年关将至，白领思家心切又“恐归”

专家：恐归问题别逃避，应积极寻找应对方法

年关将至，不管是“北漂”，还是“南漂”，大多数游子都会踏上回家的路。与家人团圆本是令人期待的幸福时刻，可如今，“恐归”却成为不少年轻人的共同烦恼。30岁的白领小何（化名）便是“恐归族”的一员，她说，自己害怕被逼婚、害怕发压岁钱、害怕亲朋好友间的攀比、害怕被问东问西……所以虽然思家心切，仍然“恐归”。对此，心理专家表示，千万别逃避恐归问题，应积极寻找应对方法。

记者 马冰璐



白领思家心切又“恐归”

30岁的小何老家在皖南，大学毕业后，她留在合肥从事外语培训工作，闲暇时兼职做翻译，“工作比较稳定，收入也还可以。”眼瞅着年关将至，她的“恐归”心理又开始“蠢蠢欲动”，“平时工作忙，我很少有时间回家，确实挺想家的，可又害怕回家。”她说，自己实在不知该如何应对七大姑八大姨的花式“盘问”。

30岁仍未婚且单身的小何最担心的事便是父母和亲朋好友“组团”催婚，“每个人都会‘不辞辛劳’地追问我，怎么还不谈恋爱，想找个什么样的对象……”她说，从25岁起，自己每年过年都会被追问一番，“当着那么多亲朋好友的面被盘问，真的很丢人！”

“我父母的兄弟姐妹都比较多，我的堂哥堂姐、表哥表姐都已经结婚生子，作为姑姑和姨妈的我每年得给一大帮侄子侄女、外甥外甥女发压岁钱。”去年春节，她粗略算了一下，自己光压岁钱就花了近万元，“除了给孩子们发压岁钱，我还得给爷爷奶奶、外公外婆、父母等长辈包红包。”每次过完年，她都有“钱包大缩水”的感觉。

“除了这些，我最怕的还是亲朋好友间的攀比，这个说自己又买了一套房，那个说自己换了辆车……都是些吹嘘、攀比的话，让人觉得无聊。”她说，虽然自己不搭腔，可总有人询问她收入如何，年终奖多少，有没有升职的机会，准不准备跳槽……“一想起这些事，我就不敢回家了。”去年过年，她愣是拖到除夕那天才到家，“年初四我就以‘值班’为由离开家，今年，我想说服父母陪我旅行过年，也不知道他们会不会同意，如果同意了，我的所有烦恼就烟消云散了。”可小何担心的是，如果父母不同意旅行过年的计划，她该如何克服“恐归情绪”回家过年。

专家：应积极寻找应对方法

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，“恐归”的心理压力是不少在异地工作的人都经历过的，对于“恐归族”来说，首先得告诉自己，“你不是一个人在战斗，你不是孤独的”，对于恐归问题千万别逃避，应积极寻找应对方法，“‘恐归族’常会找一些借口来拖延回家的时间，其实也就是为了躲避生活中某方面的压力，例如孤独、家人的唠叨、孩子的吵闹、生活的琐事等。不管是因为何种原因不愿回家，都应该找到问题的根本，然后去解决，例如害怕孤独，回家后就尽量让自己的生活变得丰富一些；害怕家人唠叨，就要找出唠叨的原因，一起解决；生活的琐事，应与家人一道去解决……总之，自己要找到合适的方式去将这些问题一一解决。如果问题得不到解决，永远摆在那儿，那‘恐归’的情绪也只会愈发严重，这种状态如果长期存在，自己也会‘受伤’。”

此外，周金妹建议，面对亲人过高的期望，“恐归族”不妨如实告诉对方自己的现状，同时也要对亲人描述在异乡发展的不易。“如果父母、亲朋好友对你的‘个人问题’或者其他隐私等比较关注，在你愿意交流的前提下，在掌握好沟通程度的基础上，对亲近的、真心关心自己的人可以多说一点，但对纯属想打听隐私、私下攀比的人，可以一笑了之，或者说句玩笑话表达自己的不满。”

☐ 相关链接

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。

新书推荐

书名：金盏花

定价：35.5元　出版社：安徽文艺出版社



内容简介：《金盏花》是一部新时政情感小说，作者桂严以女主角丰子言的活动为主线，从而网罗人物、讲述故事，组织并推动着情节的发展。叙述的视角以丰子言的视线所及而展开，运用灵活多变的叙事手法，在两大层面上展开描写、推进、转换、腾挪。一个层面描写当下官场生活，推动着舞台剧情的发展；另一个层面巧妙及时地运用倒叙、插叙、补叙描写当年的大学生活，从而形成舞台的背景和远景，对正在展现的剧情进行丰富、补充和对比。作者的叙事风格恰似一池春水，波澜不惊，尽显女性的脉脉温情、委婉细腻。

书名：青少年不可不知的生活法则

定价：28.5元　出版社：安徽文艺出版社



内容简介：一滴水见大海，一则短小的文章中孕育着广博的智慧。这本《青少年不可不知的生活法则》由王彦红主编，由200多篇精美的哲理散文组成，分为二十六辑，涵盖了励志、求知、创业、情感、财富、人际、口才等各个方面。它们有的睿智凝练，发人深省；有的灵气十足，如饮清泉……毫无疑问，本书将会成为您的益友，是您送给自己、亲人及朋友最温馨的礼物。

缘来有你

●M.8006男，合肥部属科研所工程师，博士，47岁，1.75米，离单，品貌修养好，真诚重情，经济住房优。诚觅一位45岁左右，1.60米以上，大专以上，秀外慧中，端庄娴雅的单身女士牵手。

●M.8195男，合肥大学教师，硕士，35岁，1.78米，未婚，儒雅谦和，风度好素质高，车房俱全。诚觅一位33岁以下，1.62米以上，职业稳定，端庄贤惠的未婚小姐牵手，相爱相知。

●M.6249男，合肥省直单位公务员，30岁，1.80米，硕士，未婚，阳光帅气，积极进取，独子，高知家庭，经济优越。诚觅28岁左右，1.63米以上，本科，苗条肤白，科教文卫职业的未婚小姐牵手爱相随。

●F.9209女 ，合肥大学教师，硕士，25岁，1.68米，温柔秀丽，高雅脱俗，车房俱全，经济优。诚觅34岁以下，1.72米以上，本科以上，有事业富爱心的未婚先生携手人生，永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）