## 才40多岁咋就成了“空巢老人”

# “剩爸剩妈”提早感受空巢滋味

随着子女外出读书务工、成家立业,越来越多独生子女家庭的父母成了“剩爸剩妈”。他们往往刚步入中年,就提前体验到空巢的滋味,与精神空虚、孤独失落为伴。专家建议,中年家长应该多找事做,做好心理调试。

本报记者 王小蒙

中老年朋友要多参加一些有益身心的文体活动。(资料片) 本报记者 邱志强 摄

## 儿子外出上学,母亲总有莫名的失落感

今年“十一”,王娜把儿子郭一鸣送到机场之后,转身偷偷抹了一把眼泪。九月份,她送孩子到山东建筑大学报道,在儿子转身走的那一瞬间,她也感受到过这种没来由的难过。

在齐齐哈尔一所高中教语文的王娜,今年42岁。自从把孩子送到几千里之外的济南上学以后,她心里总有一股若隐若现的失落感。“白天忙着工作还好,一到放假或者晚上闲下来,感觉就更强烈了。”

王娜说,儿子高三一直都是在家复习,“整一年都跟孩子特别亲密,虽然每天很忙,但感觉心里满满的,从来也不觉得累。”每天下班,王娜都会赶回家给儿子做晚饭。晚上为了不打扰孩子学习,她从来不敢大声说话,到11点就提醒孩子抓紧休息。

“现在不用惦记他了,反而心里空落落的了。”王娜说,感觉跟老公说话,屋里都空荡荡的。奇怪的是,以前孩子在家的时候就没这种感觉。现在,她有了更多的时间来做自己喜欢的事情,“看书、看电影、听歌,但一路过孩子的房间,总是止不住地想,孩子现在做什么呢?”

实在想得忍不住的时候,王娜会给儿子打个电话。“只要接电话,哪怕说上一两句话,或者说‘在忙,一会再打’都行,孩子不接电话心里就发慌。”王娜说,或许过个一年半载,她才会慢慢适应。

## “空巢”提前15年到来,城市家庭很普遍

像王娜一样的独生子女家庭,很多都有同她一样的经历,他们的普遍年龄都在45岁左右。“过去总想着空巢是六七十岁时候的事,因为孩子忙着工作没法照顾老人。没想到在我刚迈入中年大门,就提前感受到了空巢的滋味。”市民孙女士感慨地说,那种孤独无助的感受,在她43岁的时候就“品尝”到了。

在滨州一家企业工作的孙女士今年51岁,独生女晴儿(化名)在济南工作。从晴儿大学在外就读开始已经离家八年,加上丈夫经常出差在外,大部分时间都是孙女士一个人在家,“最怕过节他们回不来,感觉干啥都没劲,吃饭更是凑合。”

像孙女士一样的“新空巢”家庭越来越普遍。“可以说城市里大多数都是。”山东大学哲学与社会学院教授马广海说,我国实行计划生育已经三十多年,第一代独生子女(80后)大都步入婚龄阶段,与父母分居独立。

社会学专家分析,在实行计划生育以前,每个家庭通常不只一个孩子。孩子相继离开父母,空巢家庭到来的时间多集中在60岁以后。而在独生子女家庭,空巢期到来却大大提前。

“随着孩子求学、工作、结婚等离家,一般40多岁出头,刚步入中年就进入了空巢。”以城镇平均初婚年龄女性为25岁、男性为27岁为参照,假设初婚与初育平均间隔为2年,且这些夫妻的独生子女若18岁离家,那么,这些家庭父母进入“空巢”期的平均年龄通常为45岁至47岁。如此一来,这类夫妻将提前15年进入“空巢”期。

## 突遭“空巢”袭击,女性更容易“中枪”

“传统的多子女家庭,从最大的孩子到最小的孩子离家,需要相当长的时间,家长有个逐渐适应的过程。而‘新空巢’家庭,家庭秩序是突变的。”马广海说,一直围绕孩子打转的家长,开始难免会不适应。

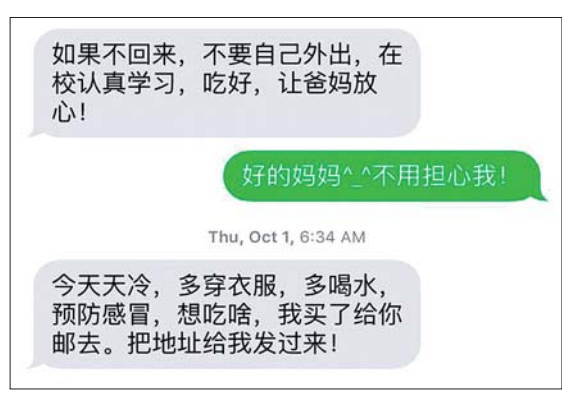
记者采访的十位父母,大都是处于40到50岁之间的中年人。“孩子一直生活在自己身边,现在像小鸟一样飞走了,感觉家里一下变得冷冷清清的,好像也没了生活的目标。”采访中一位母亲表示,尤其十一看到别人一家团圆,自家孩子回不来,“那难受的滋味别提了。”

