

从“催婚主力”到“生活玩家”

70后父母的中年觉醒:这是对子女幸福的另一种守护

A 催婚剧本改了稿 从紧箍咒到定心丸

30岁的上海金融从业者小林，复旦大学硕士，单身。

“以前接我妈电话比开项目会还紧张，三句话必问‘对象找得怎样’。”她曾把母亲的来电设为“年度压力源”。

最近，小林休年假回石家庄探亲，发现今年55岁刚退休的妈妈比自己还忙——不仅加入了徒步团、养生局，还报了老年大学的国画班，手机相册里全是和闺蜜们的茶席照、和摄影爱好者的花鸟照。

如今妈妈不再催婚，而是经常表示“你想结就结，不想也没事”“只要你过得好，比啥都强”。催婚这件事，竟然就这么轻飘飘地翻篇了。“我发现我妈对我的单身持有越来越开放的态度，从必须结婚到不必须，有时还会主动抚平我偶尔的焦虑情绪。”小林反倒有些不适应，在感到轻松的同时，也不禁羡慕起妈妈的退休生活。“看着她重焕生机，我都为她感到开心。”

“在上海，像我这样的单身女生很常见，生活充实并不觉得孤单。以前妈妈催婚让我有压力，现在她的剧本都能改，我的人生，还有大把空白页可慢慢写。”小林依旧单身，心却更坦然了。

B 催生按钮按暂停 “老灵魂”旅游赴山海

29岁的潇潇结婚两年，和爱人默契地把“生娃”设为“稍后”。

“再攒两年二人世界的利息。”她笑着说，“况且，我妈和婆婆刚‘毕业’，别让她们无缝衔接下一轮‘带娃夜班’吧。”

潇潇猜对了一半。妈妈们不想无缝衔接，理由更潇洒：“好不容易熬到退休，先把自己活成答案，再回答别人的问题。”

于是，50岁出头的两位“新同学”日程比上班还满。潇潇妈：清晨6:00，长安公园里彩色毽子在她脚尖翻飞，像一颗不肯落地的童心；上午9:30，羽毛球馆杀球，汗珠闪着“老娘还没老”；下午3:00，老姐妹下午茶，配着八卦和笑声；周末骑行队沿滹沱河向南，风把笑声吹成风铃。婆婆的行李箱总半敞着：春天婺源看油菜花，夏天甘南拍星空，秋天腾冲数银杏，冬天在海南把“过冬”过成“度假”。

被问“是否催生”，她们摆摆手：“孩子有孩子的节奏，人生不是接力赛，非得把棒递下去才算完赛。飞累了再抱孙子，飞不累就给红包请月嫂——双赢。”

潇潇听得直乐：“原来被催生的焦虑，被她们活成了反内卷模板。”



“以前总想着为孩子活，现在才发现，各自精彩的牵挂更有滋味。”最近曾经的“催婚主力”70后父母们好像集体“松手”了。数据显示，63.5%的一线、二线城市70后父母不再干涉子女婚育，部分将相关存款转作养老基金。从逼婚催生到放手支持，从围着子女打转到重启自我人生——培养兴趣、参与社交、奔赴热爱……这种转变的背后，是“幸福”定义的重构，是两代人在各自轨道上的双向成全。

□本报记者 红波



⊕ 记者观察

当“催婚催育”退场 “各自精彩”登台

上海社科院2024年《中国家庭代际关系白皮书》揭示了一个关键数据：近五年，63%的70后父母主动减少了对子女生活的干预，一线城市这一比例高达78%。甚至部分70后父母开始将原本用于子女婚育的存款转为自己的养老专项基金，过起了“你若不婚我清闲，旅游养猫赛神仙”的日子。

他们曾被“成家立业、养儿防老”的剧本推着跑，用半生完成社会派发的任务；如今，“新中年”的坐标从“上有老下有小”滑向“为自己而活”。他们终于把方向盘握回自己手中——在广场舞里舒展身体，在兴趣爱好中重启探索之心，在自驾途中与久违的热爱重逢……这份优雅的“体面退出”，恰是对子女最深沉的成全：把舞台留给孩子，把生活还给自己。

这种心态转变在社交媒体上形成独特景观。抖音“70后父母觉醒”的话题下，既有妈妈们晒瑜伽照的“逆生长”视频，也有爸爸们分享钓鱼技巧的“甩杆教学”。某老年网红的口头禅“别催婚，催婚就去跳广场舞”获得230万点赞。

