

拒绝“啃老”！还老人自由晚年

对很多老人来说，帮子女带孙辈几乎成为他们退休生活的主业。重阳佳节，不少人为父母准备礼物来慰藉他们平日的辛苦。也有一些人，选择换一种方式尽孝——他们拒绝“啃老”，还老人一个本该拥有的自由晚年，而非整天围着孩子转。

成全

不希望父母重蹈覆辙 让他们有机会实现梦想

这学期，刚满三岁的儿子上了小区里的幼儿园，石宁顿时觉得轻松不少。一路走来，虽然很辛苦，但她从不后悔自己当初的决定，“孩子还是尽量自己带，既不拖累父母，也少了摩擦”。

石宁坦言，一开始，自己曾经想过向父母求援，但姨妈的经历让她很受触动。前些年，刚办完退休手续的姨妈，转身就去了女儿家“上岗”，“帮着带了三年外孙女，原以为可以喘口气，结果又有了小外孙，只好继续干下去。姨妈本来就有腰椎间盘突出、再加上连续几年劳累，疼痛越发加剧，严重时躺在床上不能翻身，身体也消瘦了许多。”然而，姨妈的辛苦并未换来想象中的感激，反倒落了不少埋怨，“姨妈怕孩子冻着，结果捂出一身湿疹；去厨房看一眼锅的工夫，孩子翻身掉下了床……每次稍有闪失，姨妈就自责得直流眼泪，整天如履薄冰。”

心疼姨妈的同时，石宁也明确了自己的想法，“我不希望父母再重蹈这样的覆辙，他们把我们养大已经很难，退休以后应该有属于自己的晚年生活，让他们有机会实现梦想，而不是永远都为别人活着。”

起初，石宁的父母还有些犹豫，“他们怕我吃不消，但好在我老公很给力，从我怀孕开始就自学育儿知识，孩子出生以后，换尿不湿、洗澡、哄睡样样能行。爸妈看我们小两口搭配得挺好，就不再说些什么。”

石宁明白，父母最大的爱好就是相伴旅行，而他们也终于得偿所愿，“他们去新疆看了喀纳斯的湖水，也到内蒙古看了大草原的牛羊，每次给我们发来照片，都能感觉到满满的



幸福感。”旅行之余，石宁的父母还一起报了老年大学的摄影班，参加社区组织的志愿服务项目，“他们过得很充实，气色也比过去好了许多。”

每年，石宁都会把双方父母分别从外地接到北京的家里小住一段时间，“权当过来度假，他们也很喜欢这样的方式。”而平时，石宁也总会把孩子的照片和视频发到家庭群里，“现在视频聊天很方便，孩子跟老人随时都能见面。”

观点

带孩子的前提是老人自愿 不应形成道德枷锁

“无论是出于传统家庭功能的延续，还是当前社会条件的需要，也不管是出于主动还是被动，老人帮助儿女带孩子的确已经成为一种相当普遍的现象。但是，我们必须明确，这要建立在老人自愿的前提下，而不应受到其他家庭成员的强制，形成道德枷锁，也不应将隔代照料视为一种责任和义务，迫使老人放弃休闲娱乐和其他社会参与机会。”中国人民大学人口与发展研究中心教授、国家发展与战略研究院研究员杨菊华表示，在很多家庭中，育儿和养老的需求同时存在，但关注的重心往往都在孩子身上，老人的意愿和福祉容易被忽视。

习惯上的差异，结果可能“出力不讨好”，甚至引发冲突，产生隔阂，影响亲子关系，给未来的养老埋下隐患。

“事实上，老人的晚年生活并不应该被孩子‘套牢’。随着预期寿命的延长，退休之后其实还有大把时间，完全可以好好规划和安排，其他家庭成员也要尊重老人选择的权利。”杨菊华还表示，即使老人参与到隔代照料中，也应得到更多的社会支持。首先，要为隔代照料“正名”，肯定隔代照料在分担政府责任、减轻政府负担、降低社会服务成本和填补社会服务不足方面的必要性，通过“制度化”去“义务化”和“志愿化”，承认其社会价值，并且为隔代照料家庭提供灵活多样的补贴。其次，可以为老人提供有针对性的培训，比如在社区开展早教项目，提升老人科学育儿的理念和知识，缓解代际矛盾。另外，可以让社区活动室成为隔代照料者的喘息之所，鼓励老人将婴幼儿带到活动室中，由志愿者或相关人员提供临时性的照顾帮助，或者通过政府购买社会服务，让专业人员或有相关资质的志愿者上门服务，为老人提供短暂“喘息”之机，缓解身心压力。

