

适应新的生活节奏,用忙碌冲淡分别的焦虑 孩子离家上大学,父母的心该如何安放

□记者 姚舜好

九月,开学季。大一新生们怀揣着对未来的憧憬与忐忑踏入校园,而他们的父母,也经历着一场深刻的情感冲击。装满行李的汽车驶离家门,当孩子的身影走进大学校门,无数父母的生活轨迹悄然改变。那些曾经围绕孩子转动的日夜,突然空出一块,剩下的是挥之不去的牵挂与无所适从的茫然。

有人像失去重心的陀螺,在空荡的家里找不到方向;有人跨越千里,用一场漫长的自驾将不舍藏在沿途风景里;也有人试着用新的忙碌,为这份牵挂找到出口。近日,记者随机采访到了送孩子上大学的家长,听他们讲述那些藏在细节里的不舍,也探寻从“不适应”走向“从容”,重新找回自己生活节奏的路径。



新疆的吴女士一家在校门口合影

孩子离家后,他变“懒”了

虞师傅是一位滴滴司机,过去他每天都有一个固定的“晚间订单”——接儿子放学回家。回家的路上,儿子总会和他讲起学校里的事,他听着儿子说话,偶尔应和几句,心里满是踏实。

但这个九月,虞师傅熟悉的日常彻底改变了。儿子考上了杭州的大学,送孩子去学校的那天,虞师傅和妻子帮着孩子把行李箱扛到宿舍,又仔仔细细地把床铺好。分别的时候,妻子很不舍,但父子俩没有多说什么话,只是简单告别,嘱咐彼此一切小心,多打电话。

回到舟山,虞师傅的生活像被按下了暂停键。以前他早上6点就起床,给儿子做早餐,然后开车送儿子上学,自己也开始一天的工作。现在闹钟响了,想起儿子已经不在身边,他又躺了回去。

晚上更是难熬,以前接儿子放学的时间,现在少了个“任务”,虞师傅说自己突然“提不起劲”了,有时候连打开滴滴软件的力气都没有。“现在晚上我都懒得出门,不想出去开车了,整天就待在家里,躺躺沙发,看看电视。”

虞师傅的妻子前几天和他说,想再去杭州看看儿子,虞师傅那时吐槽:“国庆假期很快就到了,到时候他就回来了。”但其实他心里也有放不下的牵挂,“有时候甚至会想,要不然去他学校附近租个房子,能经常照顾他。”

虞师傅说,自己知道孩子总归要长大,但过去生活围绕的重心一下子改变了,这个过程,做父母的要适应真没自己想得那么容易,“可能过段时间,等国庆假期儿子回家了,这种感觉会好一些,总归是要慢慢习惯的。”

跨越4000多公里的送学路

吴女士一家住在新疆阿克苏,她与丈夫的送学路,足足有4000多公里。“我们从新疆出发,自驾了三天到了我在甘肃的娘

家,待了十天,又自驾了两天直奔舟山。”

吴女士说,自驾送学的想法是丈夫先提出来的,全家一致赞同。路途虽远,但一家三口在一起的时光更显珍贵。“我也有四年时间没回老家了,就想着一边送孩子上学,顺便带他俩去甘肃走走看看,算是一场小旅行,我们夫妻俩也能多陪陪孩子。”

自驾的路上,风景一直在变,他们一路看风景从戈壁变为江南的青山绿水,聊着未来的大学生活,吴女士夫妇也不忘“见缝插针”地嘱咐儿子如何与室友相处,“讲得多了,孩子都有些烦,但他一路上对窗外的风景特别感兴趣,因为第一次去离家这么远、风貌这么不同的地方。”

浙江海洋大学的新生9月11日报道,吴女士一家8日就到了舟山,夫妻俩原计划去周边的小岛走走,但到了之后根本没心思逛景点,先找了家离学校近的酒店住下。第二天,他们就忍不住往学校跑,想看看儿子未来几年学习、生活的地方是什么样的。学校保安说“新生可以进了”,夫妻俩比儿子还激动,赶紧回酒店搬行李。到了宿舍就帮着一一起铺床、挂窗帘、整理衣柜。“后来几天,陆续续续有其他新生也到了宿舍,家长们都一样,在宿舍里忙活,忙完了就坐下来彼此聊一聊,想起来有什么东西还没买,又跑出去置办。”

吴女士夫妇俩和儿子的室友碰了面,也和他的家长交流,与同样操心的室友父母们互相宽慰,那种“把孩子独自扔在一个陌生地方”的焦虑感,在细致的准备和充分的观察中得以缓解。

即便如此,真正的告别时刻依然催泪。13日中午,吴女士与丈夫启程先回甘肃,吴女士想到一直在身边几乎没离开过视线的孩子,如今要在离家4000多公里的地方生活,她忍不住落了泪,万般不舍。

但她也坦言,正因为有了这几天的缓冲,亲眼看到了孩子未来生活的环境,夫妻俩的感受“比想象中的好多了”。孩子则表现得比父母更独立,“他已经开始规划国庆假期的旅行了,要去周边旅游,不回新疆。”现在,他们通过微信保持联系,孩子会分享食堂的饭菜,父母的心也正学着慢慢放下。

用新的忙碌,给牵挂找个出口

与前两对父母浓烈的失落感相比,前些天送儿子去宁波上学的曹女士,显得更为冷静和乐观。她坦言,未来可能会有不适应,毕竟生活中那么一大块内容被抽走了,怎么可能没感觉?但她也知道,这是孩子成长的必然,也是父母必须面对的课题。

“虽然不知道过段时间会不会有不适应,但接下去我们安排了很多事情,出去旅游,重新装修家里的房子,以及有很多工作计划,所以未来会很忙碌。”曹女士说,这种忙碌,或许正是冲淡与孩子分别的焦虑感的方式之一。

李女士与丈夫傅先生送孩子去福建上学回来后,就开始着手培养新的业余爱好。“我俩过去每晚习惯去超市买点食材,回家给孩子准备点小心,怕她晚上在家学习饿肚子。不去超市的时候也不常出门,总是习惯待在家里等孩子放学。现在我们过得更规律了。”

李女士说,现在她和丈夫吃完饭后,不需要送孩子上晚自习,就会结伴去家附近的沿海广场散步,天气不好就在小区的乒乓球台“切磋”几场。周末的时间也不再围着孩子转,李女士开始试着种蔬菜,给夫妻俩的餐桌上添一份健康。

在李女士看来,父母不应该将所有的情感精力都捆绑在孩子身上。孩子离家,恰恰是一个契机,让父母重新审视自己的生活,找回那些被忽略的爱好和社交。对于那些和她一样不适应的父母,李女士有自己的建议:首先,别压抑自己的情绪,想孩子了就打电话、发微信,但不要过度打扰;其次,找一件自己喜欢的事做,比如养花、读书、旅游,让生活充实起来;最后,多跟其他家长交流,大家互相安慰、互相鼓励,会发现“不是只有自己这样”。

她说:“牵挂是肯定的,但我们不能让牵挂成为孩子的负担,也不能让它困住自己。孩子在长大,我们也应该学着开启新的生活。”

照片由受访者提供