

## 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,家长们都在慢慢适应“孩子长大、自己退到身后”的新角色。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟 万建刚

A 有家长分别时泪奔  
有家长一个多月睡不好觉

吴女士的儿子考上了西安交通大学能源与动力工程学院,和宁波相距1500公里,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。

“那天我们开完家长会已经17:30了,然后儿子19:00就要集训,一家人在附近匆忙扒拉了几口饭,就把他送过去。”吴女士说,那天时间特别紧张,分别的时候,看着儿子的背影,她泪奔了,泪珠大颗大颗地往下掉。

“孩子以前虽然也是住宿,但是一周就回来了,从来没想到要这么久见不到。”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,她的眼眶擦了又湿,湿了再擦。

睡前,看到儿子发来的“妈妈放心,我‘十一’回去看你”,她反而更难受。“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,也为他接下来一个人独自奔赴前程担心。

“填报志愿前儿子和我讨论过要不要出省的问题。当时只想着有好的学校,去哪里都行,可真的收到录取通知书了,我反而舍不得。”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,她租房陪读三年。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,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。



离别之际,吴女士拍下了儿子前往集训的背影。受访者供图

B 不分远近,无关性别  
“第一次离开身边”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,“第一次离开身边”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,她考上了宁波大学。”

“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。

C 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。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。“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,儿子即将去武汉读大学,小女儿即将读五年级。

“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。

■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。儿子以往仅短期离家的经历,并未为她提供远距分离的心理准备,从而放大了当下的不确定与焦虑。

吴女士需要逐渐意识到,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”。作为单亲母亲,她长期将自我价值绑定在母亲角色上,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,重建属于自己的生活叙事,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。

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。