



# 独生子女18岁考上大学或离家创业 “剩爸剩妈”提前15年进入“老年生活阶段”

## 人到中年已“空巢” 日子怎么过

心理专家支招

### 提早认清夫妻关系 大于亲子关系

“来我们这进行婚姻调解的‘空巢’家庭不在少数，一年接受调解的夫妻高达近一千对，其中大多都是因为孩子上学离家后，调整不过来而引发的夫妻矛盾。”幸福彤道心理咨询创始人、国家二级婚姻家庭咨询师、国家二级心理咨询师徐磊告诉记者。

徐磊认为，夫妻之间原本应该是最亲近的组合，但是，由于妻子往往把所有精力都用到孩子身上，生活中没有自我，一直以孩子生活为轴心，所以出现了角色错位。当孩子远离，生活的中心就没有了，再加上正值更年期，有的妻子就容易出现焦虑、失眠、多梦等现象，内心非常希望被理解及排解心烦的状态。另外，有的妻子因为重心都在孩子身上，生活中不修边幅、不考虑丈夫情绪感受和生理需求，从而导致夫妻间沟通不畅产生一些中年婚姻危机。

中年夫妻如何顺利度过提前到来的“空巢”生活呢？徐磊表示，之前有太多夫妻把大把时间都用来教育、照顾孩子身上，没有更多的时间来经营婚姻，当孩子离家后，可以趁机让夫妻双方培养感情和共同的兴趣爱好，彼此耐心沟通、共同寻找下一阶段的生活目标，逐渐将注意力从孩子身上转移走。

1. 重新开启第二春夫妻生活，这时候两个人都没有牵挂的事情了，可以重新开始约会模式：一起看看电影、听听音乐会、喝喝下午茶等等，重温热恋时刻。

2. 夫妻双方可以报老年大学多学学特长，充实自己的生活，同时扩大社交圈，让自己的生活丰富多彩。

3. 夫妻二人定期旅游、共同制作美食，更好的发展夫妻关系，把双方原来重要的“亲子关系”转移到“夫妻关系”，逐渐脱离自己对孩子的情感依赖。

### 孩子异地求学 父母提前感受“空巢危机”



“以前天天围着孩子转，她真正走出去了，我反而没了主心骨。”黄女士46岁，19岁的女儿在外地读大二。黄女士说，女儿之前的衣食住行一直是她亲自操劳，洗衣做饭、督促学习，就连上网课都寸步不离。黄女士一直期待女儿能考一个本地大学，这样每个周末能回家改善伙食，缺啥少啥能随时送去，能更好地照顾女儿的衣食住行，她的心里也踏实。女儿却违背了黄女士的意愿，报考了一所外

地大学，希望拥有独立的生活，这让黄女士很难接受。

“孩子一走，我在家不知道干什么，睡觉也不踏实，天天想着孩子吃什么、学习累不累……”现在，黄女士天天无所适从，情绪变得焦虑烦躁，丈夫却不理解她的想法，认为孩子出去上学是件好事，既长见识又能独立。为此，黄女士经常和丈夫发脾气争吵，两人也逐渐产生感情危机。

### 孩子不在身边 夫妻重新找回生活乐趣



55岁的刘女士夫妻在孩子离家去外地创业后，提前进入“空巢”家庭。她和丈夫的境遇恰巧和黄女士夫妻相反。

“来，咱俩今天一起染染头发吧，看你那白发都出来了。”刘女士从政府机关退休，孩子大学毕业后就去了外地工作，她的家庭也正式进入“空巢”。但是，她和丈夫重新找回了年轻时的浪漫。“老来伴、老来伴，现在真正理解了这句话的含义。”刘女士说，虽然孩子不在身边了，但两人都有着共同的兴趣，一日三餐一起准备饭菜，吃完晚饭后出去散步消

食。晚上，夫妻二人窝在沙发上一起看喜欢的影视剧。“一开始也不适应，有孩子在的时候每天也是鸡飞狗跳，现在反而很享受这份平静。”

刘女士和丈夫不再因为孩子的教育问题而争吵。两人还报名参加了老年大学的兴趣课，刘女士学声乐、丈夫学钢琴，有时在家一弹一唱，小日子过得有滋有味。“每逢节假日，孩子要是不回来，我们就一起去看看他，顺便当旅游了。”虽然提前进入了“空巢”生活，但是，刘女士认为只要及时调整好状态，小日子依然可以过得很美好、充实。

### 染头发买衣服 重塑形象勇于追求幸福



“以前孩子小，我一直没想过重组家庭。”47岁的徐女士和其他中年夫妻不一样，她是一个人提前进入了“空巢”生活。儿子10岁那年她和丈夫离婚，一直独自带着儿子，从未考虑过自己的幸福。儿子考上了大学，她才开始重新打造自己的形象，接受亲朋好友安排的相亲，也找到了自己的幸福。

“孩子小，我怕他受委屈，他爸本来就再婚了，我就不能再那么自私了。”徐女士告诉记者，儿子从小性格特别敏感，每次从爸爸那里回来都特别不开心，因此，虽然有不少人给她介绍男朋友，但她怕让儿

子受委屈一直没有接受。不管是儿子初中四年还是高中三年，徐女士都寸步不离，每天早上五点起来做饭，陪孩子学习到半夜才休息。“每天蓬头垢面，也没心思谈恋爱。”去年儿子考上大学之后，她才有捌捌捌自己的心思。她先是染了头发，又买了几身漂亮衣服，因为厨艺不错，从企业退休后还开了早餐铺，经人介绍也成功重组了家庭。

徐女士笑着说，属于自己的人生才刚刚开始，“空巢”不算什么，心里充实最重要，自己过得好也不给儿子添负担。

□本报记者  
王鸿凌

“孩子一走，就失去了生活中中心，什么都不想干了。”46岁黄女士把刚做好还冒着热气的饭菜端上桌，看着对面狼吞虎咽的丈夫，怎么也提不起食欲，想找点话题说又“咽”了回去，转身来到孩子屋里，对着全家合照默默流泪。

不用再忙碌孩子的营养餐，也不用再操心孩子的考试成绩，心情和生活却“平静”不起来……和黄女士夫妻一样，因为孩子去异地求学或创业而提前进入“空巢”生活的中年夫妻不在少数。如果按独生子女18岁离家计算，进入“空巢”家庭生活的夫妻平均年龄在45岁至47岁之间，空巢期提前了将近15年。这些中年夫妻将在“空巢”家庭生活15年后才进入老年生活阶段，那么，他们将如何度过“空巢”生活？

## 平房区2000万消费补贴来了 正阳家园是唯一指定核销单位

本报讯（高琳 记者 梁可心）即日起，平房区政府全面启动“家电、家具、家装产品惠民购”主题促消费活动，活动将按照实际消费金额至高20%进行补贴，正阳家园成为本次活动的唯一指定核销单位。

据了解，本次平房区政府预投放补贴资金2000万元，消费者在正阳家园购买家电、家具、建材及家庭装修服务，均可以享受满档补贴的政策，补贴以正阳超市购物券的形式发放。

### 补贴标准

1. 购买家具、冰箱、洗衣机、厨卫电器，单笔满5000元(含)以上，补贴1000元超市购物券，单笔满3000元(含)以上，赠送600元超市购物券。
2. 家庭装修，满50000元(含)，补贴5000元的超市购物券。
3. 购买建材、空调、电视及小家电，单笔满5000元(含)以上，补贴500元超市购物券，单笔满3000元(含)以上，补贴300元超市购物券。