

# 打拼游子思家心切,为啥又“恐归”?

## 专家:恐归问题别逃避,应积极寻找应对方法



春节将至,在外打拼的游子将纷纷踏上回家路。与家人团圆本是令人期待的温馨时刻,可如今,“恐归”却成为不少年轻人的共同烦恼,他们害怕被逼婚、害怕发压岁钱、害怕亲朋好友间的攀比、害怕被问东问西……因此,即便思家心切却仍然“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。□周先荣 白静 记者 马冰璐

### 烦恼:思家心切却“恐归”

30岁的小贺老家在河南,如今租住在合肥市五里墩街道附近,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。”眼瞅着春节将至,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贺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,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!”

29岁的小孙也是“恐归族”的一员,“去年在父母的支持下,我在合肥买了房,还贷压力特

别大,可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,我每年都得给一大群侄子侄女、外甥外甥女发压岁钱。”去年春节,他粗略算了一下,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,他都有“濒临破产”的感觉。

家住合肥市望湖社区的王先生老家在阜阳,他最怕的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。”虽然他不搭腔,可总有人询问他收入如何,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,他愣是拖到除夕那天才带着妻子和孩子回到老家,“年初四我就以‘值班’为由离开老家,今年,我想说服父母和我们一家三口一起旅行过年,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。”可他担心的是,如果父母不同意旅行过年的计划,自己该如何克服“恐归情绪”回家过年。

### 专家:应积极寻找应对方法

国家二级心理咨询师周金妹表示,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。“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,可以一笑置之,或者说句玩笑话表达自己的不满。”

### □ 健康生活

## 睡前1小时 尽量不要吃坚果

星报讯(记者 马冰璐) 坚果是一种营养丰富的食物,不过需要注意的是,由于坚果较为油腻,吃后会增加消化系统的负担,因此,睡前1小时尽量不要吃坚果。

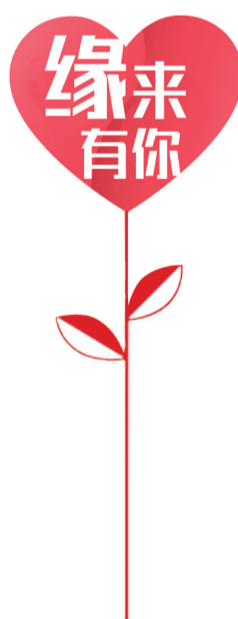
坚果里含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸。正常人群建议每天食用不超过10克,一周食用50~70克为佳。素食主义者可以通过摄入坚果补充人体所需的蛋白质。孕妇、生长发育的孩童可适当增加食用,其能增强孩子的大脑发育。老年人适当食用可补充蛋白质,但一般建议优先选择豆类食品。需要控制体重和减肥的人群应减少坚果的食用。

坚果热量较大且脂肪含量较高,如果已经食用较多食物,尤其是肉类等,尽量不要再吃坚果,否则会造成脂肪摄入超标。即使没有摄入其他食物,也要避免一次食用过多坚果,最好每天别超过一小把。另外,由于坚果较为油腻,吃后会增加消化系统的负担,因此,睡前1小时尽量不要吃坚果。其次,坚果中丰富的膳食纤维和油脂能起到润肠通便的作用,凡是有腹泻症状和消化道急性感染症状的人,应暂时不要吃坚果,否则会加重腹泻症状。

### □ 心理门诊

读者:孩子从小跟爷爷奶奶生活,备受溺爱,养成了任性自私的坏习惯,该如何帮他改正?

心理专家:家长首先要立即停止溺爱,建立正常的家庭规则;其次,家庭里是非对错要分清,不能盲从孩子的行为;再次,教导和鼓励孩子用平等的心态和他人交往。 □记者 马冰璐



●M.7395 男,合肥知名民办学校院长,本科,55岁,1.76米,离单,品貌好,儒雅谦和重情,多处房产,资产逾亿,一子另有事业。诚觅一位52岁以下,端庄烟雅温柔贤惠的女士牵手,永沐爱河。

●M.7686 男,合肥省直机关公务员,硕士,31岁,1.80米,未婚,英俊进取,沉稳重情,综合素质高,车房俱全,知识家庭。诚觅一位28岁左右,本科及以上学历,温柔清秀气质佳的未婚小姐牵手。

●M.7727 男,合肥部署科研单位工程师,硕士,25岁,1.77米,未婚,品貌修养好,为人真诚正派,经济住房优越,知识家庭。诚觅一位27岁以下,本科及以上学历,职业稳定,知性端庄,秀外慧中的未婚小姐爱相约。

●F.9100 女,合肥重点高中教师,24岁,1.63米,本科,未婚,苗条肤白气质佳,经济住房优。诚觅32岁以下,1.73米左右,本科或以上,修养好,谦和儒雅,积极进取的未婚先生相识相知相恋。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情情况(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)



## 有事情就要说出来 心情舒畅身体才好

星报讯(记者 祁琳) 合肥包河区的王奶奶,今年77岁,她经常在小区里散步,看见人总是乐呵呵的,她总爱找人聊天,说说事情,“有事情就要说出来啊,开心的不开心的,找人呱呱,就会舒畅很多。”

最近寒假到了,王奶奶家可是热闹了,外孙和孙子都从北京回来了,还带了一只

猫过来,王奶奶非常高兴,找人聊天多了很多的话题,“给孩子准备什么吃的呀,养猫有什么趣事啊,这些都是聊天的话题。”王奶奶身体健康,她说这跟自己喜欢聊天是有很大的关系的,“有些老人,常常自己生闷气,有话不说,一说就吵。”这在王奶奶看来,可是要出毛病的。