



“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”除旧迎新、吉祥如意，永远是华夏儿女过春节的主题。对中国人来说，春节决不仅仅意味着“休息”和“放假”，它更多的是体现着一种文化、一种气氛、一种情结。忙碌了一年，在除夕佳节，一家人团聚一堂，嗑着瓜子，看着春晚，刷着红包，是开开心心的事情。但看似一片喜庆的画面之下，也许隐藏着一些你不知道的心理问题。

别让过年成为心里的负担



“我经常忘记一些远房亲戚该叫什么，我爸总是要我给那些亲戚敬酒，可是我连人都认不全，哪儿来那么多话敬啊，但不敬又会说我不懂礼貌。”95后小曾说道，从小到大，好些远亲只有在过年的时候才会闪现一下，其他时候就没机会见到，生疏是难免的，但不得不尬聊、尬吃。

“你结婚了吗？”
“你生小孩了吗？”
“你谈对象了没？”
“工资多少？奖金多少？”
“你找到工作了吗？考个公务员多好！”

过年时，三姑六婆总要进行这些灵魂拷问。这种问题让人尴尬无比，但长辈们似乎无所察觉，甚至坚信这是一种关心。不知什么时候开始，抱怨过年成了一种趋势。朋友圈里铺天盖地的段子，控诉着家人不懂自己。小朋友们怕过年，怕被一群大人聚在一起问分数、排名次；工作后怕被盘问，怕被发现混得不好；未婚的怕被催婚，已婚的怕被催育，一胎的怕被催二胎。就连开个同学会，都是谁开的车更好，谁穿的皮草更贵，谁保养得更好更年轻，仿佛过年就是给人添堵，这看起来真的很像一个互相伤害的节日。

网友@一个多夜说，他的姨父在去年过年的时候聚会上，遇见了在教育局工作的老同学，又恰巧知道了他有适龄儿子，便一拍即合让表姐和老同学的儿子相亲。先是把两个年轻人叫来，在长辈面前

年轻人：受不了亲戚们的「尬聊」
怕亲戚 怕催婚 怕问工资

相看——毫无悬念，没有什么一见钟情发生。那先培养感情吧——又安排他们加微信，一天八顿地催他们聊天——没有共同话题。眼看着两个年轻人聊的字数与日俱减直至屈指可数，姨父痛心疾首，痛下决心——要安排他们单独约会。表姐这时已经忍无可忍了，表示不愿意再进一步和男方接触，耽误彼此时间。姨父怒其不争，抖着食指指着七大姑八大姨的面指责：“太不懂事了，太不懂事了！辜负父母的苦心，这么好的相亲对象还不知足，我为什么会有这么不听话的女儿！”表姐气急，父女俩大吵了一架。大过年的，父女二人冷战了多天。

年轻人的价值观早已和老一辈不同了，比起搭伙过日子，他们更想追求精神上的灵魂伴侣。比起按部就班，匆匆忙忙赶上人生班车，他们更想留心脚下的旅途，他们甚至不觉得婚姻和孩子是必要的。

在思想观念越来越多样化的今天，老一辈依然用旧价值定义年轻人的人生——多子多福、传宗接代、当官发财。他们可不会问同龄人这样冒失的问题。他们之所以无所顾忌地问年轻人，是因为觉得他们还是孩子，而“孩子”是没有隐私的，也不必考虑面子，全部的酸甜苦辣都可以摊开在人前，一览无余。年轻人难以满足长辈的要求，自己的生活得不到亲人认同，就会患上“春节焦虑症”，害怕过年。



随着过年的符号化，每一样商品都标榜着“幸福感”“年味儿”“享受生活”“犒劳家人”。“买买买”似乎成了对春节的最高敬意，也成了表达爱意的最佳手段。

再加上高昂的旅途费，给父母的红包，给小辈的压岁钱……回乡探亲，人们的钱包压力不小。

网友@齐不是胖说，小时候我们都喜欢过年，新年越来越临近的时候，幸福感就会越来越强烈。能收到“巨款”——压岁钱，犯任何错误都有“大过年的”当挡箭牌。那时的父母仿佛过年那几天会突然变得很有钱，他们会抛开一整年的辛苦，集中“奢侈消费”，来给你兑换一个完美的春节。可如今物质的丰富，让我们感受不到新衣裳、年夜饭带来的喜悦感。成家后，过年的人情世故就变成了我们这代人的责任，要我们去面对了。

