

特别关注

子女态度对于父母幸福至关重要

编者按

对于那些渴望爱的老年人来说，他们曾经经历了太多风雨坎坷，如今青春不再，两鬓斑白，而当初陪伴他们的那个人已经不在，只留下夕阳里的形单影只和长夜里的孤寂难眠。或许已没有年轻时的热烈与浪漫，但他们同样渴望着一份贴心的陪伴，一个不孤单的晚年。

爱情同样是老年人情感需求中重要的部分。或许他们儿孙满堂，但在年轻人都忙于工作的当下，儿女真正能陪伴的日子能有几何？或许他们有三五好友，一同聊天下棋、锻炼身体，但当棋局散去，打开家门，面对空荡荡的房间，他们心中的那份孤单寂寞，又与何人诉说？今天，我们就来聊一聊老年人的爱情需求。

■ 花夏

李大伯今年71岁，妻子去世多年，他没有再娶。直到前段时间李大伯在公园锻炼时认识了比他年龄小十岁的梁女士，两人相处几个月后，就带到家里来说要结婚。儿女们一是不放心这个陌生的女人，怕被骗。二是觉得李大伯年纪这么大了，还要折腾这些情情爱爱的事情。

在多次无果的争论下，李大伯越来越着急，说儿女不理解他、不尊重他，便带着行李离家出走，直到家里人找到梁女士家才把人给劝回来。

对于缺乏的老年人来说，晚年的恋爱犹如一场令人无法拒绝的冒险，既务实又浪漫，既直白又甜蜜。即使看上去风险重重，也愿意赴汤蹈火，再燃烧一次。

而对于子女来说，面对突然恋爱的父母，常常选择“不接受、不信任、不面对”的三重否定，使得黄昏恋失去自由，也让亲子关系越来越僵。

老年人真实的恋爱需求

在北京菖蒲河公园相亲的中老年人有学者、商人、低保户、下岗工人，从三四十岁到七八十岁的人都在这里憧憬着爱情。他们最常用的开场白就是“你什么条件啊”，对方便会直接把年龄、户口、房产、家庭和身体状况直接说出来。

也许大多数人会觉得他们不过是找个人凑合过日子。实际上中老年人择偶时同样有门槛、有期待，且不会降低要求。老年人不仅抱有向往爱情的天真，更多了一份过来人的谨慎。

一项对单身老人的婚恋调查数据显示，老年人对于伴侣的期待集中在年龄、经济条件及外形、身体状况等要素上。在年龄上，大多数男性希望伴侣更年轻，而女性希望双方年龄相仿。经济条件也不能含糊，对方至少需要独立。是否拥有房产及退休金，也是老年婚恋市场上非常重要的竞争力。大多数的相亲者希望对方有自己的房子，不用和子女一起住，有比较好的退休金作为生活保障，最好还要有本地户口。

模样要顺眼，下半辈子不将

就。男性表达了对女性相貌端正的期待，他们理想中的伴侣是“温柔、漂亮”的。而女士则希望对方“健康、干净”，尽量避免日后生活的麻烦。

我们在认知层面都知道老年人孤单，但我们可能无法理解他们如此强烈的恋爱需求。其实对老年人来说，恋爱最重要的目的就是解决孤独，找个伴。

我们的父母相比以前生活也许更富足，但却更加缺少精神上的陪伴。人口流动的增加，子女在异地、异国工作的情况非常普遍，一部分老年人留在原来的地方独居度日，另一部分老年人则随子女迁移成为“漂一族”。但无论是哪一种，单身老人的幸福感都不高。对于老年人来说，他们需要的是一个踏踏实实的伴侣，他们也同样渴望一次浪漫的邂逅、高质量的陪伴和精彩的晚年。而这样的需求，子女通常是疲于面对且无法理解的。

不被子女接受的“黄昏恋”

