



间隔年在家,年轻人如何与父母相处

实习生 何锦奕
中青报·中青网记者 郭韶明

大学毕业后,毛新在家休息了一年。她骗父母要准备留学考试,买了相关书籍资料,报了线上口语课,但完全没有心思学习,而是沉浸在自己喜欢的书籍、戏剧中,把时间留给自己。

这是毛新的间隔年。间隔年虽然以“年”为单位,但是时间长度灵活,短则数月,长则几年。它通常是指人们从教育、培训、工作中主动停下来,暂时摆脱循规蹈矩的生活轨迹,在探索中寻找人生的意义。

然而,现实中的间隔年并非浪漫的冒险。许多年轻人选择在间隔年与父母同住,但两代人的生活习惯和价值观不同,朝夕相处难免产生矛盾。间隔年既是两代人增进理解的契机,也需要双方在差异中寻找新的相处之道。

把父母当“老板”可行吗

从小学到高中,毛新总是遵循着父母制定的严苛时间表,很少有放松娱乐的时间。与朋友玩耍时,毛新并非真正地享受其中,更像是完成一项父母设定的“社交任务”。毛新长期处于压抑的状态,大学毕业时已精疲力尽。她多次与父母沟通,都没能得到理解。

“父母觉得我应该提高自己的忍耐力,不应该做一个逃兵。”毛新说,“他们觉得,如果你对工作单位说累了会有人理你吗?就像销售员对顾客说‘我累了’,顾客难道就会付钱吗?安慰能让你得到什么?最终还是要履行生活的责任。”

“没有人说我可以停下来,但是我自己意识到必须停下来。”毛新说,“当时的休息肯定包含了逃避的成分,但是我必须要逃避,哪怕是用欺骗的方式。”

去年3月,余凡顺利收到了研究生留学录取通知书。出发上学前,她尝试了超市职员、保险销售员等不同的职业,但她父母坚持认为“一条道走到黑,总比半路摸索要好”。为此,他们关系非常紧张。“一方面和他们关系处不好,很压抑,我非常渴望脱离这个家。另一方面我是家里蹲的,不能撕破脸,要顾及双方的感受。”余凡说。

在朋友的建议下,余凡开始尝试一种新的相处策略:把父母当成“老板”,适时地“示弱讨好”,偶尔“画大饼”。

“我有时会突然宣布要做顿大餐,或者主动陪我妈逛街,一路上提供很多情绪价值,‘这件衣服你穿真显年轻’‘这个颜色特别衬你’。”余凡说。

她还尝试劝说父母:“很多人都在家待业,探索未来方向,亲戚朋友里也有没着落的。再说,我也在努力,留学的事情准备得差不多,一切都在往好的方向发展。”通过这些方式,她和父母的关系能够得到暂时缓和。

“把父母当成‘老板’可能不是一个可长期发展的策略,父母和子女并没有真正解决问题。”从事心理咨询及教育工作逾20年的暨南大学心理健康教育中心张将星教授指出。她建议年轻人可以面对面和父母沟通自己的间隔年计划。年轻人不仅要表达自己的



视觉中国供图

诉求,也要站在父母的视角思考问题,通过开放式提问的方式与父母交流,营造尊重包容的对话氛围。

为何需要间隔年,如何再出发

在国外读研回国后,周若娴因不确定就业方向,也在家休息了半年多。她参加了许多活动和学习班,探索自己的兴趣,但父母一直催促她找工作。“他们需要我一直处于忙碌或者正经工作的状态,不然他们觉得我对家庭没贡献。”周若娴说。最后,她顶不住父母的压力,走进了职场。

出身农村的刘超在大学毕业后尝试了几份工作,但都不满意,于是辞职在家,专心备考公务员。他父母认为考公只有“靠关系”才能考上,劝他认清现实,放弃考公,踏踏实实找个工作。

“我父母在思想认知上和我有一种割裂感。在家待久了,他们看见我就烦。因为我在备考,他们不明白说,但是我能感受到。”刘超说。他无法忍受和家人同住的压力,现在搬到了考公的自习室宿舍,边打工边备考。

张将星指出,70后80后父母成长于社会快速发展时期,有着追赶时代步伐的紧迫感。因内心有着对落伍时代的焦虑,他们有时会用一种过度控制的方法来确保孩子待在自己认为的安全范围内。

