

# “关爱父母学院”小组：当父母老去，我们如何表达爱

中青报·中青网记者 余冰珩

00后女生刘晨欣寒假回家时，突然意识到爸妈在变老。原本连感冒都很少的妈妈，需要每晚睡前吞下一片降压药。妈妈患了高血压，刘晨欣才得知。她愧疚地想，是不是平时对父母的关心太少了。

刘晨欣想让妈妈去做个全身体检，但妈妈总拒绝：“我的身体自己有数，用不着再花钱去检查”，为此两人闹得不愉快。刘晨欣在网上搜索“如何带父母体检”，意外发现一个豆瓣小组，很多年轻人遇到了同样的问题。

在这个名为“关爱父母学院”的小组里，有人分享带父母体检的详细项目清单，有人传授说服固执父母的“小妙招”。除了体检话题，还有“什么礼物适合父母”“学生党关爱长辈的108种方式”“老人居家急救小知识”“妈妈退休在家长很无聊，我可以给她推荐哪些兴趣爱好”……

当父母逐渐老去，这届年轻人开始学习如何用更好的方式关心父母、表达爱意，从物质和心理上帮助父母生活得更健康快乐。

## 物质和心理关爱都重要

“如同他们养育我们需要不断学习一样，我们怎么去理解、关爱父母也需要学习。”

在“关爱父母学院”的简介里，河南女孩李约写下了设立这个小组的初衷：“父母并不完美，可能做过一些让我们伤心的事情，但这并不能否定他们对我们的爱。我们不断长大，他们不断老去，我们也许可以做一些小事来帮助他们生活得更健康、快乐一些。”

李约在北京工作生活了十余年，父母住在河南老家。2021年春节回家前，她突然发现不知道能给父母买什么礼物，也不了解应帮他们做点什么。

“过去给他们买的东西都被放在角落吃灰，他们真正需要什么，作为子女能提供什么，我好像一直不知道，也搜不到有用的信息。”李约告诉中青报·中青网记者，从那一刻起，她想开辟一个角落和更多人聊聊如何与父母相处，“集思广益，让我们的心意以一种能看得见的方式表达出来”。

小组很快聚集了1.8万多名网友，大家提出困扰许久的问题和疑虑，分享行之有效的与父母相处小经验。

“成长的速度好像没有赶上父母变老的速度，该怎么办？”王依去年大学毕业在家脱产考研，发现父母的健康都出了问题。“每次面对父母的健康问题，我都很愧疚，自己无能为力。”王依说，“我还没有独立，父母已经变老。现阶段我能做些什么呢？”

她把这个问题发到了小组，很多网友给出了不同层面的建议，比如学习膳食指南，告诉父母如何吃得健康，还可以购买医疗保险减轻家庭负担。

除了物质上的保障，越来越多年轻人开始在意父母的情绪和心理健康。95后陈梦发现，母亲在因身体原因提前退休后“变懒了”：对周围事物兴致寥寥，膝盖不好不乐意出门，甚至沉迷短视频短剧——每日手机使用时长超过12个小时。

陈梦有些忧心：“退休后，妈妈的心理落差有点大，过去有同事陪伴，现在白天闷在家里，

“重新养自己”的关键是“做自己的家长”。

□ 陈之琪

我妈是那种“经典款”妈妈。爱家人、顾家，会挂念唯一的女儿，“因为是妈身上掉下来的肉”，但打扫卫生时也会“骂骂咧咧”，临出门突然开始大扫除、洗衣服——有些生活情节被拍到小品里我才觉得可能天下母亲都相似。小品让人忍俊不禁，三分为笑料七分为生活。

我觉得她“经典”但不“平凡”，因为那些属于妈妈的母性、闺蜜属性、朋友属性、长辈属性等，在她身上都很鲜明。她也像很多母亲一样，对自己节省惯了，对孩子呵护惯了。

学生时代她陪伴我读书，我对她最久最深刻的印象，也是那个生活重心放在我身上的她。

前些年起，她的脾气有点变化。其实不只是脾气性格，她的身体也变化了许多。这是年龄磋磨所致，天下谁都是一样的。

她脾气最古怪的那段时间，我和她没有太多话说，因为总有话不投机的风险，伤感情。正好我也长时间不在家，所以中和我妈情绪的任务都由她老公承担了。爸会提醒我说：“女人会有更年期的，这是生理现象，必须理解。”

