

# 家庭生命周期五阶段：探索与成长

正如个体生命的发展规律有迹可循一样，家庭结构演变通常由新生命的诞生和成长推动。

## 婚姻

从“家庭生命周期”这个概念诞生至今，婚姻在生命周期中的地位已经经历了巨大变化。婚姻曾被当做走向成年世界的转变，因为它代表着夫妻双方正在为成为父母做准备；但现在它通常只是成年早期或者是青少年期的一种延续，生育孩子的年龄被推迟至婚后很多年，并且这种趋势越来越明显。

从古至今，婚姻意味着家庭所有成员和代际之间的状态变化，这一特点并没有发生多大改变，它要求夫妻双方协调出新的关系，以一个整体的形式存在于其他很多子系统之中。

就传统而言，决定是否结婚就相当于决定是否要长大成人，婚姻是进入成年状态的唯一途径。但在最近，随着越来越多人不再按照传统模式行事，甚至对这些传统模式的未来提出了质疑，我们的社会正在缓慢地修正与此有关的规则。

在生命周期的所有两难情境中，结婚面临的困境最大。婚姻是所有家庭关系中仅靠承诺来维系的关系，但它却又是所有关系中最不可能永远和唯一的一种。

实际上，婚姻所带来的变化只有在进入下一个阶段——为人父母后才能被家庭完全接受，为人父母的转变才真正迫使夫妻双方面对传统性别角色及多代际模式的各种问题。

## 为人父母

成为父母是人生中极具决定性意义的几个阶段之一。

这表现在：对于几乎所有的新晋父母来说，连轴转的生活方式在最初几个月甚至几年里都是一种冲击，睡眠被剥夺、日程被打乱，无穷无尽的琐事，为孩子的成长或是自己为人父母的能力而忧心忡忡。这些突如其来的混乱给新晋父母，以及他们之间的关系带来巨大压力。

因此，一个宝宝的到来会要求家庭系统发生情感和关系上的变化，来为这个新成员腾出位置。

同时，这也可能成为一个既动荡不安又硕果累累的阶段。在有了宝宝以后，新晋父母在个人职业发展上可能会不得不去做一些改变，开始一些更具创造性的工作。

这对于婚姻来说是最为艰难的时刻，

夫妻要把足够大的能量同时投注到孩子和工作中。通常也是在这个阶段，夫妻常常对养育孩子的压力和婚姻中常规出现的紧张保持一定的警惕。

家庭对于新成员的到来总是有着不同的情绪反应，这种反应取决于孩子的性别、健康状况、排行，父母与其他家庭成员的关系，祖父母对新晋父母婚姻的认可程度等。

不管父母们与各自延伸家庭的关系是亲近还是疏远，他们都可能会继承一些未解决的家庭问题和模式。

值得高兴的是，在生命周期当中，这是一个使新父母解决以往家庭问题的好时机，无论他们以前曾经怎样抵制或者忽略这种进行情感分化的努力机会，现在为了孩子他们会做很多以前不会去做的事情。

同样，对于祖父母来讲，这也是一个忘记过去恩怨，重新与子女及其配偶建立和谐关系的好时机。

## 子女进入青春期

对于子女青春期的到来，青少年想要独立的要求，家庭结构需要进行重大适应性调整。家庭单元从保护、养育幼儿的场所转变为青少年迈入成年人的责任和承诺世界的热身中心。这种蜕变包含了青少年身体的成熟、父母已进入不惑之年，以及祖父母即将进入老龄的重大转变。

青春期的孩子成为了激发祖父母与父母之间，或者父母双方之间未解决冲突的催化剂，并且让三角关系开始发挥作用。比如，青少年与父母冲突的解决方式往往重演了父母原生家庭的模式。

这一时期的家庭同时还得适应其他家庭成员的需求，因为他们也正进入生命周期中的新阶段。比如，大多数青春期孩子的父母正处于中年，他们还有自己的中年议题，需要重新评估自己的婚姻满意度和事业，这些都会让他们感到极其不安全。

同时，祖父母面临着退休或者可能的疾病和死亡，父母可能还得去照料他们，或者帮助他们面对老去和死亡的现实。

不同的家庭对子女青春期的适应方式各有不同，这取决于家庭赋予青春期这一生命阶段，以及青少年角色和行为的意义。对于经历这一发展阶段的大多数家庭来说，重新商议家庭规则，重塑父母和子女的关系是非常必要的。

青少年还没有成为真正的成年人，父母在准备好放手的同时最好和子女保持联

结的关系，以便在必要时给予指导和保护。如果青少年能在家庭里参与决策过程，父母可以把握好分寸并最终做出恰当决定的话，青少年会表现得更好。

在这样一个多代同时处于重大变革的阶段，夫妻之间更需要彼此支持，多留意自己及彼此的婚姻关系。

## “中年危机”还是“中年神话”

“子女们翅膀硬了”“空巢”“中年危机”，这些词生动地勾勒出大家对中年人的印象。一部分中年夫妻确实会出现离婚的情况，有时候空巢并不会使婚姻更加稳固，或者让人们更能接受一段熟悉的感情。

多年以来对彼此之间存在的差异置之不理，掩盖真实感受，彼此疏远或者另寻新欢之后，一些夫妻们终于意识到真正空荡荡的实际上是自己的婚姻，这些婚姻少了子女的存在确实难以维持。

某些父母选择转向子女，将他们作为缓冲矛盾的工具。但仍然有相当一部分夫妻在送走子女后可以更自由地享受生活和更幸福的婚姻，可谓是创造了“中年神话”。

现如今，这一阶段可能会持续20年甚至更长时间，从而成为生命周期中历时最长的一段。这一时期的任务是重新安排家庭角色和尝试发展新的社会关系及兴趣爱好。比如，重新成为一对“伴侣”，与成年子女发展成人之间的关系，接受孙辈的到来，解决与自己父母的问题并为其养老送终，发展崭新的同龄人友谊，培养因忙于生活而放弃的个人爱好等。

## 生命后期

随着社会的发展，家庭生命周期也逐渐延长并且越来越多样化，平衡家庭资源和每个成员的需求变得越发复杂。

到了晚年，夫妻双方的陪伴和照顾成为生活的首要任务。尽管亲密行为减少，但他们共同拥有的生活经历和联系让双方关系进一步加深。

和长期以来的观念不同，生命的老化过程除了伴随日渐衰退的各种功能，老年人比起年轻人来能够在更高水平上分析问题。回顾早年的生活经历，思索生命的意义，这个过程促使他们接受自己的生活和即将到来的死亡，并且能够直接地去感受那些对他们有过重要影响的家庭成员。

人到了晚年通常更能够从不同角度倾听和分享一个人的生活经验和关系，同时治愈其他家庭成员的伤口。

(据《中国妇女报》)