年过完了，子女陆续离去 家里冷清，父母们迷茫了……

专家建议：要摆脱对子女的心理依赖，应有自己的朋友圈

□ 王玉荣 沈佳 钱朝红 郑鹤鸣
记者 祁琳 文/图

春节假期结束，本来欢聚一堂热闹满屋的情景，一下子就只剩父母两个人，成了“空巢老人”，冷清之余，有些父母仿佛在对子女的依赖中迷失了自我，完全不知道干什么好。

日前，市场星报、安徽财经网记者走到一些老人身边，看看他们在子女不在家的日子里是怎么度过的，另外也请专家给迷茫的父母们一些建议。

杜师傅在店里

孩子不在家 平时只能自己打发时间

今年的除夕团圆夜，对家住合肥瑶海区三里街街道凤阳一村社区华建汽配城的陶阿姨来说，是一个特殊而又欢乐的日子，她的小儿子在当兵5年后第一次回家过年。“一家人可以团团圆圆的，是一件无比开心和骄傲的事情。”陶阿姨在年前就开始准备各种年货。

“一家人终于可以在一起团团圆圆过年了，这么多年的军旅生涯，锻炼的不仅是孩子们的身体，更是他们的心灵。感觉他们突然长大了，没有父母在身边，他们也能把生活处理得好好的。”除夕夜，老大烧菜、老二洗菜，陶阿姨打下手，准备了一桌丰富的美味佳肴，都是合肥的一些特色美食，“他们当兵在外辛苦不容易，难得回来一次，就要把最好的菜烧给他们吃。”

老大也是当兵4年才回来不久，回忆起前几年的过年，陶阿姨的心里只有“失落”两个字可以形容，“我们中国人最讲究团圆，过年本身就是一家人团团圆圆的日子。前几年，老大当兵也没有回来的时候，每年我都是跟妹妹一起到双凤长辈家里过，看着别人家团圆的景象，心里多少有些失落，总是在想孩子们在吃什么，吃得好不好。”

陶阿姨说，有一句话叫慈母爱子，非为报也，对孩子的这种牵挂是与生俱来的，只希望他们可以在外平安顺利。“别说孩子离开后，家里气氛一下子冷清下来，这几年，连过年家里都没有孩子的身影，怎么看怎么冷清，我也就只能出去自己打发打发时间。有时候家里太冷清，甚至想装病让孩子回来一趟。”

独居老人 最怕自己成为“空巢老人”

“空巢老人”，一般是指子女离家后的孤独生活在家的老年人，但是住在合肥凤阳三村的秦老虽然是一个独居老人，但他最不喜欢“空巢老人”这个称呼。记者从秦老所在辖区社居委了解到，前段时间，社区为响应合肥市关爱空巢老人活动走进他们的家庭开展活动，工作人员联系秦老时，还被他婉拒了。

都说养儿防老，可孩子们毕业以后全在外地安了家，只能在过节时偶尔回次家。每天看看电视、聊聊天，成为秦老的“活计”。节后才过没多久，秦老还是在唠叨着儿媳妇又给他买这个、买那个的，跟着周围的街坊邻居分享着。过年期间在小区里，秦老总是跟周围的邻居说，“孩子们又给我买了什么礼物，这些我都不需要，就知道乱花钱。”虽然嘴上不满意，其实大家都知道他心里还是美滋滋的。

子女春节后陆续离开，秦老心中开始有些孤单，又回到了一个人的独居生活中。他告诉记者一个经历，有天，他看新闻，看到某地的一名“空巢老人”节日后因难忍家中冷清，从三楼跳了下去。他忍不住一阵哆嗦，赶紧抓起手机，给孩子们打电话。

一个小店 寄托老两口更多的感情

杜师傅是合肥瑶海区车站街道辖区居民，他与老伴李阿姨在明光路附近一大院门口经营着一家小杂货店。这对夫妻共有4个子女，现在子女们都离开家去上班了，平日的时间里，两个老人就在小店里呆着。

春节这段时间，是老两口非常忙碌的时候，因为要在家里准备各种年货，年前就要灌香肠、做圆子等。还有几天才过年，老两口就把大圆桌子提早支起来，就等待着一家团聚，“本来没事的时候，我们两个人都在小店里，过年都来不及看店了，提早关门回家去准备了”。

春节后，四个子女都要回去上班，杜师傅和李阿姨也就开始各种食物分配，红烧肉、卤牛肉、烧公鸡，全部分成四份，每家都准备一个袋子装好。“东西都给子女了，他们自己卤的牛肉，给自己剩的就一小盘，应付一下可能有亲戚上门做客吃饭，当个下酒小菜。”社区工作人员介绍。

