

亲子关系的理性调试——

## 双向自立 才能双向自强

郝麦收

看了这篇报道,心里有许多话要说。先说说我的一个调查结果。我于1992年至2001年,连续十年,每年5月调查100对新结婚的夫妻。其中重点了解他们新婚后的居住方式。这个跨世纪的调查结果揭示了一个心理趋势——青年夫妻要单独居住,不愿意和父母住在一起。1992年新婚夫妻单独居住的是30%,到了2001年单独居住的就到了70%。从2001年到2025年,又过去了24年,我在几个社区访谈调查,新婚夫妻和父母还住一起的仅剩2%,可见结婚的子女和父母分开居住成为不可逆转的大趋势。目前还没有结婚的青年人,许多已经单独居住了。

这些和父母分开居住的已婚青年人和未婚青年人,如何处理和父母的关系呢?

处理亲子关系的理性原则只有两条:一是双向自立,二是双向慰藉。

双向自立,才能双向自强。要求双方克服双向依赖、双向依附、双向依从,要成为独立支撑的大树。两代人的最高境界就是“经济为主体、政治为主人、文化为主流、社会为主力、生态为主卫”。

双向慰藉就是在精神上互相激励,彼此安慰。遇到思想上、心理上、情绪上的小疙瘩,两代人要帮助化解。精神慰藉,这是我们民族的显著特征,也是两代人的感情体现。新时代在亲子关系双向慰藉上要有新格调、新韵律。

两个双向就是我们处理亲子关系的法宝,也是我们现代人亲子关系的理性宣言。(作者系本报特约评论员,老龄问题专家。)

子女不结婚也会选择与父母分开住

# 相看两“相厌”?这一届两代人怎么了?



## 子女观点

“反正我是不住的。我现在在外地上班,就算回老家上班,也没办法跟爸妈一起住。真的,和爸妈一起住,超过一个月,我会精神崩溃。”一位35岁的年轻人如是说。

她分享了自己的亲身经历:

前一阵放假回家,一天她突然特别想吃麻辣烫,又不想出门,便点了外卖,还顺便给妈妈也点了一份。妈妈很高兴,因为她爱吃,可平时一个人不会去点这种被爸爸视为“垃圾食品”的东西。

## 父母观点

一位母亲坦言:“说实话,孩子上大学以后,刚开始我还不习惯家里少了一个人,特别思念儿子。寒暑假回来,我稀罕得不得了,上赶着给儿子做各种好吃的。但事实上,人家在家吃饭的次数并不多,大部分时候都约着同学出去玩。我做了一大桌,最后还是我和先生两个人吃,一顿吃不完,下一顿接着吃剩饭。”

“再加上,儿子回来,还嫌我在他的房间里堆了些东西。这也是没办法,平时东西堆在走廊里,看他上大学了,房间平时没人,我就把

马年春节就要到了,许多父母都期盼着子女早日回家团聚。不过,“当子女成年以后,要不要和爸妈一起常住”的话题,在当下社会引发了广泛的讨论。随着时代的发展,越来越多的子女成年后,即便没有结婚,也会与父母分开居住,而不少父母也对此表示理解与支持。这一现象背后,究竟隐藏着怎样的原因与情感纠葛?

## 距离产生美,久住易生嫌隙

那天爸爸不在家,母女俩靠在沙发上,一边看电视一边吃着外卖,享受着轻松惬意的时光。妈妈作为家庭主妇,一天做三顿饭也很辛苦,她也想让妈妈放松一下。

然而,晚上爸爸回来,看到厨房的外卖盒子,便伶到客厅,用和小时候她做错事时兴师问罪一样的语气问道:“你晚上点外卖了?”她如实回答后,爸爸虽没有像以前那样直接开骂,但还是忍不住阴阳怪气:“这么大的人了,还这

么馋,家里面什么东西不比外面那些干净、好吃啊?要想吃,不知道出去吃吗?顺便活动活动。”那一刻,她刚回家的喜悦瞬间消散,恨不得立刻买票回出租屋。这种压抑的氛围让她窒息。

所以她越来越觉得,家可以常回,但不能久住。时间短,觉得一家人团聚很稀罕;时间长了,真是对人的一种精神折磨。所以她每次回家住上几天,趁着思念还没耗尽,矛盾还没发酵,就赶紧走。

## 感情上渴望亲近,理智上选择距离

暂时不用的东西放在他房间。不料,人家还不喜欢。你说他就回来住二十多天,难道这都不能忍一忍?”这位母亲无奈地说。

“儿子大三以后,我已经习惯了和先生两个人在家。儿子回来,反倒打乱了我们的生活节奏。平时见不到孩子,想归想,但如果他能体谅我们,和我们多唠唠家常,我们还是很开心的。但事实上,现在的孩子回到家也和我们说不了几句话,又馋又懒,光知道玩手机。这样的话,我也很不愿意和孩子住一起,别说一个月,三天都是

忍耐。当然,从感情上,还是希望孩子能在家多住几天。”

为了家庭气氛和谐,这位母亲和先生还约法三章:儿子放假回来的这1个月,必须保证家庭气氛和谐,美其名曰“安全生产30天”;看不惯儿子的地方,不要直接批评,而要寻找合适的时机,以合适的口吻说,以防亲子关系紧张;在涉及一些重大事务时,夫妻之间一定要事先沟通,保持一致意见后再与孩子沟通,这也是维护父母权威的必要做法。

记者 王丽洁

## 编辑后记

心理学中的“心理分离理论”指出,健康的亲子关系需经历“情感联结”与“个体独立”的动态平衡。子女成年后,其自我认同、生活节奏与价值取向逐渐脱离原生家庭框架,若强行共处,父母对“规范延续”的期待(如作息、消费习惯)与子女对“自主空间”的需求会形成持续摩擦。案例中子女因外卖被指责、父母因房间被占用感到困扰,正是两代人“心理边界”模糊引发的冲突——父

## “情感联结”与“个体独立”的动态平衡

母将子女视为“未完成体”,试图通过规训维持权威;子女则通过反抗完成自我认同,这种矛盾实则是成长必经的阵痛。

就像那位子女所说,家可以常回,但不能久住。短暂的相聚,能让亲情在思念中升温;而保持一定的距离,则能让双方在各自的生活中成长和进步。当再次相聚时,彼此都能以更好的状态去面对对方,分享生活中的喜怒哀乐。

对老年人而言,这一现象蕴含着积极启示:“分离”是子女成熟的标志,更是父母实现自我价值的契机。心理学中的“自我决定理论”强调,个体对自主性、胜任感的需求随年龄增长愈发强烈。子女独立后,父母可摆脱“照顾者”角色,转而探索兴趣爱好、发展社交网络,通过培养新技能获得成就感,这种“自我成长”带来的完善感,远胜于与子女共处时的琐碎矛盾。