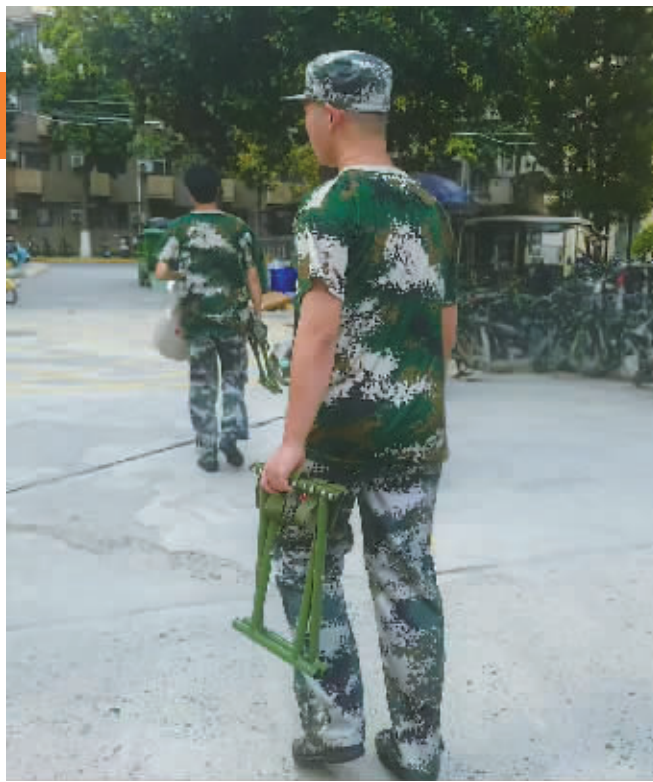


开学季,新生踏上求学路 孩子奔向大学 谁才是那个 “舍不得”的人

“儿子上大学去了,成空巢老人了……”“女儿去这么远的地方,你放心吗?”这是准大一新生家长近期见面时常见的调侃。这些对话真实地戳中了“孩子离家”这个阶段家长们的复杂心态——既有对孩子远行的不舍,也藏着对自己生活重心转变的微妙调适。

开学季,有些大学新生已经踏上了求学路,有的正做着行前整理。记者采访了几组家庭,发现“不舍”是常态,但家长们都在慢慢适应“孩子长大、自己退到身后”的新角色。



离别之际,吴女士拍下了儿子前往集训的背影。受访者供图

1 有妈妈分别时泪崩 有妈妈一个多月睡不好觉

吴女士的儿子考上了距宁波1500公里的西安交通大学能源与动力工程学院,8月21日已经去报到了。

“说实话,儿子考得还不错,亲戚朋友也都为我们开心,之前忙着庆祝,也没啥感觉。”吴女士告诉记者,落差来自送儿子去学校的那天。吴女士说,那天分别的时候,看着儿子的背影,她大颗大颗的泪珠直往下掉。回到酒店后,想到儿子每天要爬8楼去睡觉,吃的伙食也不知道合不合心意,眼睛擦了又湿,湿了再擦。

睡前刷到儿子发来的“妈妈放心,我‘十一’回去看你”,她反而更难熬。“儿子是一个心思细密的人,他肯定也觉察到我的情绪不对了。”吴女士说。

李女士的焦虑来得更早,她

说自己已经一个多月没睡好觉了。自从儿子收到南华大学临床医学专业的录取通知书后,她既为儿子梦想实现而开心,也为他接下来将一个人独自奔赴前程担心。

李女士告诉记者,她家是单亲家庭,她和孩子的父亲早早分开了。十几年来,她的生活都围着孩子转,高中时为了让孩子有更好的学习环境,她租房陪读3年。如今,突然少了这份“忙碌的牵挂”,自己有了一种被抛弃的感觉。

“儿子很懂事,也很孝顺,他知道我的不易,从来不让我操心。”李女士告诉记者,学医是儿子一直的梦想,这次梦想成真,自己真的为他开心,可藏在心里的担心怎么也挥不去,怕他吃不好,担心他不能照顾自己。

2 不分远近,无关性别 “第一次离开自己”是最戳心的坎

有人觉得“孩子去外地才担心”,可对有些家长来说,距离从不是舍不得的理由,“第一次离开自己”才是最戳心的坎。

徐先生最近参加了妻子小姐妹的聚餐,饭桌上几位家长的孩子都是今年考上大学,本是为了“迎接轻松时刻”,可吃到一半,一位妈妈突然默默掉泪。徐先生以为她的孩子去了外省,忍不住问:“是不是孩子去外地了?”没想到对方摇头:“没有,她考上了宁大。”

