



今日星期四
2026年4月23日 农历丙午年三月初七
总第10417期

编辑/毛晓宇 版式/许琴超 校对/汪军霞

退休后，为何『老来伴』会变成『老来拌』？

嘉兴婚姻家庭专家表示，『两棵树』也要留出成长空间

退休，本该是“无事一身轻”的黄金岁月。然而，当忙碌了大半辈子的夫妻突然从“早晚见一面”变成“24小时面对面”，许多意想不到的矛盾便出现了。当“家”成为唯一的“避风港”，当老伴成为“抬头不见低头见”的唯一“室友”，这场关于“距离”的课题，考验着每一对银发夫妻的智慧。



“老来伴”变成“老来拌”

“以前我忙工程，她忙家务和孩子，一年都吵不了两次，现在每天面对面，连我呼吸声大一点都要被骂。”家住南湖街道牡丹坊的退休工程师胡先生今年69岁，他如此无奈地告诉记者。

他和老伴陈阿姨的故事，在嘉兴并非个例。胡先生退休前是一名工程师，常年奔波于各个

工地，陈阿姨则早已习惯了一个人带孩子、操持家务。等孩子在上海定居后，陈阿姨也退休回归家庭。

本以为忙碌了一辈子的两人终于能享受清闲，没想到迎接他们的却是“磕磕绊绊”的日常：三天一小吵，五天一大吵，买菜多花10元要盘问，就连沙发靠垫的摆

放角度也能引发一场冷战。

类似的情景，也发生在市区电子社区居民老张家中。老张今年67岁，退休前是单位的“一把手”，习惯了发号施令；老伴比他早退休三年，早已适应了白天跳舞、晚上追剧的悠闲节奏。老张退休回家后，家里的“权力结构”悄然发生变化——他试图“接

管”家中大小事务，老伴却不买账。“以前他上班忙，家里事我说了算，现在他天天在家指手画脚，连我烧菜放多少盐都要管！”老张的老伴向社区调解员“诉苦”时，语气里满是委屈。退休后，生活节奏的骤然改变、角色定位的重新洗牌，正让不少“老来伴”变成“老来拌”。

矛盾从何而来？

退休夫妻的困境，折射出一个普遍的社会现象：退休前，夫妻各有各的社交圈、工作圈，工作中的忙碌、孩子的教育等“缓冲带”分散了注意力；退休后，这些“缓冲带”消失殆尽，两人被迫“朝夕相对”，任何微小的生活习惯差异都可能被放大——一个爱静、一

个好动；一个节俭、一个讲究；一个喜欢早起、一个习惯赖床……这些曾经被忽视的“小不同”，如今成了摩擦的“导火索”。

而像“装修还是不装修”“周末去儿子家还是自己待着”“今晚吃面条还是吃米饭”，这些看似琐碎的争执，实则是一场“主权争夺

战”。秀洲区婚姻登记处家庭关系辅导专家徐永芬分析，当丈夫从职场“一把手”退下来，回到家中发现“地盘”早已被妻子“占领”；当妻子习惯了独自做主的“女主内”生活，突然多了一个“指手画脚”的丈夫——角色的错位与权力的博弈，成为矛盾的深层根源。

退休后，生活的重心从工作转变为家庭，夫妻每日四目相对，矛盾自然会凸显。许多老年夫妻长期形成的沟通模式是“事务性的”——围绕孩子上学、老人看病、房贷车贷等事项，而当这些“任务”完成或减少，两人反而不知道该怎么“聊天”了。

专家支招如何给彼此“留白”

面对“全天候”相处带来的挑战，老年夫妻该如何应对？记者采访了嘉兴本地婚姻家庭领域的专业人士。

“很多老年夫妻的矛盾，根源在于没有建立起退休后的‘新秩序’。”徐永芬说。她建议，老年夫妻可以尝试“适度分离”的相处模式，正如“两棵树”也要留出成长空间，“老年夫妻可以每天留出

1~2小时各做各的事，也可以各自培养兴趣爱好，参加不同的老年社团活动，每周固定几天作为专属独处时间。活动回来后，再互相分享见闻和收获，让独处时光成为增进感情的催化剂。”

北京盈科(嘉兴)律师事务所律师李雯婧律师在承办不少婚姻家庭案件后，发现许多夫妻矛盾的升级源于“沟通方式不当”。“当一方

感到被‘管’得太紧时，千万不要直接指责对方‘烦人’‘黏人’。”她建议采用“三步沟通法”：首先要肯定对方的用心，比如“我知道你是关心我，想多陪陪我”，这能让对方感受到被理解；然后温和地表达自己的需求，比如“不过我们都需要一些属于自己的时间”；最后再提出具体的解决方案，比如“要不这样，周二我去下棋，周四

你去跳广场舞”，这种沟通方式既照顾了对方感受，又表达了自己的需求。

“就像两棵并肩生长的树，挨得太近反而会互相妨碍生长，给彼此留出适当的空间，退休生活才能既有温度又有自由。”晚报口碑公益栏目“缘来约会吧”资深民间红娘耿锦华的这一比喻，道出了老年夫妻相处的核心智慧。