后再再遇到我俩脾气犯冲的时候，我心里嘀咕的那句“莫名其妙”就变成了“更年期啊”，就此作罢。但建立了这样的思维路径之后，总感

家长要与孩子站在同一边。

实习生 黄欣珩

中青报·中青网记者 郭韶明

“你现在的问题根本不算问题。”“怎么别人都没问题，就你有问题？”“你们这代人已经很幸福了，我们当年……”这些话，你有没有对孩子说过？

当孩子遇到困难，很多家长会习惯简化问题，告诉他们事情并不复杂，认为只要足够强大，困难就能迎刃而解。北京大学心理学系博士李松蔚指出，这种态度可能会让孩子感到压力。“家长的这些话不知不觉让自己站在了孩子的对立面。当孩子遇到困难，家长一定要跟孩子站在一起，才能真正帮助孩子。”他表示，家长需要

建立一种有助于良性循环的新型家庭关系。



视觉中国供图

晚上和我爸大眼瞪小眼。”

陈梦在“关爱父母学院”里发现了类似的帖子，也获得了“解决灵感”。跳广场舞动作稍一不对，容易伤膝盖，她就鼓励一直喜欢音乐的妈妈报零基础钢琴班，还拉上了小姨助阵。

“最开始我妈不愿意，我就拜托喜欢尝试新事物的阿姨和她一起，两个人不带目的学着玩，明显感觉她的心情好多了。”陈梦说，她也在学着多和妈妈聊天，听她分享“学习近况”。

在李约看来，对于父母的关爱，物质和精神层面都重要。逢年过节送生活必备的礼物，多打电话、多关心，听他们说说话。“其实不需要说太多，就问问今天吃了什么、做了什么、跟谁一起聊天，让他们觉得自己没有被冷落，你时刻在意着他们。”李约觉得，老年人更担心自己被抛弃的孤独感，随着年龄的增大，周围人的生病去世也会对他们造成一定影响，“要时刻让他们觉得，我们还在他们身边”。

关爱父母却被“扫兴”？缩小“信息差”很关键

关爱父母也会遇到“挫折”，比如爸妈常常不领情甚至扫兴。

李约经常翻看组内的帖子，回答大家的疑惑，她发现，有四类问题很常见：如何化解和父母的沟通矛盾、如何给父母送礼物能“不吃灰”、父母退休后如何让他们不无聊、如何劝父母去做体检或旅行等有益但需要花钱的事情。

95后男青年林泽君一度为“爸妈不领情”苦恼。辛苦攒年假想带父母去云南度假，劝说了一个月，妈妈还是反复念叨“有什么好玩的”。好不容易答应出游，“这个菜没家里好吃”“风景不好看”贯穿全程。林泽君被泼了一盆冷水，出游兴致也消失殆尽。

相似的情况还发生在为家里购置物件上。冰箱老旧，林泽君计划给爸妈买质量更好的，妈妈坚

# 我的50+妈妈，开始“重新养自己”

觉“更年期”怎么好像还是变成了一句骂人话。最近几个月，和妈妈在一起相处的日子多起来。衣食住行，交集越来越多，于是我俩的生活轨迹又开始织成一张网。

我发现她新衣服买得逐渐少了，不过丝巾多了好几条，化妆品同样功效买了很多牌子，都是去皱的。妈妈说眼纹重了，自己照镜子的时候觉得颈纹也特别明显，所以要戴丝巾。

她还有很多条护膝，因为冬天虽然是室内但膝盖总要冷两度似的。

她胃口没那么好，以前经常一家人撷串，如今她吃得清淡还经常三顿并作两顿。

了解这些细节，我共情了她，也心疼了她，却不知该怎么做好。但我发现，我这个经典款的妈妈，还有一种经典款的钝感力。她并没有对自己的衰老顾影自怜，也没有有相似的感受。

通过这几个月的观察，我觉得妈妈在做一件很潮流的事——“重新养自己”。

以前我妈妈的生活重心绝对是在我身上，现在她的生活重心在自己的“脚跟”，我感觉她站稳了。

她开始会用年轻人“钻研”的凑单满减、外卖抢券，还说“你告诉我怎么买”“你教我用什么（App）”；她给自己买耳机听年轻时流行的音乐，可以旁若无人自得其乐、打扫卫生时戴着耳机哼歌了；她说她“要学架子鼓”因为“打鼓看起来很爽”，我带她去游戏厅打了一次，她一

## 心理课

# 理解孩子的困难，从不说这几句话做起

承认孩子所面临的困难和问题，理解他们的难处、委屈和痛苦。

李松蔚援引心理咨询中常用的共情训练给出了建议：作为成年人，家长需要将自己放在孩子的立场上去理解孩子的感受。可以告诉孩子，如果自己处在他们的境地，也会有相似的感受。这样可以让孩子感受到自己在问题前的委屈和孤立无援是被看到、被理解的，知道面对困难时还有家长的支持，轻易否定孩子的感受会破坏家长与孩子合作解决问题的基础。