现在，越来越多人讨论子女对父母再婚的阻挠是不是一种“不孝”，子女在父母的恋爱和婚姻当中应该处于什么样的位置。

其实子女在面对中老年父母的恋爱、再婚时，确实是有许多顾虑与害怕的。

第一，怕上当受骗。当老人给孩子介绍自己的男女朋友时，子女通常冒出来的第一个想法就是“什么人？怎么认识的？是不是骗子？”由于大量哄骗老人的负面新闻层出不穷，子女非常担心父母被骗子盯上，骗走房产或存款，而自己也会成为利益的实际受损者。

第二，怕伤害感情。当老年人陷入爱情，很容易与子女站在问题的对立面，因为恋爱而引发家庭矛盾，或者是忽视、冷淡了原本与子女之间的感情。

第三，怕被说闲话。还有一些子女会顾及家庭的面子，认为老人谈恋爱是“不正经”“晚节不保”，或是子女照顾不够、不孝顺的体现。

如何面对父母的恋爱需求

老年人衣食无忧、身体较为健康、没有太多事可以操心，终于可

以把心思放在自己身上，这也可以说是一段新的开始。

社会学家曾提出过一个新的家庭模式变革讨论，即家庭关系正在向个体化转型。他们认为，个人正在渐渐从家庭、血缘关系和阶级地位等外在的社会制约中解脱解放出来，成为社会的基本单元。人们越来越在乎个体的需求，也渴望对自己的生活做出选择，而充满不确定性的、流动的、开放的现代社会，更给予了这样的个人主义更多的土壤。

而父母与子女的代际沟通痛点恰恰在于，我们太过于习惯把对方当成自己的附属品，不信任和不接受他们的转变。小时候父母不允许我们有恋爱的自由，长大后我们又信任父母有挑选老伴的能力。

美国心理学家帕西亚·派佩亚曾提出中老年父母恋爱的“爱情三角形”，在最顶端的是两个陷入爱情的老人，而下方是双方的儿女。在这个过程中，只有双方儿女力量均等、关系和谐，上方的结构和状态才能平稳平和。如果得不到儿女的支持，这样的关系通常会陷入更大的不稳定当中。

那么，既然我们的态度对于父母幸福至关重要，我们也可以一起想想应该如何面对父母的恋爱需求。

1. 保持乐观与开放。

不预设对方的身份和目的，先接触，再判断，给父母一个爱的机会。

2. 不要比较。

我们通常会习惯性地比较父亲的新对象与母亲的异同，或是母亲的新对象有没有父亲的影子。但是无论离异还是丧偶，我们的父母都已经站在了一个新的起点。

3. 安静地审视，积极地提醒。

作为子女不可能完全撒手不关心，但关心的方式可以不破坏感情。先安静地观察他们的感情与对方的为人，再对父母进行积极提醒，比如约对对方的家人一起吃饭，而不是生硬地要证明、查户口等，都有助于双方的了解和沟通。

当我们说起恋爱自由的时候，我们常常习惯性地只为自己振臂高呼，却忽视家里同样需要爱与陪伴的老人。恋爱自由不应该是一条“双标”的规则，“黄昏恋”也同样值得被重视和尊重。

婚恋咨询室

本期做客专家
许川，原中央人民广播电台主持人，相持心理创始人，资深婚姻家庭治疗师，中国婚姻与家庭专业委员会委员



Q:

我37岁，之前是一位大学辅导员，现为全职妈妈。女儿12岁。我从江西考到西北省会城市的一所大学，在那里和丈夫相识。大学毕业时，我留校做辅导员，他回老家县城考入事业单位。虽然两地相距1000多公里，但我从未想过放弃这段感情。因为他刚进单位工作忙，我体谅他辛苦，那时还没高铁，每次见面我要坐20个小时的火车，但我从觉得不辛苦。异地半年，他跟我说他爸妈反对我们在一起，因为离得太远。我害怕失去他，就选择去他所在的县城。我父母不同意，可我当时铁了心。

结婚时，因为他家条件不好，买婚房的首付和办婚礼的钱都是借的。我觉得只要能在一起，其他都无所谓。婚后我也想过县城的事业编，但没想到怀孕了，他劝我安心在家养胎。我就随便找了份工作，等待孩子生下来。