与此同时，年轻人的结婚意愿也在持续走低，2025年一季度全国结婚登记仅为181万对，相较于2024年一季度又有所下降。这一连串的数据背后，是无数年轻人婚姻与生育观念的悄然转变。

曾经，催婚是“为你好”；如今，放手亦是“为你好”。当焦虑的催促被松弛的尊重取代，家庭完成了从“战场”到“港湾”的软着陆；父母不再替子女写剧本，甘当鼓掌的观众；子女无需在聚光灯下表演，终于听见自己的心跳。

这场悄无声息的觉醒，正在重塑东方家庭的相处模式——它不是单向的牺牲，而是双向的成全：父母先学会爱自己，子女才学会爱世界；父母先松开“必须”，子女才长出“可能”。

当“幸福”不再被婚姻、生育、年龄定义，我们终于看见：真正的圆满，始于每个人对自己价值的真诚拥抱。

C 被“催”字裹挟半生 这一次，把自由还给孩子 也还给自己

燕子(化名)，70后，退休三年，如今石家庄、广西两头飞，顺手把日子剪成15秒的短视频。

“我尝过婚姻里的酸甜苦辣，也尝过养娃的艰辛，何苦再把它当礼物送给孩子？”

“我们这一代，年轻时被父母催着‘到点结婚、生子’，中年又被惯性催着‘到点抱孙’，人生像条不能拐弯的传送带。”如今，她把“催”字反扣桌上，像掀翻一副旧麻将牌。

老姐妹聚会，话题早变了：这个说“闺女说了这辈子不结婚，我觉得挺好的，省得伺候婆家”；那个说“儿子和对象丁克，挺好的，多攒点钱，老了住养老院当邻居”；还有的说“孩子说要辞职旅行，挺好的，年轻就该出去野，不像我们困在一个单位半辈子”……她们把曾经贴在脑门的“应该”一把撕掉：应该忍、应该熬、应该活成别人眼中的好女儿、好妻子、好妈妈。标签烧了，暖锅煮茶，正好配晚霞。

燕子常说孩子们试错，是成长；她们退场，是重生。“我们这一代人吃了太多‘正确’的苦，现在终于能——可以不正确，但必须快乐。”

D “把自己找回来” 开始追求“第二人生” 而不是第二代的人生

53岁的崔姐和她55岁的先生都在银行工作。独生子小乐(化名)28岁，从美国留学归国，单身，对婚姻并不着急。

“催不动了，也不想再催。”崔姐笑着说：“我们70后不是老板，90后有他们的节奏。与其盯着孩子的红线，不如把自己的日子过成彩虹。”

前半生，他们的时间被切成三份：工作、赡养四位老人、抚养儿子，像两条始终围着别人转的平行线，难得有交集。直到老人相继离世、孩子远赴重洋，他们才第一次认真地问自己：“如果人生可以重排，我们真正想演什么角色？”

答案来得干脆——把生活升级。于是，书法、摄影、钓鱼、爬山、周末骑行、自驾团……日程表比上班还满。朋友圈的周末日常是：“清晨六点，露水还在草叶上打滚，我们已经碾过20公里。”“草原天路的云朵像被风揉皱的宣纸，快门一响，就是一幅水墨画。”“江南的乌篷船摇碎夕阳，我们在船头举杯，敬自己也敬远方。”连小区广场舞，他们都带着相机去“捕捉人间烟火气”。镜头里，大妈的裙摆像盛开的牡丹，大爷的汗珠闪着光——那是他们年轻时错过的风景。

“他们不再用自我牺牲来感动我。”儿子小乐说，“却让我更确定自己被深爱着——这份爱，有边界，也有光。”

有人问崔姐：“不担心儿子孤独终老？”她答得云淡风轻：“婚姻不是唯一通往幸福的高速路，国道、乡道甚至徒步小径，都能抵达春天。孩子若幸福，哪条路都是归途。”

夜深人静时，崔姐会翻出相册：第一页，是儿子百日照；最后一页，是她和先生在青海湖畔的剪影——风把她的丝巾吹成一面旗，先生的镜头稳稳对准她，像对准整个宇宙。她忽然明白：所谓“第二人生”，不是第二代的续集，而是第一次真正为自己写的剧本。这一次，主角终于轮到自己。

