

婚姻需要“终生经营”

## 中国式退休夫妻:当“空巢”遇见“全天候”



3月20日,在青岛市绍兴路某书店举办的读书沙龙活动中,一场关于婚姻与爱情的公益讲座吸引了不少中老年朋友的参与。有与会者提出:“越是退休,越要用心经营婚姻。年轻时,工作还能充当婚姻矛盾的‘隔离器’,孩子还是家庭生活主要谈论的话题;可退休后,孩子远走高飞了,两个人几乎24小时都待在一起。要知道,对于退休的人来说,家就是唯一的‘护

城河’。如果夫妻关系不好,人的幸福感就会大打折扣。所以,好的婚姻不仅需要经营,更需要‘终生经营’。”

上海某三甲医院老年科的数据显示,60%的夫妻疏远情况都是在子女离家后的两年内发生的。这背后是长期以来感情被透支,为了子女,当父母的牺牲了自己的生活,等孩子大了,他们空巢了,就陷入到感情的“真空”状态。

爱出者爱返:  
梅姐的再婚生活

丈夫去世两年了,65岁的梅姐一直精神萎靡不振,时而默默垂泪,时而无端发笑,还把家里弄得杂乱无章。已成家的女儿忙于工作和照顾孩子,见母亲这般模样,心急如焚却又不知如何是好。和几个姨商量后,大家决定先轮流来陪陪梅姐,尽力开导她。女儿每次探望,梅姐都眼神空洞地念叨:“我没病,就是心里难受……”女儿听着,泪水在眼眶里打转,可她实在分身乏术,不知该如何照顾母亲。几个姨也老了,体力精力吃不消。女儿无奈只得把母亲接回家亲自照料。梅姐虽不再像之前那样情绪大起大落,但仍显得十分消沉,双目无神,行动也机械迟缓。

这时有人提议:“兴许帮她找个老伴就好了。”于是大家开始帮她寻找合适的人。经人介绍,梅姐认识了一个比她大十多岁的老头。老头有个快四十岁还未成家且独自租房住的女儿,他退休金不高,每月还得补贴女儿一些。老头提出,梅姐每月给他一千块钱,其他事都不用她操心,她吃完饭可以随意出去玩,玩累了饿了就回来吃饭。当时梅姐每月退休金四千多,便答应了。

有了新生活后,梅姐的日子渐渐有了光彩,蜡黄精瘦的脸庞也渐渐丰满起来。她每天吃完饭就和姐妹们出去玩,唱歌、跳舞,尽情享受生活。玩累了就回老头家休息,连家里的卫生都不用打扫,老头总是把家收拾得一尘不染。

然而,天有不测风云。就在梅姐状态极佳的时候,老头突然中风了。按照一般情况,这种再婚老人生病后多由原子女照顾,后老伴可以离开,但梅姐没有。她对前来接她的女儿和妹妹说:“以前是他照顾我,现在轮到我照顾他了。”

此后,梅姐尽心尽力地照顾老头,寒来暑往,从未有过怨言。在她的悉心照料下,老头多年过去依然健在。而梅姐也再没犯过病,整个人变得充实而有活力。也许,人活在世上不能太算计,心里有了寄托,将爱心安放,在给予别人幸福的同时,自己也会收获温暖与意义。 孙炎

1

## “时间密度的指数级增长”

69岁的胡先生和66岁的陈女士,退休后在“隔三差五吵架的日子”里磕磕绊绊地凑合过了好几年。原本,胡先生是一名工程师,没退休前,他经常出差到各个工地忙碌。陈女士则早已习惯了一个人带孩子,等孩子上了大学并在上海定居后,她继续在工作岗位上忙碌,两年后退休,彻底回归家庭。此时,胡先生原本被设计院返聘,但因这几年房地产行业处于低谷期,返聘提前结束,他也彻底回归了家庭。本以为忙碌了一辈子的两人,终于能好好享受退休后无事一身轻的生活,没想到却常常被生活里的鸡毛蒜皮弄得心情不悦,三天一小吵,五天一大吵。胡先生委屈地表示:“以前我忙工程,她忙家务和孩子,一年都吵不了两次。现在每天面对面,连我呼吸声大一点都要被骂。”陈女士则控诉道:“他退休后像变了个人,整天盯着我,连买菜多花5块钱都要盘问!”

这并非个例。北京某社区调解委员会的数据显示,2020-2023年间,60岁以上夫妻因“生活琐事”引发的矛盾占比从41%飙升至67%,其中“退休后不适应”是核心诱因。另有数据显示,工作时期,夫妻每日有效相处时间平均不足3小时(含睡眠时间),退休后这一时间骤增至16小时以上。心理学中的“刺激超载理论”指出:当人际关系中的互动频率超过个体承受阈值时,矛盾将呈几何级数增长。

2

## “家庭主权的重新洗牌”

胡先生与陈女士的矛盾,还体现在对家务事“决策权”的争夺上。退休后,陈女士提议把住了几十年的老房子重新装修一下,她说:“住了二十多年的家,好好拾掇拾掇,住着更舒心。”可当她把这个想法告诉胡先生后,却遭到了胡先生的坚决反对。胡先生反对的理由是:年纪大了,不想再折腾了,而且装修后还得晾晒房间至少半年,才能保证空气清新,避免遭受“装修污染”。陈女士却认为,用半年的“不舒适”换来一个长久全新的家居环境,非常值得。两人对此事各执一词,短期内谁都不肯让步,家里的气氛也随之变得紧张起来,双方就这么僵持着。

直到有一天,儿子谈了女朋友,胡先生才勉强同意重新装修房子,他的想法是,等儿子带女朋友回来时,住在家里能更舒适一些。

“装修还是不装修”“沙发靠垫要摆成什么角度”……这些看似琐碎的争执,实则是一场“主权争夺战”。清华大学建筑学院的研究发现,在退休夫妻对家居空间改造的争议中,68%涉及的是“控制权”的争夺,而非功能需求。而胡先生最后之所以肯妥协,也是出于对儿子的爱。事实上,人到晚年,最应该珍惜、在乎的是身边的老伴。毕竟,大多数时候,老伴才是那个会陪伴自己走到生命终点的人。

3

## 建设超越生理需求的“亲密价值”

晚年“亲密价值”远超生理需求。当疾病阴影逼近,夫妻间互补性记忆尤为珍贵,如丈夫记得结婚年份,妻子知晓老照片故事,拼凑出完整人生。

发展共同爱好是拉近距离的好办法,一起参加老年大学课程、公园散步等,能让夫妻有更多互动,幸福感显著提升;规划“第二人生”也意义非凡,杭州“银发情感驿站”引入代际交流师后,参与者抑郁评分下降、社交活跃

度飙升,夫妻共同参与志愿服务或创业能带来新情感共鸣;学习新沟通模式同样关键,老年夫妻常各自做事、交流甚少,应从“事务性交流”转向“情感性交流”,耐心倾听。此外,建立“物理缓冲带”可减少矛盾,设定“独处时间”,增加独处可使矛盾发生率下降。重构“价值坐标系”,鼓励发展第二职业或兴趣社群,也能让夫妻回家有更多话题可聊。

记者 王丽洁