



如果按目前中国人的平均预期寿命78.6岁来计算,有943个月,约28300天,你有没有认真思考过一个问题——我们还能陪伴父母多久?重阳节前夕,几位不同年龄的读者参与了一个“陪伴计算器”的游戏,通过计算有效陪伴时间,他们重新审视了与父母的相处时光,也引发了我们对亲情、陪伴与时间的深思。 ■记者 唐晓玮

生命长度的量化:显示陪伴的紧迫性

在“陪伴计算器”的游戏中,我们首先要求参与者算出父母的平均年龄,然后再用100减去平均年龄,用剩下的年龄再除以2,最后用这个数字乘以我们每年能陪伴的时间,算出来的就是还能陪伴的时间。这些步骤看似简单,却如同一面镜子,让参与者直观地看到了生命的长度以及陪伴的紧迫性。

“70后”卢女士 多带87岁的母亲近郊游

“剩下13年,除去睡觉的时间只有6.5年,每年我大概能陪伴3个月,再乘以0.3,是1.95年,不到两年的时间啊……”“70后”的卢女士算出自己与母亲的有效陪伴时间后发出感慨。

她说:“我父亲已经不在在了,母亲已经87岁高龄。每年冬天我会把她接到家里住,现在出远门已经不可能,只能尽量带她近郊游,多一些陪伴。”卢女士的话,道出了许多中年子女的心声——在父母逐渐

老去的过程中,陪伴的时间显得尤为珍贵。

“80后”月儿 只想尽可能多陪伴父亲

“80后”的月儿,在计算过程中发现自己与父亲的有效陪伴时间竟然只剩下一年,想起5年前去世的母亲,月儿忍不住哽咽,“我妈妈5年前突然去世,前一刻我还在跟她打电话,人说没就没了。我爸爸80岁了,现在就是掰着指头过日子,不知道哪一天他会离开我……”

月儿想起最近一次陪伴父亲还是在“十一”期间,本想留父亲多玩几天,但老人家执意要回老家,这让她内心觉得有些遗憾。“只玩了一天时间就回郟西了。我总觉得郟西不远,可以随时回去陪他,但实际上好多时候由于工作和孩子原因都是身不由己。”月儿说,“当算出有效陪伴时间后,我现在只想尽可能多陪陪父亲,珍惜跟父亲在一起的每一刻时光。”

陪伴质量的考量:折射有效陪伴的缺失

跟“70后”“80后”人群不同的是,“95后”的年轻人因为父母尚年轻,还未意识到陪伴的重要性。几名受访者在算完剩余陪伴时间后,也感触颇深,不仅发现时间不如想象的多,陪伴的质量也面临着严峻的挑战。

“95后”小桐 常常会忽略了父母

“除去睡觉的时间再乘以每年陪伴父母的时间,2.15年,竟然还有不到两年半的时间!”看到这个计算结果,“95后”的小桐有些错愕,“我现在跟父母还住在一起,以前总觉得陪伴时间还长,但现在一算,真正能在一起的时间也不多。”

小桐说,她经常跟朋友一起出去玩,很少在家吃饭,有时候父母打电话让她回家吃饭还有点不耐烦,这个计算结果让她意识到陪伴父母的重要性。

“95后”小张 没有意识到父母需要陪伴

1997年出生的小张通过计算后也有类似的感悟,父母在丹江口市,他在十堰城区,有时候母亲隔三岔五会过来照顾他几天,他

会在放长假的时候回去。

“我爸爸还没退休,平日里父母总是让我要好好工作,好像并不是很需要我,我可能没想过这个问题。”当看到真正有效的陪伴时间只有三四年,小张不禁反思说:“我总以为父母还年轻,没有意识到原来我和他们之间陪伴的时间那么少,以后要抽出时间多多陪伴他们。”

『陪伴计算器』告诉你答案 我们还能陪伴父母多久?

距离与时间的阻隔: 用多样化的陪伴弥补

在参与者的分享中,距离与时间的阻隔成为了影响陪伴的重要因素。许多人因为工作、学习等原因,无法与父母生活在同一个城市,甚至无法经常回家探望。面对无奈的现实,他们也在探索多样化的陪伴方式,如用语音、视频通话、社交媒体等与父母保持联系。同时,珍惜每一次回家的机会,尽可能多地陪伴在父母身边。

“80后”吕先生 多跟父母沟通联络

“4.875,不到5年的时间!”用计算器算出与父母的陪伴时间,“80后”的吕先生表示非常惊讶。最近一次陪伴父母,还是在“十一”期间,他专程回了趟老家,带着父母去了开封、洛阳旅游。

“一个是距离的原因,一个是时间的关系,十堰距离我老家将近500公里。平日里,我经常会用语音、视频、微信跟父母保持联系,这也是一种陪伴的方式吧。”吕先生说,因为在外地工作,每年只要有节假日就会回老家,再把父母接过来住一段时间,这样弥补平衡下。

“经常有朋友见面就问,‘你又回去了?’我觉得我应该多回去看看。”吕先生说。

“90后”的小方老家在河北,因为异地工作原因,跟父母已有大半年没见面了,他经常通过微信与父母保持联系,分享自己的生活和作品。他说:“虽然我不能经常回家,但我会通过微信和父母聊天,让他们知道我在做什么,也了解他们的近况。”

珍惜当下,把握每次陪伴的机会

通过“陪伴计算器”的游戏,几位参与者们都认识到陪伴父母的重要性以及时间的紧迫性。他们纷纷表示,要珍惜当下,把握陪伴的每一刻,不让遗憾和愧疚成为未来的回忆。

“没有成家时,基本上都在父母身边,有了自己的小家之后,把更多的时间留给了自己的孩子。下班后第一时间是回家陪自己的孩子,不想错过孩子成长的每个瞬间,却忽略父母也是需要陪伴的。”32岁的新手妈妈小吕说,“平均一个月能陪在父母身边两天,也没有和父母好好说说话,以后我会珍惜跟父母相处的时光。”

“任何事情都可以往后放,但陪伴不能。明日复明日明日何其多,树欲静而风不止,子欲养而亲不待。我们可能会被生活的琐碎和焦虑绑架而忽略了对父母的陪伴,不如从现在开始抽出更多时间弥补,不要等到回忆起来只有后悔二字。”吕先生深有感触地说。

“世上最美好的事是:我已长大,你也未老。我有能力报答,你仍健康。从现在开始,希望大家能抽出来更多的时间陪伴家人。”小张表示,“陪伴计算器”的游戏虽然简单,但它却让人重新审视了自己与父母之间的相处时间,让我们珍惜当下,把握陪伴的每一刻,用实际行动去表达对父母的关爱和感激,让他们的晚年生活更加幸福和温馨。



图据央视