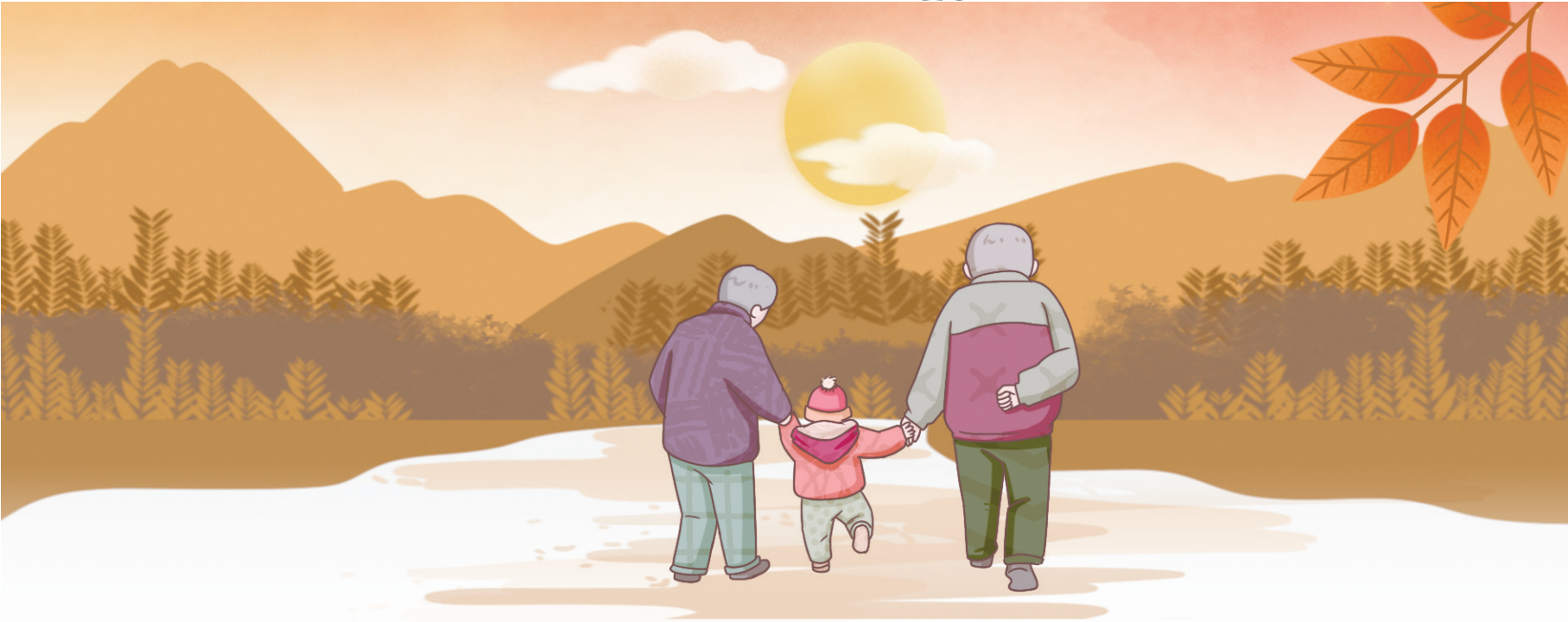




两代人的边界感 需守护更需呵护

本报记者 梁智玲

作为子女,成家后,你是否还与父母居住在一起?作为父母,在帮子女带孩子、享受天伦之乐时,你是否也为与子女之间的关系而困惑?边界感,正成为家庭生活中越来越被关注的话题。健康的边界感,是家庭生活健康、和谐的基础之一。父母与子女之间需要亲密感,也需要互相守护、用心呵护一分边界感。

小丁今年32岁,在外人眼中,她一直是乖乖女的形象。她从小就懂事、听话,工作、婚姻也很顺利。婚后,她和丈夫一直与父母居住在一起。在外人看来,他们的家庭十分和谐。然而,外表和谐的背后,也隐藏着从未停止的小摩擦以及家庭成员间的相互不满。

小丁说,相处时间久了,彼此都会为一些小事“内耗”。举个例子,小丁的妈妈特别喜欢运动,每到周末就想带着小丁去健身、逛公园,可小丁辛苦工作了一周,到了周末就想窝在家里休息甚至想睡个懒觉、刷个视频。小丁的妈妈认为,这是不健康的生活方式,就会不停地唠叨,让小丁很崩溃。

除此之外,小丁还因与父母收拾房间的标准不一样、频繁点外卖等生活习惯发生矛盾。小丁说,她和妈妈之间经常为这些小事起摩擦,爱人每次都不表明自己的态度,看似很和谐,但时间久

了,每个人心里都有想法。“即使是母女之间,也应该有边界感。子女成年后,如果两代人之间相互渗透彼此的生活过多,并不能更好地建立亲密关系。”对此,我市心理健康宣讲专家张坤秋说。

与小丁的父母做法不同,在与成年子女的相处过程中,我市73岁的徐阿姨有一套自己的办法。“儿子结婚后,就被我‘赶出家门’,这样做看似不留情面,其实对彼此都好。”徐阿姨说,“孩子大了都有自己的想法和生活,如果条件允许,两代人还是早一点分开为好,保持边界感,各自保留空间,反倒更亲密。”这两年,为了帮儿子照顾孩子,徐阿姨和老伴的做法是白天把孙子接到自己家照顾,晚上再把孩子送回儿子家。这样,既帮助了儿子、儿媳妇,也没有过多参与他们的生活,彼此都感到轻松。