基于这一心理背景,张将星认为,年轻人应对间隔年有清晰的规划,明确为什么需要间隔年、如何利用这段时间以及未来如何再出发。这有助于他们增强自己的心理韧性,更从容地应对外界的质疑,保持内心的坚定。父母的观念往往受时代背景和成长经历的影响。年轻人应认真倾听父母反对间隔年的原因,理解他们背后的担忧,并针对父母的顾虑提出具体解决方案。随着年龄增大,父母的开放程度可能有所局限,但他们始终保持着终

身发展的可能性。年轻人可以主动运用自己掌握的知识,帮助父母共同进步。只有通过这种开放、倾听式的沟通,才能真正实现两代人的相互理解与支持。

与父母划定边界,弹性而清晰

在拿到录取通知书前,余凡和父母经常因留学择校问题争吵。

每当她作出选择,父母总会提出很多质疑,“为什么选这个,万一不行怎么办?”余凡最终委托留学申请中介处理申请事宜,自己只负责准备材料,向父母解释的任务则推给中介,“他们经常被情绪主导,而不是真正解决问题”。

和父母一起住,余凡觉得已经让渡了一部分自主权,所以留学申请的决定权要把握在自己手里。她独自申请了一部分学校,没有告诉父母和中介。“以前父母非常想掌控我,我妈时时刻刻想扒开我的脑子,知道我在想什么。”余凡说,“但这一年我能够真正为我的选择和结果负责了,变得更独立。”

毛新的假留学备考计划还是被父母发现了,于是她开始了母亲帮忙找的工作。之后她还经历过两次一年的职场间隔年。

3次休息中,毛新感觉“越来越把自己当作一个独立的人,越来越看到自己的一些真实需求了”。“我和父母会有关于工作的激烈争吵,但是至少争吵开始了。以前在我的事情上,我和父母没有任何争论,都是父母之间在争吵我的事情。即使我反对,最后还是会听父母的。”毛新说。

毛新在与父母相处时遵循着明确的界限,清楚区分哪些是自己的事情,哪些是父母的。过去父母遇到困难时,即使他们没有向她求助,她也会主动帮忙。而现在,只有父母明确开口求助,她才会提供帮助。

当察觉父母遇到困难却不愿直说时,毛新

会通过反问来确认:“你现在是要请求我的帮助吗?”在明确父母的需求后,毛新才会行动。同样,当她需要家人的帮助时,也会直接说出“我需要帮忙”。

“父母与孩子之间的边界应是弹性的、清晰的,要避免孩子绝对不让父母跨界或父母随意跨界等边界的极端化。”张将星说。

“真正的独立不是逃离父母,也不是年龄到了,而是通过自我成长让父母放心,自己确实可以照顾好自己,已经长大成人,从而和父母逐渐形成合理的距离,可以离得近走得开。”张将星说,“子女独立不是决裂型、对抗型,应该是合作型。父母子女都看到对方的优点,互相学习,明白彼此都是对方重要的情感支持,在相处中共同成长。”

距离近了会抱怨,距离远了会想念

除了催促周若娴找工作,父母也希望她对婚姻有规划。周若娴虽然不排斥父母安排的相亲,但不能接受父母给她同时安排多个相亲对象。

“他们觉得我要同时多相几个,从里面挑登对的。我一会儿跟这个聊,一会儿跟那个聊,最后哪个都没感觉,还很内耗。”周若娴说。后来,她干脆对父母安排的相亲对象都说“我不想聊”。

周若娴与父母同住期间,常因生活琐事吵起来:填错快递地址被父亲质疑“这点小事都做不好,以后工作能力也一定很差”,头发留长被母亲催促修剪,疲惫时斜躺沙发被批评“没有女生该有的样子,坐要坐直”……

若是小争执,周若娴会终止对话,沉默以对;若冲突升级,则出门散步,暂时回避。但这两种方式都没有真正解决问题,下次还是会因同一类事情争吵。

对于化解日常矛盾,张将星建议年轻人首先要静下心来,以“我感受到自己有什么情绪”的句型帮助自己和情绪分离,并和父母沟通自己感受到的情绪。之后,邀请父母分享他们的情绪以及情绪产生的原因。“可以邀请父母分享当时为什么这么急?为什么要求必须要坐好,不许躺在沙发上?父母可能只是说,‘女孩子不就是应该这样的吗?’你可以追问他们,如果没这么做会怎样?或者在他们的成长历程中是不是也这样被要求?能不能讲一个具体的故事?”以具体事例展开的对话,能让矛盾转化为增进理解的契机,变成父母和子女关系的养分。

