

春节临近,很多人早已盘算着回家过年,与家人团聚。在回乡大军中,每年都有一部分“过年如过关”的焦虑人群,各种各样的焦虑使他们失去了过节的喜乐。如何帮助他们过上一个愉快舒心的春节?为此,“青未了·心理咨询工作室”特约“邵咏梅女人花”心理传媒董事长、山东省中山心理治疗中心副院长邵咏梅女士,于1月28日上午来本报接听热线,对话那些有“年关焦虑”问题的朋友们。在热线中,邵咏梅解答了很多朋友热切关注的压力问题。

催婚、面子、人情、经济、旅程……

如何应对各种“春节焦虑”

——心理专家邵咏梅来本报接热线实录



大龄青年被催婚 很是无奈

热线Z先生(济南):我最近快烦死了,去年的一幕又要重演。我在一家银行工作,今年28岁,虽然工作不错,但个人问题一直没有落实。这不,春节还没到,父母又开始不停地打电话问我女朋友问题,还说要准备在家托人相亲等等。我现在很害怕春节回家又要面对父母和亲戚们,心里压力很大。我现在一听爸妈的声音就头皮发炸,不接电话他们就换陌生号码打。我也理解他们就我一个儿子,心里着急。可是找对象又不是买菜,有那么容易吗?

邵咏梅:你现在遇到的状况是代表了全国一个很大群体的共同的过年焦虑问题。

是的,转年就快30岁了,没有女朋友或男朋友回家过年,面对老人热切着急的目光,他们急,其实你们更急。这么一个人人生尴尬让你们给遇上了,怎么办?

其实,这个问题并不简单。你要对自己提出一个问题,为什么身边大部分人都能顺利解决的问题,到你里却添堵了?你不要让自己陷在这次回家过年又要面对“追债”家人的小圈子里。我建议你和这部分有同样压力的朋友们好好借新年伊始之机,来一次对自己的认真总结和反思,好好检讨自己在婚恋方面存在的问题。这些问题包括:自己真正成熟了吗?自己是位有人格魅力的人吗?自己能让对方和家庭看到未来希望吗?身边人能看出自己是积极向上、勇敢大气的人吗?幻想和现实能分开吗?找朋友的标准接地气吗?解决个人问题上工夫、尽全力了吗?美国最近有报道说,那里有超过40%的婚姻是通过网上认识的,你用好这种现代化手段了吗?等等提问,女生亦然。如果你思索过后有了答案,2015年就是你有希望突破的一年,更有自信的一年!这样一个思考有备的你,相信你今年过年会真正有底气了,也更主动给父母讲很多新感受了,让他们焦虑的“老心脏”也真正能找到安静了。我相信一个崭新的你会过一个特别振奋人心的春节。

混得不好,害怕节日聚会

热线B先生(烟台):我是一位来自农村的大学毕业,在烟台混了两年还没有找到一份比较体面的工作,收入不高,工种更不上台面。我现在真正体会到了活着的艰难,尤其对我们这些没有关系的农村人。春节又要回家了,我心里很慌乱。家里供养出一个大学生不容易,父母对我期望很大,可自己很争气,很有负罪感。另外,回家还要走亲访友,参加同学聚会,去年我就撒谎说自己工作如何如何了,今年真怕又要见面。

邵咏梅:是的,现在就业形势相当困难,对于农村出来的大学生更是如此,你说的其他困难我也能理解,也具有一定的普遍意义。但是,我更想说的是,你们背负老辈希望也已学业有成,长大成人到今天,现在的自己应该以怎样的崭新姿态才对呢?

你们现在长大了,正式进入社会了,遇到很多现实的问题,这也包括回家过年将遭遇的各种压力。我认为大家要换个角度去思考自己的成熟和担当,放下压力和个人小面子问题。借着眼下的焦虑,你要用到自身心理成长的大格局上来。你要做一个真正能面对一切的大男人,能够担当



摄影/本报记者 左庆

起父辈的重托,能够直面人生的各种困难,不撒谎,不逃避,下定决心,不畏艰辛,不靠外援,从2015年开始勇于拼搏,在大城市里闯出一片属于自己的天空。如果你想通了这些,相信你今年回家过年会更自信,更轻松。你可以不再撒谎,直面家人和老同学们的任何问题,坦然讲出自己目前的局面和未来定位。相信一个要博弈人生的你会赢得所有人的尊重和支持的。你的这个春节在自己一生中都会有特别重大的意义。

人情焦虑重,过年是过关

热线L先生(青岛):我是一家大公司的老板,辛辛苦苦一年了,真想借春节发狠彻底放松一回,可一想到这几年没过好一个春节,我最近又焦躁起来。小孩子过节,我们是过关。春节是一年的节点,也是还“人情债”的时候。我们这些人现在就得盘算节前、节后的安排。我需要考虑的问题很多,比如拜访领导、走动重要关系和客户、人情聚会、家庭“欠债”、时间安排、礼品选择等等。哪个春节我也没轻松过,不是自己拉着客户应酬,就是被客户请吃饭,要不就是朋友、同学聚会应酬个没完,那滋味比上班还累。现在一想春节快到了,心里就开始发怵,烦躁不安,最近失眠好几次了。

邵咏梅:我非常能理解你们老板们的“年关”含义,先道一声大家辛苦了!平时大家更多看到的是你们的威风、奢侈、地位,家里人看到的是你们在外“花天酒地”,很少回家。人们就是这样,总是习惯站在自己的角度衡量对方,更想要得再多些。其实我在想,大家都能多些相互理解和关怀就好了。