在心理学上,边界感叫“个人边界”,是指个人自主决定的人际间的规定和尺度。它的内容就是“我多大程度愿意被对方入侵,别人对待我的有些方式是我允许、让我感到舒服的,另外一些则会让我不舒服、感到被冒犯”。张坤秋说,家庭生活中,除了在语言上攻击、在生活空间中侵占等较为明显的行为外,亲人之间的冒犯常常会较为隐蔽。比如,替代对方表达

感受和想法,强加给对方自己认为好的东西以及过度关心等。在与人相处的过程中,如果感到压抑、生气,或者产生其他不良情绪,可能就是别人越过了你的边界。

两代人之间如何更好地守护和呵护边界呢?一个人边界感模糊的原因,主要来自原生家庭,在孩童时期因父母的过度满足或者过度指责与要求,从而导致其失去独立思考的意识,这也是有些人无法发展健康清晰的心理边界的重要原因。在家庭生活中,要建立健康的心理边界感,不妨试试以下方法:要把自己当外人,不要总把自己的意愿强加于别人,不要过多介入别人的工作和生活;要懂得拒绝,明确表达自己的态度和观点,坚持自己的底线;摆正自己的位置,待人不过度热情,共情要适可而止。“无论是父母还是子女,都应该明白一个道理,适当的距离、健康的边界能让彼此之间更舒服,也是彼此间其他一切健康关系的基础。”张坤秋说,就目前很多家庭而言,有界限、有距离、有联系、有守望,是父母与子女相处的最佳方式。双方能换位思考、相互包容,彼此不越界,能让亲密关系更亲切。反之,太近的心理距离只会成为彼此的束缚。

■记者手记

呵护边界促和谐

□梁智玲

行为边界、心理边界、财产边界,在家庭生活中,父母与成年子女之间,可从这三方面着手培养健康的边界感。

在家庭生活中,两代人相互遵守行为边界最好理解。因生活起居、日常饮食等习惯的不同,父母与子女之间常常会起摩擦,这种情况下,应提前商量、相互尊重,力求达到互不干涉、指责的效果。心理边界指的是心理感受,个体对一件事的感受看法。我尊重我的感受,同时我也尊重他人的感受,便是家庭生活中难能可贵的和谐。

无论处于哪个年龄段,财产边界与个体的心理安全感都密切相关。父母和子女在相处过程中,彼此间都应有独立的财产意识。即便是两代人在一起生活,父母也应不过度依赖或关爱子女,子女不啃老,各自培养独立的意识,建立更加健康、良好的亲密关系。



冬季天气较冷,对于大部分地区而言,这一时节通常是旅游淡季。由于出游人数不多,旅游产品价格回落,目前恰恰是错峰出游的好时机。这不,我市一些热爱旅游的银发族开启了错峰游。记者在采访时了解到,气温温暖的地区是他们出游的首选目的地。

连日来,我市周边各景点、各旅行社把冬日元素当成宣传主题,从冰挂到滑雪胜地,从温泉度假村到避寒游,内容丰

银发开启错峰游 首选温暖出游地

本报记者 梁智玲

富多彩的宣传,吸引了不少银发族的目光。“我们的老年大学课程结束了,准备和老伴一起出去转转,趁着春节前这段时间,人少、不拥挤。”1月2日,65岁的孙阿姨说。

孙阿姨和老伴咨询了我市几家旅行社,最终把出游目的地定在了广东省。“南方的冬季气候温暖,我们打算到珠海、广州、惠州等地转转,如果没有合适的旅游团,就自己订票去。”孙阿姨说。相关平台统计数据显示,2024年11月下旬以来,避寒主题旅游产品较为火爆,广州、三亚、珠海、西双版纳、桂林等地位居出游地前列。从游客年龄情况来看,60岁以上银发族是冬季避寒游的核心人群。“银发族时间充裕,出游时更注意节

奏把控和身心健康,他们摒弃了传统的观光游,更注重文化体验、康养等元素。”市站前路一家旅行社的工作人员说。

为吸引老年出游群体的眼光,一些平台、旅行社结合他们的实际需求,推出了丰富的主题。其中,较为热门的有自然风光与生态体验、温泉养生、沉浸式文化体验等。除此之外,冰雪艺术之旅也吸引着身体条件允许的老年人。“想趁着身体条件还可以,到东北感受冰雪世界独有的美丽。”今年69岁的张先生说。他准备趁着春节前这段时间,带着老伴到哈尔滨奔赴“冰雪之约”,实现年轻时没实现的浪漫之旅。这段时间,他充分了解了当地的气候、车票、住宿等信息,准备了充足的衣物。

随着社会的发展,银发旅游是一种积极的生活方式。那么,在选择冬季出游时,老年人应注意哪些细节呢?我市一名有10多年旅行社从业经历的业内人士提醒,老年人冬季出游应作好以下几点准备:一是在出发前作好健康评估,选择适合自身健康条件的目的地,出游时携带常用药,包括日常用药及应急药品。二是要详细了解出游地的天气情况,做好保暖工作。三是要合理安排行程,以旅途不劳累为宗旨,选择交通便利、行程松散的线路,避免体力过分透支。最后,在旅途过程中,老年人应特别注意饮食卫生,避免食用不洁净或刺激性强的食物,从而引起肠胃疾病。