具体到和孩子的沟通，李松蔚认为家长应该避免否定性的表达。不要对孩子说“你现在这个问题根本不算问题”，而应肯定孩子确实遇到了

困难；也不要说“你想多了”，因为这句话言下之意是认为孩子遇到的问题是“胡思乱想”造成的，相反应该说“你已经尝试了很多方法，这个问题仍然存在，说明它很重要”；避免说“怎么别人不这样，就你这样”，而要肯定“每个人都有自己的困难”；尽量不要用上一辈人的身份进行“忆苦思甜”式教育，承认每一代人都有自己的挑战。还有一些家长会说“这个问题努力一下不就解决了吗”，而没有了解孩子做过的努力和面临的困难，这同样会引起孩子的反感。

虽然这些话看起来像是“长别人志气，灭自己威风”，可能有的家长觉得这样的话说出口有

动向前走一步。

李约举例，小组里很多人提到父母不愿意花钱体检。“你可以不断给他强化体检的价值，例如对于预防疾病的好处、对健康的重要性。可能讲一两次不够，要多讲几次。听得多了，他们慢慢就会接受。最初是最便宜的套餐，父母尝试后发现：哦，原来没有那么麻烦，也没花那么多钱，就会慢慢尝试更多新事物。”李约说，“听见彼此的心声后，父母也会学习和改变。”

杨眉建议，想让父母过上更美好的生活，那就先努力去改变父母的认知，积极沟通，去向父母普及各种知识，让父母对你描述的生活有向往，缩小彼此的信息差。“父母认同你的时候，你再给他们买，就皆大欢喜。”

关爱父母，从重新建立建设性联结开始

李约在看网友们的帖子和留言时，常常被一种力量触动。她发现，很多组员在发帖时，会尽量克制情绪，努力客观地叙述与父母相处的问题，而不是粗暴地发泄负面情绪。

“他们会积极地想办法，关注父母的心理和情绪，既温柔又有力量。”李约感慨，“这些建议也在不断更新我的认知。”

“父母也是普通人，不是完美的，会有很多缺点。”在李约看来，人与人之间最难的就是理解，在家庭里，爱和伤害的界限容易因为血缘关系模糊不清，甚至会有一些“以爱之名”的“绑架”。“站在两岸，或许我们永远无法到达彼此身边，但可以架一座桥缩减距离”。

杨眉建议，年轻人如果想更好地关爱父母，可以先从与父母重新建立建设性联结入手。

“成年人的亲子关系和其他人际关系一样，要先有真正的关系，也就是信赖、认同，才会有信服与合作。”杨眉说。

如何与父母重新建立联结？杨眉提供了一个操作性强的小方法——共同制作一部“家庭史”。

年轻人可以采访父母，了解他们的生活故事，父母讲一段，年轻人记一段，配上相应的家庭照片，或是符合相应历史的网络图片，打印出来，最终完成一部手作的家庭史。

“这个过程，不仅可以增加对父母的了解，还会有很多有意义的发现。”杨眉表示，这种帮助父母留下生命痕迹的过程，很容易与父母建立起亲密的联结，并给双方提供很高的情绪价值。在这之后，想要帮助父母实现尊老老龄化（身体健康+心理健康+财务健康+关系健康），如提高家庭物质生活质量，带父母旅游开阔视野，向父母科普健康生活方式与养老之间的关系等，就会容易多了。

“也许我们经过很多努力，父母在有些问题上仍然有不可动摇的立场。”杨眉提醒年轻人，任何关系都不可能是百分百契合的，与父母也一样。这时，成熟的人就知道该“求同存异”，“把父母还给父母，把自己还给自己。如此，两代人之间才能够实现合作双赢”。

在杨眉看来，“关爱父母学院”小组展现出积极健康的行动力，它有助于减少家庭问题的代际遗传，建立一种有助于良性循环的新型家庭关系。换言之，年轻人可以通过关爱父母的行动，在帮助父母实现尊老老龄化的同时，给自己的孩子树立敬老爱老的榜样，让世代代相传。

（受访者要求，李约、王依为化名）

在关系中，我们并不只是需要可预测和可控性，我们仍然需要真实。

□ 殷锦绣

最近，国产AI聊天机器人十分火爆，许多用户都希望AI帮忙解答各种问题。有人问AI怎么写论文，有人让AI帮忙完成工作报告，还有人让AI说：“我失恋了，可以安慰下我吗？”“我觉得下班以后又累又很孤独，怎么办？”“从现在开始，你要扮演我的恋人……”

