

# 间隔年在家 年轻人如何与父母相处

家教沙龙

大学毕业后，毛新在家休息了一年。她骗父母说要准备留学考试，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。间隔年虽以“年”为单位，但时间长度灵活，短则数月，长则几年。它通常是指人从教育、培训、工作中主动停下来，暂时摆脱循规蹈矩的生活轨迹，探索人生的意义。

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念不同，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。

## A 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。

“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成分，但我必须要逃避，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，‘这件衣服你真显年轻’‘这个颜色特别衬你’。”余凡说。

“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。

## B 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，在家里休息了半年多。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，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，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。

## C 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。

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，看看我到底在想什么。”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，于是她开始从事母亲帮忙找的工作。之后，她还经历过两次一年的职场间隔年。

三次休息中，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。”

## D 距离近了抱怨，距离远了想念

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，下次还是会因为同一类事情争吵。

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）  
据《中国青年报》