怀孕那段时间，他和婆婆对我都很好。可我没想到，女儿出生后，一切都变了。生下女儿后我住了三天院，婆婆脸上的笑容不见了，老公也不在跟前，说是工作忙，直到我出院那天才出现。回到家，婆婆脸上都是嫌弃的神色，嘴里念叨叨：我还以为是男孩，以前白给你吃那么好……

我从来没想到会这样，本来伤口还在疼，孩子也不好带，我一度抑郁，天天以泪洗面。可丈夫每次看到我流泪就不耐烦：咋动不动就哭，你看谁家老婆生孩子有你娇情！

等我月子婆婆就回去了，我更没法出去工作，只能在家带孩子。婆婆走后，丈夫与我少有感情交流，他总说工作忙要应酬，很晚才回来。每次他回来就不了几句就嫌孩子吵，去次就睡了。

我也是一走了之，可孩子还小，我手里又没有积蓄，能去哪儿呢？就这样一直熬到现在。最近，我发现他出轨了单位的同事。我的世界轰然倒塌，才发现原来只有我一个人在傻傻地支撑，我感觉人生无望，处在迷茫和阵痛中。以后我该怎么办？

月月

A:

月月，你好！

你为了爱情远嫁千里之外，以为自己找到了一辈子的幸福。但当时有多大的期望，现在就有多大的失望。我能够理解你一个人在外地孤立无援的状态，但越是这样越要看清楚希望在哪里。

从你的描述来看，没有工作，孩子不大，老公出轨，一个人在外地孤立无援。可在我看来，你并不是没有希望，任何时候你都要明白自己身上具备的潜质。

第一，你有一颗上进的心。你靠自己的努力留在学校做辅导员。这说明你具备自己养活自己、追求幸福的能力。

第二，你有可贵的品质，重感情，很善良，如果遇到一个值得托付的伴侣，将会很幸福。你丈夫现在这样对你，是他没眼光，但不代表爱跟善良本身不值得尊重。恰恰相反，那些真正获得幸福的人，一定是非常重视感情的人。

根据你目前的情况，在这样的婚姻里再坚持好像意义不大，应该放手了。这个人不值得你去珍惜，他的家人也展现出非常不善良的一面，感情不好还可以经营好，但是人善良，重男轻女，就没有什么好留恋的。

所以你现在要开始为自己打算，为自己打算的第一步就是不要再生气伤心了，要为离婚做准备。

1. 情绪上的准备。既然都准备撤了，就不要再生气、迷茫和自怨自艾，要坚强起来，你的每一天都是为未来的自己而活。

2. 默默收集证据。要留心收集关于丈夫婚外情的一些有用证据，如他的微信聊天记录等，这些对你今后离婚都是非常有用的。

3. 经济方面的准备。经济上的准备分两方面，一方面平时要多攒点钱，为下一步做打算。另一方面，你要找一份工作自己赚钱。

你可以就这样先积攒能量和资本，等一切都准备好，再做决定。那个时候才是你可以去追求新生活的时候，跟你和孩子未来的生活相比，这些当下的苦和累必须接受，同时为将来努力。

婚恋思悟

■ 王文咏

父母的浪漫

父母年轻时家境不好，结婚时没有摆宴席，更没有婚纱照，领了结婚证，双方亲戚吃了顿简单的饭，就算完成了结婚仪式。

这么多年过去了，我们家和许多平凡的家庭一样，在柴米油盐的平淡时光里，全家人和睦相处，在党的富民政策引领下，生活蒸蒸日上，其乐融融。

前段时间，爸妈去补拍了一套婚纱照。拍完之后，他们还特意把微信头像换成了婚纱照，并选了几张照片发到朋友圈，配文字：25周年结婚纪念日，见证忠贞不渝的爱情。

我看了之后觉得父母还挺有趣，他们在结婚25年之后，拍婚纱照弥补当年的遗憾，给婚姻和家庭赋予了更多的浪漫情怀。爱情是艰难时光里的相濡以沫，是平淡生活中的不离不弃，是曾经沧海之后的携手同行……但最深和最重的爱，却是执子之手，白头偕老。