周若娴表示,虽然争吵不断,但间隔年让她有更多机会陪伴和关心家人。现在工作繁忙,参加的家庭聚会次数明显减少,对长辈的照顾也不及从前周到。

去年9月,余凡前往瑞典,开始她的留学生活。回望过去一年在家的日子,她和父母频繁吵架,互相不理解。作为独生子女的她打算毕业后留在国外就业,这一年可能是她成年后唯一一次能和父母长时间相处的时光。“挺奇怪的,即使间隔年里我对父母的态度很恶劣,但离别时他们非常舍不得我,笑着说‘其实你一直在家里也挺好’。”余凡说。

距离近了会抱怨,距离远了会想念,余凡和父母一直在亲密和独立之间寻找平衡,探索适合他们的相处之道。

(应受访者要求,毛新、周若娴、余凡均为化名)

咨询手记

我为何总是陷入同样境遇



视觉中国供图

□ 钟婷婷

小度是一名初二女生,比较内向和腼腆,顾全大局又很明事理,很受老师和同学的喜爱。在班里,小度和其他3个女孩总是相互支持,抱团行动,关系比较融洽。一个月前,她跟关系最好的小斐发生了矛盾,起因是4个好朋友很早约好,在小斐生日当天下午,一起去庆祝。但生日前一周,小度因为临时有事,跟小斐商量聚会能不能调到中午或者晚上。其他两个女孩都表示可以,但作为活动主角的小斐,却以各种借口拒绝,大发脾气,指责小度违约。

到了生日当天,天气非常恶劣,活动其实

也无法进行,但两人的关系没有丝毫转机。小度觉得自己并没有做错什么,但她依然主动修复跟小斐的关系,比如借助其他两个女生去谈和,请班主任协助等,但小斐态度冷漠,两人的关系也陷入冰点。

这件事对小度的情绪影响比较大,有几天她甚至都不愿意上学。她告诉我,她很在乎小斐,很害怕小斐对她的冷暴力,希望两人能和好如初。她也把这件事告诉了爸爸妈妈,妈妈说:“这样的朋友我们可以不要。”爸爸劝她拉拢其他两个女孩,而小度内心的孤独和担忧没有被真正看到。

小度又给我讲了困扰她的另一段感情经历,和现在班里4个女生之间的关系相似度极高。于是我很好奇地问小度:“你有没有发现,在两段关系中,你的处境惊人地相似?”

“我也很困惑,为啥我总会遇到这样的事。”小度苦笑着回答。

“我们试着找找,是什么样的创伤经历,让你不断在类似的关系中寻找出路。”我问小度,“给我讲讲你的成长故事吧?”

小度低头沉吟了一会儿,告诉我:“老师,您这么一说,我觉得还真跟我的经历有关。爸妈在我三四年级的时候离婚了,什么原因也不清楚。之后的3年我跟着爸爸一起生活,但我跟爸爸几乎没有任何交流。周末回到妈妈身边,跟妈妈可以正常聊天,相处也比较融洽。上初中之后,我才长期在妈妈身边,跟妈妈和继父一起生活。继父对我挺好的,也把我当亲生女儿一样抚养,但我在沟通和表达方面有障碍,所以跟继父的交流并不顺利。”

“小度,你为何觉得在沟通和表达方面有障碍呢?在我们的交流中间,我觉得你表达得很清楚,逻辑也很清晰啊。”我问她。

“我就是很难把自己的感受说出来,有时试着说,但总是说不好,甚至会让对方很生气,我也不知道该怎么办,越紧张就越说不出来。”小度说。

“我是不是可以理解为,你有很好的情绪感受能力,可能在你感受到的那一刻,心里会有

一些画面或者情境出现,但是没法用语言准确地传达?”我澄清她的感受。

“对不对,老师,就是这样。也许是因为我喜欢美术,我更愿意用画的方式,说就说不好。”

“如果让你用色彩和图形去表达,你觉得可以准确传递所感受的情绪吗?”我继续问。

“我觉得可以。”小度点点头,很认真地回答我。

“如果是这样,我觉得你不是在沟通和表达方面有障碍,是你更倾向于用图画等艺术方式去表达感受,而不是语言。这个也很可以理解啊,并不是所有人都擅长用语言表达感受,心理咨询师也是要经过专业训练才能做得越来越好。所以不需要随便给自己贴标签,增加在你跟别人沟通时的焦虑感。”我说。

