

过年如过关

年轻“恐归族”在恐什么？

“我其实很想回家啊，但觉得混得好一点的时候再回去会更好。”快过年了，和周围喜滋滋买返乡火车票的同事相比，在外企工作的方一斌坦言自己“今年不想回家过年了”。有钱没钱回家过年，可记者却发现，正有越来越多的年轻人从“盼归族”变成“恐归族”。为什么会造成这种局面？过年“恐归”的心理，到底该如何调适呢？
记者 李皖婷

专家说

回家，比感情不比成就

郑燕（国家二级心理咨询师）

过年回家当成是和家人情感交流的机会。接纳自己的现状，回家比感情不比成就，精神压力就会小很多。“在父母眼中，只要回来过年，比什么都重要。”郑燕建议年轻人，不要把成就作为自己最在意的事，要根据自己的经济实力，量力而行。不攀比，不虚荣，对可能遇到的“炫富会”“攀比宴”坦然面对。

“如果人们对基本的生存都感到压力，身体就会产生更多的皮质醇，海马组织也会萎缩，从而有可能阻碍记忆的形成。”郑燕说，回家过年，除了享受亲人、老乡们那些掏心窝子的“话疗”外，那些天然的树、野生的草、低矮的房，以及自己从小就见惯了的事物，人仿佛一下子就回到无忧无虑的年代，一颗好高骛远的心很快也能静下来。“这些早已被心理学认为对人的心理治疗是非常有效的，所以说，回家过年也是一种‘自我疗伤’。”

郑燕同时表示，家里有在外地工作的孩子的父母也要帮助孩子减轻心理压力，让他们高高兴兴回家过年。比如，可以酌情分担人情往来的费用；同时像那个“逼婚”的家长，也要考虑到孩子自身的感受，否则只会适得其反。只有让孩子觉得跟父母在一起有很好的安全感，他们才会愿意回家过年。

小链接

“恐归族”是对那些在外地工作、不愿意回家过春节的人的概称，这类人群的形成原因主要有：1、财政赤字 2、一事无成 3、父母逼婚 4、风俗习惯 5、压岁钱看涨 6、交通费太贵 7、工作太忙 8、假期太短 9、太累 10、气候水土难适应 11、攀比 12、贫富差距大。

面面观

经济压力大不敢回家

今年30岁的王振结婚已经三年了，但他也仅仅在婚后的第一个春节，带着自己的妻子回了趟老家。“第一年回去之后，才发现，真的是吃不消。”

王振老家在山东淄博，研究生毕业后，他留在合肥一高校里担任辅导员，每个月拿到手的收入有三千多元。妻子跟他同行，但由于单位不同，收入仅两千多元。2009年夏天结婚后，小两口就成了“房奴”。

“结婚第一年春节，我带着老婆高高兴兴地回了趟老家。婚后回家在我们老家算是很隆重的事情。”王振说，当时为了准备回老家的礼物，两口子还专门列了一个礼物清单。据王振回忆，当时自己的礼物清单就写满了整整三张A4纸。光是烟酒就花掉了三千多元，加上礼品的钱直奔

六千大洋。

礼品的花销仅仅是王振过年回家花销的一部分。“压岁钱也是绕不过去的一道坎。”那次回家，王振需要准备的压岁钱就已经超过两千元，而老年人的红包更是超过了四千元。

加上来回车费，那年回来之后王振算了一下，一共花掉了一万四千元。这是小两口三个月的工资。“现在干脆不回家过年了。在合肥，也清静些。就跟父母说学校要值班，走不开。”王振笑得有些苦涩。

已经两年没有回家过年的王振想了想又补充说，自己也不是不回去，而是都是利用其他节日回家。“比如五一这样的假期，就只用给父母准备东西就好，也不用散红包。”这两年，没有回家过年的王振已经攒下了两万多元。



制图 孙好

父母逼婚不愿回家

赵晖阳过年不回家却有自己的理由——父母逼婚。已经30岁的赵晖阳明白，父母也是为他好。

赵晖阳是阜阳人，来合肥工作已经有两年了。“在阜阳工作也谈了女朋友，但因为工作变动成了异地恋，后来两人都觉得太辛苦，就分手了。”提起往事，赵晖阳说，可能是自己太看重工作，这两年父母看在眼里也着急，自打他来了合肥，妈妈隔三差五就会打电话给

他，旁敲侧击地说哪家女孩子不错什么的。

2012年春节，在合肥已经工作得小有起色的赵晖阳高高兴兴回家过年，“因为离家太久，我年二十八就偷偷溜回家了”。谁知道，刚刚到家父母就通知他，已经给他安排了相亲。赵晖阳说，当时以为父母也就安排了一场而已，谁知道，从过年回家一直到年初四，天天都有相亲。“最多的一天我跟三个女孩子见面，除夕那天下午，我还跟

一个女孩子见面了呢。我实在忍受不了了，就借口公司临时急事要我处理，提前买了车票回了合肥。”

整个2012年，赵晖阳觉得父母做的唯一的事就是不停地催促他赶紧结婚。赵晖阳亦从最初的无所谓，到现在觉得有些强人所难甚至有些抵触。想起去年春节回家相亲的痛苦经历，赵晖阳就头疼。“今年真不想回家过年了。”

独生子女去谁家过年都不好

蔡婧与赵铭的面临的却是“幸福的烦恼”。分别来自湖北荆州与河北唐山的两个人在大学时候相爱，2011年正式步入婚姻殿堂，在合肥组建了自己的小家庭。眼瞅着过年的日子越来越近，两个人却犯了愁。

“按照我老家的习惯，媳妇肯定是带回家过年的。但她家就她一个孩子，岳父岳

母年纪也都大了，真的不忍心让老两口独自在家过年。”赵铭说，本来也曾打算双方带着父母去荆州或者唐山过年，一年一轮，但考虑到双方父母年纪都大了，身体并不允许长途旅行，况且是在春运高峰期，所以这个计划也泡汤了。

“最好的办法就是哪家都不去，我俩留在合肥过年，他们都分别在老家过年，这样

双方也就平衡了。”赵铭想出了这个主意，蔡婧也表示同意。不过作为“弥补”，他们已经在元旦期间回去老家，帮老人们把该准备的年货都备好，然后就以各种借口回到合肥，准备今年就在合肥的新家过年。“其实我们也知道，这是没有办法的办法，可这却是横在我们独生子女面前的最大问题呀。”赵铭苦笑着说。