我给你的参考建议是这样的,对外,强调精简、分工、集中、电子化。这些建议的前提是这个圈子里都有相同的“年关”情结,其实现大家在共同“难受”着呢。我说“精简”是指你今年只走动最不可省略的“关系”,就是“减负”。“分工”就是次要关系分配助手去“拜访”,再“减负”。“集中”就是一年结尾了,年前请大伙儿到好的自助餐厅大吃一通,也见面了,沟通了,大家心里都“放下”了,并说好春节时“短信互拜”,还是“减负”。相信L先生放手四“减负”,你这个春节会轻松很多。

对内,你要多沟通。全家人年前安排一次小会,相互说说各自一年来都干了什么,有多少压力和辛苦,经历了什么大坎坷,当然也说说相互的意见和委屈,把“垃圾”都倒出来。最后大家表态,明年如何相互改进和希望。我相信L先生沟通后,家人会对你更理解,更支持,更少纠缠。这样今年春节你就可以轻松地过节了。

准备过节礼品和压岁钱,经济压力超大

热线P女士(济宁):又快过年了,一想到到处用钱我就心里压力很大。我们夫妻本来收入就不高,孩子花钱又多,家里就没多少积蓄。可过年就是花钱,家里表弟表妹很多孩子都要给“压岁钱”,婆家娘家老人都要留点钱,过年串亲友都要拿礼物,同学聚会、朋友请客也都需要钱,到处用钱我感觉真是有点“不堪重负”了。现在走亲访友多少得意思意思吧?买便宜礼物拿不出手,买贵重礼物又没那个经济能力,这些花费加起来不是一个小数目。所以我现在真的非常焦虑不安。

邵咏梅:我非常同情P女士年前的焦虑和经济压力。这在中国文化下已经成了很多家庭的共性年关经济负担。其实,你有这些顾虑和压力,你怎么就不认为那些家人和亲朋好友们就没有呢?

所以,我给你的参考建议是,先和家人敞开心扉讨论一下,能“改革”一下“压岁钱”问题吗?其实所谓的压岁钱要么转转去到了孩子的手里,要么徒增孩子们的攀比虚荣心理,没有什么意义。你可以公开说明自己的经济现状,相信“土豪”还算少数人,都是一家人,大家会相互体谅的。通过后就花些功夫开始在网上选购礼物,又便宜又好,孩子们也真正更喜欢看得见的实物。省了一大笔开支,你就可以多给老人们留点钱了,钱对家里老人还是比较有实际帮助的。

关于朋友、同学聚会问题,你可以考虑选择性参与,今年这一拨,明年那一拨。实际上,大家不用年年都见,仍然可以保持联系和友谊,大家会一样开心、思念。相信这样调整后,你的这个春节会更开心、轻松和圆满。

购票、旅程辛苦无比

热线G小姐(东营):还有半月就过年了,我们几个姐妹到现在都没有“抢”到车票,联想起这两年的过年经历就想哭。

前年过节熬了三个通宵最终没有抢到回湖南老家过年的车票,留在公司过了个孤单凄惨的春节。去年在老乡联合抢票配合下买到了车票,可一路经历了拥挤、丢钱、倒车的悲惨过程,想想都后怕。今年提前一个月就心理压力很大,盼过年与家人团聚,又害怕过年魔鬼般的折腾。我们几个小妹妹都有同样的过年发愤体会。

热线Z先生(临沂市):我老家是四川山区的,来这边小商品批发市场打工,现在过的是第二个春节了。我去年返乡经历很恐怖,今年虽然已经抢到成都的车票,可后半段行程怎么解决根本说不准。去年到家时就已经是初二半夜,今年又可能要在路上过年,想想就压力很大。

邵咏梅:真没想到你们这些远道的游子还多了这么一个“年关”压力,非常理解你们的不容易。春运返乡人流巨大是咱们国家的一大特点,前几年冻雨后广州火车站滞留人海的一幕又浮现在我的眼前,人多票少的客观矛盾可能还要持续很久,去边远乡村的交通可能困难更多。但是从另一方面考虑,这个现实可能也锻炼你们更快成长。

我建议你们用更乐观的心态积极“迎战”自己的“春运”,利用好困难的积极面。一、锻炼自己的规划和沟通合作能力:提早规划“春运”路线图,增加老乡们的联合互助,尽量“接力”安排好每一段车票。二、锻炼自立、独立能力,走向长大成熟:“春运”困难在检验,培养着大家的自我照顾,独立生活,吃苦耐劳,坚强乐观,敢拼敢打,不怕困难的成熟精神世界。所以“春运”压力是问题更是机会,你们可以在心里反复为自己鼓劲:过年就是自我挑战的锻炼机会,我要勇敢面对各种困难!

另外,我也想借助本热线呼吁那些有返乡回家过节员工的公司领导,请换位思考,热情帮助他们解决返乡的实际困难。即便买不到车票,公司领导也能热心帮助他们过好异乡的温情春节,缓解这些年轻人的思乡愁绪,并推动他们早日成长。

热线感言:

短暂的咨询热线结束了,在众人昂首期盼的春节前夕,“年关焦虑”问题还真的不少。如Z先生所代表的大龄青年们,家长在着急之余也真要多给孩子们一些空间,别赶着过年给他们“上眼药水”,让他们过节有那么大的压力。又如青岛的L先生,这个人群现在真的不少。我强烈建议你们相互理解,过节活动“从简”、“概括”些,大家过年“真歇歇班”,多回家陪陪老人和爱人、孩子。总之,“年关”将近,问题总是有的。我相信做好更恰当的安排,春节一定可以成为我们中国人真正欢喜的好日子。希望那些有“过年焦虑”的朋友们,放下负担,轻松过年。最后我祝愿大家过一个祥和愉快、属于自己的惬意春节。