“现在就剩我们老人在家了，平时也没啥爱好，现在天天就来看店吧。”李阿姨说，杜师傅来开门的时间越来越早，回去的时间也越来越晚，“因为这个大院子就一个出入口，我们小店就在这个口子上，老伴还兼顾着看门的义务，留意大院的情况。”

专家建议： 要摆脱对子女的心理依赖 应有自己的朋友圈

子女因为各种原因离开父母，父母或多或少会依赖子女，因子女归家而高兴，因子女离开而惆怅，找不到自我。国家二级心理咨询师周金妹针对此现象提出自己的建议和看法：父母要面对现实，有自己的朋友圈、生活圈，不要太依赖子女。

周金妹建议，老年人要面对现实，找到自己真正感兴趣的地方，不要总是对子女有一种心理依赖，要克服这种依赖心理。他们一年300多天的期盼，都集中在春节这几天来表达，因此，会对这几天的期许特别高。一旦儿女从家里离开，回到工作中，父母就会出现各种不适。“有的父母会将这一份感情寄托藏在心里，有的可能会有各种不舒服，也许会装病要子女回来。”

“老年朋友与同龄人一起，可以去老年大学、旅行，或者加入舞蹈队、球队，找到适合自己的生活方式，发现培养自己的兴趣爱好，这样子才不会在独处时感到孤单，甚至抑郁。”

玩乐生活不二之选 东风标致2008与“乐”同在

科技的进步带动了生活品质的提升，却无法替代玩乐的初心。在SUV车型里，有一款车以玩乐为使命，他用通透的“全景天幕玻璃顶”承载家人朋友的欢乐，用“T+STT高效动力”让车主随时随地感受玩乐激情，用“星际宇航驾驶空间”的高科技配置让用户享受生活。它就是东风标致旗下独具玩乐精神的城市SUV—东风标致2008。

高效动力 玩乐旅途 春节出行不寂寞

春节假期稍纵即逝，您是否感叹还没来得及与家人们来一场说走就走的旅行？作为“城市SUV领航者”，东风标致2008为全家出行提供了“完美配置”。在动力方面，2008搭载的1.6THP涡轮增压直喷发动机可是大有来头，此款发动机由PSA与BMW全球精英团队联合研发，连续八年斩获国际最佳发动机大奖，凭借独有的Twin scroll双涡道涡轮增压及高压缸内直喷两项前沿科技，涡轮在发动机1000转时就开始介入工作，1400转时便可爆发最大扭矩，并一直延续至4000转，动力参数高达123千瓦、245牛·米。起步、加速性能极为强劲的2008，会是您自驾游的良伴。

不仅如此，配合Stop-Start发动机智能启停系统，2008实现了低油耗与强动力的完美平衡。据国家工信部实测，20081.6 THP车型的百公里综合油耗仅为6L。凭借成熟的“微混”技术，年轻消费者在尽情玩乐的同时，无形中享受着更经济的燃油性。

美到暖心 科技配置为畅游出行保驾护航

畅游旅途美景，纵享“玩乐”人生，当然少不了一款拥有全方位视野的座驾，2008搭载的“全景天幕玻璃顶”在为整个车型带来时尚动感外观的同时，更让都市大玩家们玩得舒适、玩得尽兴。长达1290mm、宽达1013mm的全景天窗形成了几乎覆盖整个车顶1.3平方米的超大面积，并采用无分段结构设计，兼顾后排的超大视野。透过一体化“全景天幕玻璃顶”看窗外云卷云舒，无论驾驶者或是乘客，都能感受到绝佳的视觉体验，“视”界从此大不相同。

“星际宇航驾驶空间”的时尚风格，让2008在众多SUV车型中独树一帜。手感极佳的多功能真皮方向盘、魔幻光影高位仪表、推进器式飞航手刹这些高品质个性配置，为驾驶者带来强烈的驾驶欲望。7寸超大彩色触摸屏功能强大，不仅有蓝牙电话、显示即时车辆信息等功能，还集娱乐、3D智能导航、实景倒车影像于一身，反应灵敏，功能强大，更操作便捷。消费者在尽情享受SUV激情动力的同时，2008丰富的科技配置为您的出行保驾护航。

相信主张极致玩乐精神的2008，一定会为追逐自由、时尚、个性的年轻消费者打造一段属于自己的玩乐经历，不断满足消费者内心对自由的无限向往！