



35岁仍与父母同住—— 回巢族上演 “回家的诱惑2.0”？



时下,越来越多35岁以上的人在社交媒体上分享自己回到原生家庭与父母同住的经验。

他们被称为“回巢族”(Boomerang Generation),就像被投出的回力镖,经历了在社会上打拼的风浪后,重新回到了家庭的港湾。

曾经,“三十而立”意味着成家立业、独立门户,与父母同住的成年人往往被贴上“啃老”“没本事”的标签,而如今,“35岁+”仍与父母同住已经屡见不鲜,贴在他们身上的各种负面标签也不断淡化。

他们为何纷纷选择“回巢”?

纷纷“回巢”

“回巢族”不是国内独有的社会现象,事实上,从韩国、日本到美国,35+成年人与父母同住的比例均在持续攀升。

韩国保健和社会事务研究所2022年的报告显示,19至49岁的韩国成年人中,有29.9%与父母同住。首尔研究院2025年4月的报告显示,1981~1986年出生的35岁人群,与父母同住的比例达41.1%,较1971~1975年出生

群体的20%实现了翻倍,全韩国该比例也从十年前的18.6%跃升至32.1%。

日本的“回巢族”带有“高龄化”的特征,出现了令人唏嘘的“8050问题”——80岁的父母照顾50岁的子女。日本内阁府2023年发布的调查推测,在日本全国15~64岁的群体中,长期闭门不出的蛰居族已达到146万人。

2024年皮尤研究中心发布的针对美国“回巢族”的调查数据显示,尽管与30年前相比,美国年轻人挣的比父母年轻时更多,但不少人二三十岁时仍接受父母资助,还有约三分之一成年后依然与父母住在一起。

在中国,35+群体的“回巢”也脱离了单一的“被动尽孝”模式。过去,成年人与父母同住多是为了照料年迈的父母,如今,不少人因自身需求主动选择返家。

2024年发布的《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》显示,2021年,我国老年人中与子女同住的占33.5%。分城乡看,城镇老年人中与子女同住的占36.1%,农村老年人中与子女同住的占30.4%。

无论是国内还是国外,“回巢族”的增多并非偶然,经

济和就业的现实压力是最核心的驱动力。

大都市里,高房价、高生活成本都是年轻人独立居住的“拦路虎”,环球同此凉热。比如韩国国家数据处11月24日发布的统计数据显示,去年居住在首尔的三十多岁无房家庭达52.7729万户,同比增加1.7215万户,为自2015年开展此项统计以来的最高值。

房价太高,租房也贵,索性回去与父母同住。这样一来,既无需承担房租房贷,餐饮费用也省下来了,甚至能获得父母的经济补贴。

对于一些有孩子的中年人来说,与父母同住还解决了育儿这一现实难题。从日常的接送上下学,到准备一家人的餐食,再到孩子生病时的陪伴照顾,这些具体而微的日常事务因为有了父母的协助,生活才能正常行进。

如果说经济压力是“有形的重担”,就业市场的不确定性则是“无形的枷锁”。

人到中年,不仅面临体力和精力的自然下滑,更真切地感受到知识结构和技能更新带来的压力。当年轻一代以更低的薪资期望和更强的学习能力涌入职场,35+员工往往发现自己处于尴尬境地——晋升通道变窄,转型机会有限,而承担的家庭责任却与日俱增。

与此同时,全球产业结构调整 and AI技术的加速,使得传统的职业路径变得不再可靠。就像今年大热电影《无可奈何》男主角的境遇,曾经稳定的工作岗位可能因自动化技术或产业转移而消失。“35岁门槛”的存在,也让他们的再就业困难重重。

这一情况下,不论是暂时失业,还是收入下滑,有原生家庭的支撑,35+群体在职场转身时也会相对从容,至少不会职场一变动,自己的生活立

即陷入“兵荒马乱”的状态。

而多数父母并不排斥子女的“回巢”。远行也好,“回巢”也罢,只要是子女选择的,父母都支持。

不少父母本身很欢迎与子女同住。随着年龄的增长,父母的社交圈逐渐缩小,子女成年离家后,很多父母常面临“白天无人说话,夜晚无人陪伴”的孤独状态。子女“回巢”,父母能够享受到天伦之乐,感受到“被需要”“被关注”,晚年生活的幸福感反而提升了。

保持舒适的距离

值得注意的是,“回巢族”的增多,也引发了一些人的担忧。

对已婚已育的成年子女而言,“回巢”后很难拥有完全独立的私人领域。夫妻间的私密交流不得不让位于公共空间的家常对话,教育理念的差异可能演变为代际冲突,原本属于小家庭的决策权也不得不与父母分享,常常让中年子女在父母与配偶之间陷入两难。

那些大龄单身的35+人士,“回巢”压力也不小,因为自己还未成家,父母的干涉也会更为直接,比如反复被催婚。

也有一些年轻人长期依赖父母处理生活琐事,或因此丧失自主生活能力,在职业选择、婚恋对象选择等重要决策上,习惯性听从父母意见,逐渐失去独立判断并承担后果的勇气。这种“被动依赖”会形成恶性循环——越依赖,越缺乏独立生活的信心,如同日本的“蛰居族”,逐渐与社会隔离。

子女有烦恼,父母也有憋屈。父母情感上愿意支持子女,但子女的“回巢”,客观上也让很多老人的生活质量严重下滑。

比如原本老人的作息是

早起、早吃、早睡,现在为了配合子女的作息,老人的时间也往后推;若需协助照料孙辈,老人还需按孩子的作息安排生活,如早起送孩子上学、下午接孩子放学、给孩子做饭,完全没有休闲的时间。

而因父母与子女之间的代际观念差异,老人常处于“付出却不被认可”的困境:明明是为了子女好,却被年轻人指责“多管闲事”,明明花时间照料孙辈,却因育儿理念不同被质疑“方法不对”……这种“好心没好报”的经历,会让老人感到委屈、失落,身心都不愉悦了。

所以,子女“回巢”有利有弊,很难一概而论。有的子女“回巢”以后,父母与子女的幸福都提升了;有的子女“回巢”之后,双方却“相看两厌”。

不过,那些更幸福的家庭都有一个共同点,即建立了一种相互关爱、相互尊重、相互理解的新型代际关系。子女将父母的支持视为需要感恩的助力,而非理所当然的付出,在享受便利的同时主动分担家庭责任;父母关爱子女,但并不控制子女,愿意提供帮助,也能够尊重子女的独立人格和生活方式。

此外,两代人能坦诚表达自己的感受——当父母感到照料压力过大时,能够直言不讳;当子女觉得隐私被过度介入时,也能温和地划清界限。

未来,“回巢族”可能会越来越普遍,它是当代家庭在现实压力下演化出的一种新的生存智慧。希望风雨来时,我们能互相支撑,又能在各自的轨道上,活得更加幸福和从容。

子非