之后,我们又聊到小度在这样的关系中,总是会投入太多的精力和情感,不但解决不了问题,还会因为内耗而陷入被动。至于破局的方法,可能还需要多方协助,并不是凭借一己之力能完成的。所以跟小度商量之后,我邀请她的妈妈来学校谈一下。

3天以后,小度的妈妈如约前来。她说跟我聊完之后,明显感觉小度情绪很好,轻松愉快,还主动进行适当的锻炼,主动跟家人交流,不再是沉默和紧张的。妈妈告诉我,这么多年一直瞒着孩子,离婚是因为丈夫的出轨,当时丈夫是坚决不要孩子的。妈妈自身能力和经济条件有限,没法抚养女儿,所以才让女儿留在丈夫身边。她从网上看到各种专家说,离婚以后不能说对方的坏话,会给孩子伤害,所以一直没有告诉孩子真相。每当她尝试跟孩子说前夫的好话,小度就会很不耐烦打断妈妈,让妈妈不要替爸爸辩解,她不想听。妈妈觉得孩子一定是心理方面有问题,问我该怎么办。

我肯定地告诉妈妈,孩子没有问题,表达沟通也没有障碍。小度是一个情绪感受能力非常高的孩子,对关系中高质量的情感连接非常渴望。她现在表现出来的状态,只是因

为被亲生父母的婚姻带来的创伤影响。关于亲生父母离婚的真实原因,早就应该实事求是地跟孩子谈,并没有什么大不了,孩子是完全可以理解的,知道了真相就减少了内耗,对孩子会有帮助。妈妈高兴地说,她心里一块石头终于落地,回去找机会认真地和孩子聊一下。

后来,小度妈妈多次反馈,孩子现在就像变了个人似的,比之前开心了很多,也更加懂事体贴,会更自然地对妈妈表达亲近和爱,与继父的关系也越来越融洽。我也感受到了小度的改变,带给她们全家人的欢喜。

咨询师感悟:

生命是智慧的,也是有力量的。当生命个体遇到创伤事件,会有一些能量被困在身体里,生命潜能就会下意识让创伤主题在生活中反复重演,以便寻找到合适的机会,把这些受困能量释放出去来解决创伤。这就是为什么我们有时会感觉,我们总会遇到类似的人和事,当我们在专业的咨询师帮助下,找到这些循环往复的故事背后的底层模式后,才会恍然大悟,明白生命潜能的意图。当我们知道了,改变就已经开始发生了。这是小度的故事带给我们的第一个宝贵启示。

第二个启示是,没有什么是比事实更有力量的,也没有什么样的亲密关系,比得上可以在一起开诚布公地谈论事实,一起寻找解决办法,相互支持彼此信任。小度的继父对她真心相待,但苦于小度觉得自己沟通有障碍,总是用沉默来回应继父的表达。妈妈看眼里急在心上,但对于帮助父女俩建立感情也无计可施。跟我沟通之后,妈妈回去如法炮制,一家人生在一起谈论事实,表达感受和真实的想法和看法,关系升温很快,孩子也感受到了久违的家的温暖。

真心为小度一家感到开心,也希望天下所有的家庭都能成为美好温暖的港湾。全家人只要相互理解,彼此支持,就没有什么翻不过的山,跨不过的坎。

□ 黄彬彬

对于那些即将踏入大学校园的高考生来说,金榜题名无疑是大喜事,充满挑战与机遇的全新冒险即将开启。满怀憧憬的准大学生也可能陷入迷茫和困惑:该做哪些准备才能更好地适应大学生活?

不同于高中通常具有较为明确的目标,就像走在有清晰路标指引的“主干道”上,大学的道路四通八达,每一条岔路都通往截然不同的未来。大学不仅有丰富多彩的课程,还有讲座、社团、学生组织、竞赛、学术项目、志愿服务、社会实践……准大学生就像踏入充满未知的复杂迷宫。

大学“迷宫”隐藏着多元选择与隐性竞争,并没有固定的标准走法。大学生需要在迷宫中不断探索和抉择,沿途收集地图碎片和道具。毕业到达迷宫出口时,大学生可以用敲门砖兑换下一个旅程的入场券。迷宫的出口主要分为求职就业、国内读研和出国留学三大类,也有灵活就业、自主创业、暂缓就业、参军入伍、参加国家基层项目等出路。积极参加学术项目,手握结题证书和论文等敲门砖的大学生更有可能获得硕士导师的青睐,有助于兑换攻读研究生的高校入场券;专业竞赛获奖、校外实践和单位实习经历或许能为求职面试者锦上添花,助力进入理想的工作单位;合格的外语成绩、与教授建立良好关系、境外交流经历等则能为出国留学者增辉不少。

大学生要怎么做才能顺利通关迷宫呢?

