子，她又不忍心当女儿的“绊脚石”，“我心里挺矛盾的，一方面舍不得她、担心她，一方面又不想耽误她的前程。”刘女士说，女儿刚出国时，自己整天以泪洗面，“整夜睡不着，饭也吃不下，一个月瘦了七八斤。”

“虽然她已经出国留学2年了，可一想起她，我还是忍不住想哭。”她说，想女儿时，自己就翻出手机里女儿的照片，一张一张地翻看，“好在，这样分别的日子快要结束了，女儿答应我，一毕业就回到我身边。”

爸妈紧盯家长群
整天“瞎操心”

“自从去年9月，儿子去上大学，我和他妈妈就整天盯着家长群，生怕错过任何一条消息。”48岁的李先生说，家长群的家长们整天都在讨论和孩子们相关的事，比如，孩子们选了什么社团，这学期选了什么课……“偶尔，有家长去看孩子，拍了几张照片，家长们就会睁大眼睛，仔细寻找自己孩子的身影，找到的开心不已，找不到就倍感失落。”

李先生的儿子今年19岁了，在哈尔滨上大学，“自从他上大学后，家里就少了许多欢声笑语。”李先生说，以前儿子在家时，经常和他们谈天论地，“一家人其乐融融，节假日时，还会开车去旅游，特别开心。”

“除了紧盯家长群，我俩还时刻关注一切和儿子相关的事。”李先生说，小到天气变化，大到考证报名等，他和妻子都时时关注，“儿子说我俩是‘瞎操心’，还说，自己长大了，能安排好自己的生活和学习，让我们别担心，可常言道，儿行千里母担忧，我们怎么能不担心呢。”

“虽然儿子离开家去上大学了，但我们的生活重心还是围绕着他转。”李先生说，自己和妻子也已经意识到这个问题，“我们正准备改变这种状况，寻找新的生活重心和焦点。”

儿上大学妈学才艺
母子一起成长

“儿子去外地上大学了，我也想念他，也感到孤单，可我觉得，儿子在学校里学习知识，我也得行动起来，多看书多学习，和他一起成长。”家住合肥市滨湖云川社区的胡女士说，儿子在大学里报了好几个社团，也结识了不少志同道合的朋友，每天生活丰富多彩。

“儿子上学去了，我也没闲着。”她说，自己也开始学习才艺，“我以前喜欢做手工，但后来由于忙着照顾儿子，便很少做手工活了。”今年年初，她重新拾起了这个爱好，“我还报了一个学习手工的课程。”她说，几次课下来，自己不仅学会了绣花，还会做布艺包、茶杯垫等。

“手工课程上完后，我还准备去学跳舞。”胡女士说，小时候，自己心中就有一个舞蹈梦，“小时候没条件学，后来上班了，有孩子了，没时间学，现在儿子去上大学了，我可以利用周末时间去学跳舞。”

“自从开始学才艺，我发现，我的生活充实多了。”她说，儿子刚离开家去上大学时，自己也十分不习惯，“非常想念他，可后来，我觉得，我不能总是沉浸在思念里，我得找到新的生活重心，让自己充实快乐起来。”

专家：
剩爸剩妈应学会“走出来”

针对“中年空巢”现象，国家二级心理咨询师周金妹表示，“中年空巢”主要是一种心理空巢，也可以定义为“空巢综合征”，引发“空巢综合征”的原因主要是孩子在家时，父母以孩子为中心，而且生活比较程序化。孩子一走，程序被打乱了，这就需要重新建立一个模式。“对于刚刚进入空巢家庭的中年父母而言，有空巢焦虑很普遍也很正常。但是也应该引起重视，因为严重的空巢焦虑甚至会引发家庭危机。”

“出现‘中年空巢’现象，主要和父母对独生子女过于关注有关，几乎把所有的精力投入到孩子身上，孩子一旦离开家庭，父母就会感到心中空荡荡。”周金妹说，理论上，“中年空巢”期将长达25年之久，因此尽快进行调整、构建新的生活方式才是避免“中年空巢”危机的好办法，“中年空巢”夫妻应该尽快构建新型夫妻关系，从而更快适应“中年空巢”家庭的生活状态。同时，扩大自己的交际圈，培养更多兴趣爱好，保持积极健康的心态。“此外，针对很多不能释怀子女离开的家长，我建议他们应该重新审视自己的多重身份，他们不仅仅是子女的父母，同时还是别人的子女、朋友、同事，所以应该把自己的注意力更多地放在其他身份上，如此一来，便能轻松走出‘中年空巢’危机。”

那么，面对“中年空巢”现象，剩爸剩妈们应该如何应对呢？周金妹认为，面对“中年空巢”现象，剩爸剩妈们应学会“走出来”，应该重新调整生活重心，建立起社交生活圈，拓展业余爱好；如果已经退休了，可利用空闲时间打打牌、跳跳舞，参加一些老年才艺培训；如果还在上班，可尽量把生活重心转移到工作上，多跟邻里亲友沟通，多参加旅游和聚会，尽早走出“中年空巢”危机。她还建议，即将步入“中年空巢”的家庭，应在子女将离家前有意地提前过渡，意识到孩子长大后肯定要步入社会，要学会接受这一事实。