这些家长,平时大都忙于工作,生活并不会发生太大改变。但对于子女离家后的精神空虚,却都感到很折磨人。心里学家研究发现,家里只剩下夫妻两人或者一人,家庭生活氛围发生了很大变化。如果夫妻心态调整不及时,失落、孤独、焦虑、烦躁的情绪就会油然而生。

南开大学人口与发展研究所教授谭琳刊文指出,新“空巢”家庭中的中年夫妇常常是巢虽空,压力不减。孩子虽然离家生活,但孩子上大学、求职、结婚所需的经济支持常常使父母倍感压力。同时,中年夫妇还正值供养父母的关键时刻。“因此,孩子离家不仅会增加他们生活中的失落感,同时还可能加大他们的经济和精神压力,加剧他们的心理紧张程度。”

谭琳说,如果夫妇一方(通常是男方)担当重要社会角色,需将大量时间用于社交、应酬,无暇顾及家庭,使得原本“空巢”的家庭愈加冷清。另一方(通常是女方)的“空巢”心理必然更加强烈。

山东省疾控预防控制中心的楚洁称,处于40多岁这个年龄段的女性正碰上更年期,突然家庭结构的骤变,加上生理原因,很容易让她们迷失自己的方向,产生变异的性格或者出现一些生理病变。




相隔几千里,王娜只能通过手机和儿子聊天,来缓解儿子离开自己后的失落和空寂的感觉。

专家支招

## 空巢父母还需多“找事”

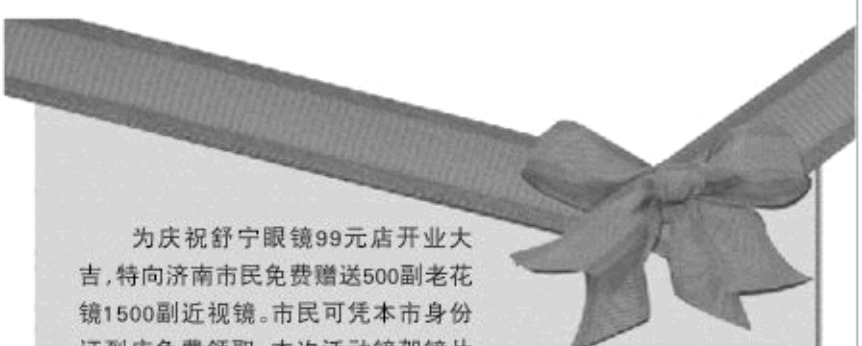
刚开始百般不适,随着自由时间增多,渐渐地找到生活乐趣。记者采访的这些家长们,大都花了半年到一年的时间进行了适应。“孩子上学后,学会了发微信。”一位母亲说,为跟孩子交流,她专门学习使用微信,也收获了不少好友。

而孙女士九月份刚跟老公去了一趟乌镇,也通过旅游渐渐摆脱了负面情绪的缠绕。心理专家说,夫妇在子女离家后,更应注意相互给予更多的关心、体贴和安慰,建立自己新的生活规律和情感支持,以使自己的心态保持稳定。

“孩子不在,夫妻真正回到二人世界,能有更多的闲情逸致。”马广海说,可以养宠物、养鱼或者跳广场舞,多找点事做。

“现在空余时间,痛快地去打场羽毛球,参加一些俱乐部的活动,多做一些感兴趣的事情,慢慢地觉得孩子回来是个麻烦了。”一位母亲笑着说。

2000副眼镜免费送市民
庆舒宁眼镜99元店开业



为庆祝舒宁眼镜99元店开业大吉,特向济南市民免费赠送500副老花镜1500副近视镜。市民可凭本市身份证到店免费领取。本次活动镜架镜片均不收费(仅收取20元验光配镜费用)。

舒宁眼镜99元店系舒宁集团投资兴建的专业眼镜零售机构,国内一线产品采用99元套餐模式,一副优质的眼镜仅需99元。全部产品厂家直供直销,镜架有一千多种花色可供挑选,镜片国内外十余个厂家可供选择。验光采用日本进口尼德克视光设备按照医学流程验光,保证了验光的精准度。配镜市民可参观全自动智能加工中心体验眼镜的加工过程。

智能老花镜看远看近只需一副

咨询热线88581033 88586766

济南舒宁眼镜直营店地址:济南历下区和平路13-3号 乘车路线:102路、80路、49路、K94路、119路到燕子山小区站下车即到(统一银座东临)