是的，年轻人正在把AI聊天机器人当“树洞”，甚至让它们承担朋友、恋人、家人的角色。在社交媒体上，你可以搜到各种《把AI调教出“活人感”》的攻略，2025年1月，复旦发展研究院等机构发布的《中国青年网民社会心态调查报告（2024）》提到，13.5%的年轻人选择向AI虚拟人倾诉自己的心事，这一比例甚至高于父母亲人。这是为什么呢，AI“树洞”有这么神奇吗？

向“树洞”倾诉，为什么有治愈作用

首先，表达本身就有一定的治愈效果。心理咨询中有一个技术叫表达性书写治疗，虽然回忆给自己带来消极感受的事件，可能在那一刻会让消极感受重现，但研究发现，仅仅是把自己的痛苦、不安等感受及相关的事情详细地写下来，就可以让人在接下来较长的一段时间内比不这么做的人睡眠质量更好、身心健康情况更好。书写需要记忆、运动、组织语言、控制注意力等脑区的参与，在这个过程中，负责高级思维的脑区会逐渐接管被情绪挟持的大脑，让原本的情绪反应逐渐消退。

但更重要的是，我们表达就会得到回应，回应是更治愈的，能让我们感到被理解、被认可和被关怀，这种感觉在心理学上被称为“反应性”或“响应性”（responsiveness）。无论是家人给的支持，给我们提供信息、给予鼓励，还是朋友给的陪伴，帮我们抒发烦闷、安抚情绪，再或者是恋人给的亲密，让我们感到被理解、被重视，这都是反应性在起作用。

为什么这么多人选择AI当“树洞”

AI聊天机器人的反应性非常强，甚至比真人更贴心。和朋友倾诉，朋友有可能在忙，需要过段时间才回复你，但AI是7x24小时随时在线的，几秒钟就可以响应你；家人可能会给你不想要的回复，催你做这做那，让你觉得更烦躁，但AI完全听你的指令，不会对你指手画脚；恋人可能会和你有不一样的观点，和你争吵，或者冷战、回避你，但AI会根据你的要求去改变人设，你让它热情就热情，你让它冷酷就冷酷；人可能会忘记你讲过的事情，但AI会保存你说过的所有话，能随时调用，可供你随时回顾。这种可预测，能极大地满足人的安全感需求，尤其对于依恋类型的人来说，选AI当“树洞”确实好处多多。

对AI聊天机器人倾诉，要顾虑的因素也比对真人倾诉更少。真人可能会泄露你的秘密，但AI会守口如瓶；真人听了你的负面情绪，可能也会受到负面情绪的影响，这就是为什么很多人对父母报喜不报忧；塑料朋友可能会转头在背后“蛐蛐”你，但你不用担心AI会评判你。

总之，把AI当“树洞”倾诉，能获得和真人倾诉同样多甚至更多的好处。难怪早在2014年，顶级期刊《科学（Science）》上就发表过一篇新闻文章，指出人可以和社交机器人建立情感联结。

AI甚至能做一些心理咨询工作。2018年，国内一项研究关注了心理咨询师中的来访者对真人咨询师、AI咨询师的知覺和体验，结果发现，从整体上来看，来访者可以把AI咨询师当作真实的心理咨询师，甚至因为来访者对AI的期待较低，还能在咨询过程中感到更多的惊喜。今年在社交平台上，有博主分享过自己被DeepSeek回应感动哭的经历，获得了一百多万个赞，许多网友纷纷在评论区表示，感觉它好像有“温柔又深情的灵魂”。

AI“树洞”，真的能成为完美“树洞”吗

AI的反应性、可控感，虽然多数情况下都能满足我们的安全感需求，甚至起到类似心理咨询作用，但这并不一定完全是好事。

2018年的那项研究还发现，有人倾向于将AI表达解释为套路，认为和AI的交流感较弱，“活人感”不足。当我们说某人有着“活人感”时，往往是因为感受到了别人的真实、真诚、敢爱敢恨，这和这个人的生活经历及知识阅历是分不开的，也和人类的情绪能力分不开。即便是DeepSeek，生成的回应话术也是套路式的，想让它真的像活人那样有着“活人感”，还需要费些功夫。AI呈现的共情话术，和真人对我们的共情、接纳，给我们带来的感受仍然存在差别。

在真人世界，我们在亲密关系中肯定会有冲突，但我们也会想办法解决这个冲突，这个过程中，我们会对关系有更深的理解，并且能更新相处模式，这是亲密关系中非常重要的一环，同时也是我们每个人成长的重要部分。在必然还是要和真人打交道的现在，在情感上过于依赖AI，可能会阻碍我们在这方面的成长。

把AI当“树洞”确实有好处，因为我们在倾诉时需要反应性；但在关系中，我们并不只是需要可预测和可控性，我们仍然需要真实。



视觉中国供图