“那有啥好哭的?每周都能见到啊!”徐先生不解。

这位妈妈却红着眼眶说:“她从小没住过校,一天都没离开过我,一想到她要自己整理床铺、自己安排生活,我就舍不得。”原来,对家长而言,无关远近,孩子第一次独立生活总是令他们担心。

是不是妈妈们心理落差比较大,而爸爸会相对克制?王先生

的案例告诉我们:并不是。

“舍不得孩子”无关性别。王先生的儿子今年新大二,他告诉记者,去年儿子考上大学后,他陷入了莫名的情绪里。

“我本身是一个非常开朗的人,平时也很少流泪。”王先生说,儿子上大学后,他每天晚上路过儿子的房间,看着空荡荡的书桌、叠好的被子,心里一下子就空落落的,眼眶瞬间就酸了,眼泪不自觉就流下来。

“我不知道原因,这样的状态一直持续了一个多月,我老婆都建议我去看看医生了。”回望一年前的那段日子,王先生直言,“我也不知道为啥,就是控制不住。”

孩子奔向大学,是成长的必然;家长原地牵挂,是亲情的本能。这段时间,无数家庭都在经历这样的“分离与适应”,家长们也在慢慢学着适应“退到身后”的新角色。

3 也有家长比较淡定 开始畅想自己的生活安排

当然,因子女求学离开而致空巢式分离焦虑的情况因人而异,并不是人人都有。有的父母对此比较淡定,甚至开始畅想接下来自己的生活如何安排。

沈女士说自己已经提前体验过和女儿异地相处的感受了,这次女儿考到在杭州的大学,目前没什么分离焦虑。沈女士的女儿是一名艺术生,高三第一个学期都在杭州画室集训,因为时间紧张,一次都没回过家。去年“十一”也仅仅是父母去杭州陪了她一天。

“高中开始女儿一直是住校的,她到杭州的一个学期,见面时间更少,但是我本身工作比较忙,还时常

要出差,所以倒也没有太多的情绪。这次女儿考上的也是杭州的高校,所以我觉得还好,周末如果有空,我也可以去看看她。”

记者采访的另一位妈妈家里还有个二宝,大宝儿子要去武汉读大学,小宝女儿即将读五年级。

“多少有点不舍,但我觉得儿子嘛,走远点也没什么,而且身边还有个小的,说实话我有时候还觉得松了口气。”徐女士笑着说,之前要管两个孩子,自己的时间被压缩得很少,接下来应该会多一些时间,可以考虑安排点自己喜欢的活动了,比如与闺蜜约会,锻炼锻炼身体等。

4 心理专家: 父母需要建立新的生活节奏与情感支撑点

对于家长们的各种反应,宁波市教科所研究员徐晓虹教授一一作了点评,也给出了一些调适建议。

吴女士的情绪反应是家庭生命周期转型中的典型应激表现。突然而仓促的离别打破了她对“仪式性送别”的心理预期,强化了失控感。吴女士需要意识到,适度“放手”不是爱的削减,而是亲子关系向成人间相互支持转型的必然过程。建议将关注重心逐步回归自我,建立新的生活节奏与情感支撑点。

从心理学与社会学视角看,李女士持续失眠和情绪低落是典型的“空巢综合征”,反映了家长在家庭生命周期转型阶段面临的深层适应挑战。作为单亲母亲,她长期将自我价值绑定在母亲角色上,使日常生活高度围绕儿子展开。一旦孩子离家,容易导致自我认同断裂,产生角色真空和丧失感。建议逐步拓宽社会联结与意义来源,与儿子共同探索新距离下情感维系的方式。

孩子在本地读书的这位母亲的

情绪反应凸显了“第一次独立”作为家庭生命周期关键节点的象征意义。物理距离并非情感冲击的核心,“心理断乳”带来的角色转换才是焦虑的真正来源。父母需要意识到,子女的独立不是距离的远近,而是父母原有角色功能的逐步退出,这一过程需要情感与认知上的重新调适。

王先生的情绪反应表明,亲子分离焦虑并非由性别决定,而是源于情感联结与角色认同的深度。男性往往被社会规训为“克制情绪”,但毋庸讳言,男性情感体验同样深切,只是表达更为含蓄。这种情绪实则是父职身份在家庭生命周期转型过程中的正常调适反应,说明亲密养育中的父亲同样面临“情感断乳”的挑战。

徐晓虹说,希望更多家长能够像后面的沈女士和徐女士一样,适应家庭发展转型时期变化,尽早规划、提前衔接,满怀希望地目送孩子独立成长的背影,同时开启家长自己崭新的人生阶段。

记者 王伟 万建刚