(宗媛媛 宋溪)

放手

没有插手带孙辈 丝毫不影响与子孙们的感情

早上5点，77岁的赵忠心一觉醒来，像往常一样打开电脑，到博客上更新文章。自2013年3月起，这样的习惯他已经保持了五年多。作为中国当代家庭教育理论的开拓者和奠基人，他在退休后依然笔耕不辍，几乎每年都要出一本新书。相比起学术研究，锻炼保健更是他“战略转移”后的重点，每天到公园散步一个多小时是他雷打不动的安排。尽管早已年逾古稀，但他身板硬朗、才思敏捷，每年多次受邀到全国各地讲课。在他看来，这样的晚年生活，正是得益于一开始就没有插手带孙辈。

像很多老人一样，赵忠心也是“孙子迷”。12年前，孙女的到来让他喜不自禁。之后两个外孙又相继出生，他越发感受到儿孙绕膝的天伦之乐。不过，在他的字典里，“含饴弄孙”并不意味着要介入儿女的家庭，帮着他们带孩子，“一代人

有一代人的责任，如果老人大包大揽、越俎代庖，反倒会让儿女跟自己的孩子不亲。”让赵忠心感到欣慰的是，儿子和女儿跟他很有默契，“像大多数年轻人一样，他们也是双职工家庭，但都是自己想办法克服困难，从没提出过让双方老人去帮忙。”

赵忠心觉得，儿女之所以能够做出这样的选择，很大程度上是因为从小培养起来的自立性和责任感，“在他们小的时候，我就放手让他们自己做事，小到收拾书包、完成作业，大到独立坐火车去外地，乃至上什么学、找什么工作，都由他们自己来决定。这些独立的意识和能力不是靠讲道理能获得的，必须要在实践中锻炼。如果从小就习惯了凡事父母包办，那很难想象他们有了孩子以后，能够胜任为人父母的角色。”

尽管没有帮儿女带孩子，但这丝毫不影响赵忠心与儿孙

们的感情，“他们隔三差五就会打电话，周末的时候要么带孩子过来看我们，要么把我们老两口接过去一起吃饭。”提起儿孙，赵忠心由衷地感到幸福，“他们不让我们操心，还都知道关心，经常想着给我们买东西。其实，孝心不在于逢年过节送什么礼物或红包，而在于平时心里是不是有老人。”

这些年，赵忠心结合自己的见闻，写过不少有关父母修养的文章，“有的儿女都结婚生子了，老人还要去帮着叠被子、收拾屋子，任劳任怨地当‘保姆’，以为自己现在尽心尽力把孩子‘伺候’好了，等到自己老了，也能得到更好的照顾。可这很可能只是一场‘黄粱美梦’。那些连自己都懒得伺候的人，怎么可能指望他们以后伺候别人？说到底，还是因为父母太过溺爱，导致他们从小缺乏关心人的意识，也缺少照顾人的能力。”

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>第2372期</p> <p>广告热线：13523260997 13183330295</p> <p>地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台： ycqueqiaohui</p>		<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</p>		<p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话：13849583359</p>		<p>●专办急难租房 8978881</p> <p>出售</p>			
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●注册代账 15637589127</p>		<p>B 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>●聘设计师、文员 13507627309</p>		<p>C 生活资讯</p> <p>搬家公司</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p>		<p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</p>		<p>D 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>●珠峰博士声乐高考13393797837</p>		<p>●专办急难租房 8978882</p> <p>出租出售：矿工路中段，西体育场门口临街一层旺铺出租、出售 13803901771 13903759918</p>	
<p>设计印刷</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p>		<p>心理咨询</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>●大诚心理咨询 13937507536</p>		<p>健康美容</p> <p>三色膏药治乳腺增生 凌云路与湛北路口 15224814591</p>		<p>E 房产资讯</p> <p>出租</p>		<p>转让</p> <p>建设路中段(营业中) 驾校转让 13782472111</p>			
<p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>											