我们不妨先看看大学生在走出迷宫时的不同状态。临近毕业时,即使持有相似的大学文凭,大学生的状态也千差万别。有些大学生早已获得大学或工作单位的录取/录用通知,但有些仍在迷茫选择就业还是升学,甚至悔恨浪费了大学时光。其实早在大二暑假,大学生就逐渐分化出不同的发展轨迹。由学位论文研究成果凝结而成的书《金榜题名之后:大学生出路分化之迷》通过追踪研究总结出两类大学生:“目标掌控者”与“直觉依赖者”。目标掌控者会依据未来职业方向有策略地应对学业挑战,较早意识到课外活动和人际关系对自己探索和实现目标的重要性,乐于向他人寻求帮助,从而尽早树立发展目标,主动追求高要求、高回报的目标;直觉依赖者则试图把精力投注在学习上,习惯独立解决困难,与他人的互动程度较为有限,导致获取信息的渠道单一,履历缺乏方向性,可能临近毕业还未明确目标。

目标掌控者会想方设法更高效地上大学,有大学生在访谈中坦言,“专业知识给了你了对自我和这个社会的认识,这个是‘内功心法’,而不应该落实到招式。”他们会通过与班主任、导师、学长的交流提前了解自己就读的专业到底分为哪几个领域、能做什么事情,早在大一暑假就参加社会实践,或大二就申请大学生研究训练计划,确定未来方向。直觉依赖者可能选择埋头苦学,“很少去参加什么活动认识什么人,我想的就是怎么能不挂科”,并且看不起那些和任课老师套近乎的同学。相较于在大学“迷宫”中自行探索到晕头转向、全靠误打误撞的直觉依赖者,目标掌控者就是能快速收集好地图碎片、提前掌握迷宫地图的人。

那么,准大学生要怎么做才能成为目标掌控者,或者说直觉依赖者要怎样转变为目标掌控者?

在众多学生的广泛共识中,首屈一指的建议是“主动投入”,即主动投身校内外活动,积极结交师生朋友。在数字时代,准大学生可以运用网络和AI,通过“阳光高考信息平台”的“院校查询”“专业查询”功能、大学和学院的官网和社交平台等,提前熟悉自己即将就读的大学和专业:所处城市的特点、校园环境、食宿设施、教学资源、培养特色、深造路径、就业情况……另外,准大学生还可以提前了解学术讲座、社团招新、志愿服务、实习兼职等信息,以便入学后大胆尝试多元领域,发展兴趣、提升技能、结识志同道合的朋友。

其次,要想获得心仪旅程的入场券,尽早找准价值方向是关键。选择升学路径的大学生也会走向工作,而获得工作意义的3个方面是地位保障与家庭责任、家国理想与社会价值、个体趣味与自我表达,这也是大学生就业的三大价值方向。价值方向不同的学生会被指引至不同的出口:有的大学生意在谋求一份具有稳定收入或较高社会地位的工作,成立和维系家庭;有的则想当公务员、选调生或参与基层服务项目,不仅符合自身向上流动的考虑,也能满足服务基层、回馈乡土的精神追求;有的欲获得财务和时间的双重自由,成为“人生体验者”。大学生要通过主动投入与“试错”,才能逐渐认清自己的优劣势,从而锚定价值方向。价值方向就像灯塔一样,能够指引大学生树立明确的目标、确立实现目标的策略,驱动自己朝目标前进。

最后,准大学生要转变对自身的认知,意识到入学初期的种种不适是正常且普遍的,不必为此感到羞耻和自责。求助他人并非表明自己弱小,而是善用资源的体现。不如试着走出舒适区,广泛接触新观念、拥抱新的社交圈子。

祝愿各位准大学生在大学迷宫的探险之旅中,找到属于自己的光明大道,不惧挑战,不懈努力,不负青春。



视觉中国供图