子女外出求学忙，“中年空巢”渐凸显

专家：“剩爸剩妈”应调整生活重心

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。有研究预测，“空巢家庭”将越来越多，未来10年，“空巢家庭”将成为中年家庭的主要形式。对此，记者进行了采访，心理专家表示，“剩爸剩妈”应学会“走出来”，调整生活重心。 □ 周先荣 白静 记者 马冰璐



“空巢家庭”呈现中年化趋势

近年来，“空巢家庭”呈现中年化趋势，“空巢”期的平均年龄提前为45岁至47岁，有的甚至更早，因此被称为“中年空巢现象”，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。不少父母在40多岁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。

有研究预测，“空巢家庭”将越来越多，未来10年，“空巢家庭”将成为中年家庭的主要形式，所占比例甚至可达到90%。

“剩爸剩妈”相对无言，整天瞎操心

今年高考，合肥市民孔女士的女儿考上了西安一所大学，“女儿离家上学1个多月了，我和老公还不是太适应。”她说，常言道，儿行千里母担忧，“虽然亲朋好友都劝我‘孩子大了，要放开手，放宽心’，但我还是担心。”

女儿选了什么课程、参加了什么社团、食堂饭菜是否合胃口……孔女士全都担心，“女儿笑话我，没事找事瞎操心，可我哪能不操心呢！”和她一样，丈夫也时时关注班级群，仔细找寻和女儿相关的信息，“找到了就开心不已，没找到就倍感失落。”

孔女士说，以前女儿在家时，整天咋咋呼呼的，热闹得很，“自从她去上大学后，家里不仅安静了，还少了许多欢声笑语。”以前，每晚一家人坐在沙发上谈天论地，其乐融融，“可现在，每晚就剩我和老公大眼瞪小眼，相对无言。”

“每次和女儿聊天，她就嫌我唠叨，还爱瞎操心，让我赶紧找点事做做。”孔女士说，自己也意识到，生活重心该发生改变了，“目前，我初步打算报名参加烹饪班，练练厨艺。”

女儿出国3年，妈妈日思夜想

一提起宝贝女儿，家住合肥五里墩街道的孙女士眼圈瞬间发红，“今年是女儿去国外留学的第三年，如果不是她坚持要出国，我是万万不会让她离开家的。”她说，女儿今年25岁了，“从她出生到22岁，一直是我照顾她的生活起居，从小到大，她从来没有离开过我，就连上大学，都是在合肥上的。”

3年前，女儿大学毕业后提出，想去国外深造，“一开始，我和老公都不同意。”孙女士说，女儿个性柔弱，自己和老公担心她一个人到了国外，人生地不熟，不仅照顾不好自己，还会面临很多困难，“可我们劝了她好几个月，最后她还是出国了。”

送女儿走的前一晚，孙女士哭了整整一夜，“女儿说，她知道我们爱她，舍不得她，但她长大了，有自己的梦想要实现，希望我们理解她、支持她。”女儿的一番话让孙女士有些释然，“可还是想她，看见漂亮衣服、吃到好吃的……总会想，如果女儿也在多好！”

“她刚出国时，我整天以泪洗面，整夜睡不着，饭也吃不下，一个月瘦了10斤，为此她还特地去街道文明办开设的心理咨询室，向心理咨询师求支招，如今虽然不哭了，可还是日思夜想，想她了，我就给她发发语音，看看手机里她的照片。”孙女士说，目前女儿打算继续在国外攻读博士学位，“虽然舍不得，但我还是会支持她的梦想，她也答应我，一拿到学位，就回来。”

儿子离家求学，妈妈在家学才艺

“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。”家住合肥市望湖社区的杨女士说，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。”杨女士说，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。”儿子离家上大学后，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，虽然才上了几次课，但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。”杨女士说，自己从小有个舞蹈梦，“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，“可难过了一个星期后，我一下子想开了，我觉得，自己不能总是沉浸在思念里，得找到新的生活重心，让自己充实快乐起来。”

“剩爸剩妈”应调整生活重心

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，针对很多不能释然子女离开的家长，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识地提前过渡，意识到孩子长大后肯定要步入社会，要学会接受这一事实。