父亲生日前几天，我特意预订了一家酒店，对会场进行了精心布置，还特意邀请了一家颇有名气的礼仪公司，主持词是我亲自撰写，对整个生日宴的流程进行了精心策划。生日那天，当我们按照程序进行的时候，母亲突然拿出一件毛线衣，对父亲说，希望你能保护好自己的身体，保护好自己的胃，不要着凉。说完，郑重而小心翼翼地帮父亲穿上。因为父亲胃不好，做过手术，为了编织这件毛线衣，眼睛已经老花的母亲熬了很多个夜，一针一线都融入了对父亲深厚的感情。母亲的一句话，一个举动，令全场亲友感动……这一幕深深印在我脑海中，也许这就是父母最真挚的感情，最浪漫的爱。

在父母的眼里，对方是独一无二的。父母的爱情简单而单纯，没有隆重的婚礼，没有钻戒与誓言，他们只有对婚姻的忠贞不渝，对彼此的不离不弃，对家庭的责任担当。

星星发亮是为了让每个人有一天都能找到属于自己的星星，父母的浪漫是为了在将来年老了能够寻找到更多美好的回忆。父母的浪漫就是对生活的执着，对美好生活的向往，两个人共处一辈子，安然相守，值此一生。

婚商学院

依恋关系对于老人的身心健康有比较大的影响，家庭成员(配偶、成年子女)是依恋感的主要来源，因此家人的支持对老人来说有重要的作用

依恋感，老年人心理健康的防线

■ 风渝

谈到爱，你可能会想到“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”的浪漫，也可能想到“当你老了，头发花白”的温暖，还可能想到“执子之手，与子偕老”的忠贞……那么，心理学中，对“爱”又有什么探究呢？“爱”在心理学中有另外一个名字就是依恋。

把依恋的研究延伸到老年群体之中，人们会比较关心：对于老人，身边的家人之于他们以及他们的晚年生活是一种怎样的意义？

有不少研究表明，依恋关系对于老人的身心健康会有比较大的影响。根据社会护航模型，将人际关系分为A(互相尊敬和爱戴的人)、B(只对你尊敬和爱戴的人)、C(只对你尊敬的人)，这三种人际关系保护了一个人的心理健康。

研究发现，中青年人群，C圈的人更多，而A圈的人较少。而老年群体，A圈的人会比C圈的人更多。这就说明在老年，依恋关系会比年轻的时候有更加重要的意义，可能是心理健康的最牢固的一道防线。虽然依恋关系不一定是和家人建立的，但是家庭成员(配偶、成年子女)是依恋感的主要来源，因此家人的支持对老人来说有重要的作用。

随着年龄的增长，老年群体逐渐从社会生活中退出，开始丧失朋友和

亲人，依恋对象的数量和类型会逐渐减少，这使得他们更加专注于自己的家庭生活。家庭支持是社会支持的一种，在研究中会被分为工具性支持和情感支持。

工具性支持是给予一些实际的帮助，有时候会伤害老人的自主性，会使老人的幸福感下降，这就是为什么有时帮老人做一些他自己能够做的事情，老人会生气，因为这样的行为让老人产生危机感，不经意间伤害了老人的自尊心和自主感。

情感性支持是老人非常喜欢的，因为它关注了老人的感受，例如问老人不开心、关心老人的生活、表达对老人的思念与爱等，这都会让老人觉得自己会被关注和重视，从而减少了老人的孤独感，提升老人内心的自我价值感。

而老人如何去看待家人给予自己的支持，也会影响个人从依恋关系中得到的实际支持，这一部分就受到老人的依恋模式的调节。

研究发现，安全型依恋的老人会比不安全型依恋的老人更加愿意接受家庭支持，因为他们在情感支持上会获得最大程度的幸福感，而在工具性支持上会有最小的自主损害性。因此安全型依恋的老人更加愿意去寻求其他社会支持，提高自己内心的自我价值感，自己的身心状态也会变得更好。

所以关于“爱”究竟是什么？可能心理学的答案——依恋，也不能完全代表“爱”之于老年人的意义，可作为一个渺小的个体，“爱”确实给予了他们温暖、感动、愉悦和联结。