35岁的孔女士说，长大后，很多仪式感就变成了我们这代人的责任。这些人情世故，要我们去面对了，但我们内心又是拒绝的。“我突然想到一个问题……”不知道以后我们给我们的孩子会怎么样过年呢，那些形式会越来越简化吧，以后就是个吃饭，抢个红包了。我开个脑洞哦，以后过年在家各处藏一些红包，也许能让大家放下手机，待在家里。

媒体的一个报道曾引发在外打拼人们的共鸣。曹先生的家乡在杭州，他常年在南非工作，以往每年春节，他都归心似箭，第一时间订好机票。今年，他却犹豫要不要回家。因为去年春节，他几乎每天都要发红包、办酒席、送礼物，算下来竟然花了将近10万元，过多的“人情债”掏空了他的钱包。

不是每个人过年回家都要承担如此巨额的开销，但是，曹先生面临的困扰有相当强的普遍性。不少年轻人在评论区倒起了苦水。

@定格说：小时候一提到过年蹦蹦跳跳的，长大一提到过年吓得哆嗦一下。

@朱小蝶说：三个姐姐各生两个孩子，俩哥哥各有一个孩子，我连结婚都拖到年后，避开灾难。

@BEYONDCLIVE说：辛苦一年赚的钱，过年7天就清零了。

发红包 办酒席 送礼物
中年人：伤不起的人情往来



@泊在云端说：一家三口路费要一万，其他都不想说了。

@张三疯说：什么时候取消过年啊！

@二呆酱说：十万太多，回家7天10000没了是真的。

@粉色的猪说：能不能只放假不过年啊！

许多出门在外的年轻人一年只有在春节时能回到家乡。日益沉重的人情负担，给这个传统节日染上了不纯粹的颜色，让节日的喜庆氛围打了折扣。

面对这种情况，移风易俗很有必要。或许有人会问，中国人本来就看重人情，讲究人情，如果过年都不搞人情往来，那过的算哪门子年？这样的说法，显然误解了人情往来的意义，混淆了正常的人情与不恰当的世故。节日少不了人情往来，但人情往来的重点，要从金钱和物质回归到“情”的概念。

中国人重人情世故，就像是中秋节月饼的魅力不在于好吃，而在于它给了人们团聚和互送礼物的理由。春节带着春运的拥挤，花费时间、金钱辗转回家过年，当然也不只是为了那一碟饺子。

回家过年红包、礼物不能少，对于工薪阶层来说，怎样规划春节期间的开销才能做到既顾及又人情世故，又不至于透支钱包，让节后的日子变得拮据呢？

养份之恩必须报，精心挑选的年货，包给爸妈的红包是必需的。金额根据自己的经济状况来定，建议孝敬爸妈的红包在自己月薪一半左右为宜。

对于其他亲友的礼物和红包，要本着“礼尚往来”的原则。所有收受的“情义”都应回馈，当然价值应该大致相当，过少显得吝啬，过多则会让对方有压力，也增加负担。

至于过年时碰到的那些交集甚少，也从未给你恩惠的亲友，客客气气地互道祝福也就足够了。

每个人的经济状况和过年方式都不尽相同，但都有对团圆的期待和对亲情的渴望。

一年到头为生计打拼，过年的时候就让我们暂时放下手中的计算器，不必因为对开销的斤斤计较而错过了春节团聚的喜悦。多陪伴身边的人，才是春节的“正确打开方式”！



新年家人团聚其乐融融，按理说老人应该特别高兴。可是过年竟然成为一些老人的精神负担，感觉特别累。儿女回父母家过年，在给老人送去欢乐的同时，也确实给他们带来了额外的家务负担。老人们从节前忙碌着去采购，到过节当天烹饪饭菜，再到最后洗刷碗筷……从身体到精力真的吃不消，弄得腰酸背痛。

而子女回家后忽略了父母的辛苦，进门后只顾忙着看电视、玩电脑，或干脆整天陪着孩子玩，冷漠了老人，让老人感觉长假过得十分疲惫和乏味。老人虽不满意，可当着媳妇、姑爷的面儿又不好意思发作。孩子们把家都当成饭馆了，饭不熟不进门，吃完饭抹嘴走，哪有回家陪伴的意思。

儿女走了之后任务仍然没有结束，接下来老人们要将厨房里堆的盘子、碗筷等刷洗干净，还要把乱七八糟的屋子收拾一遍。老人一边干活一边感叹：这个节过得真累人啊！

很多老人盼儿女回家，但有的子女因为工作忙回不来，有的是因为某些原因不愿意跟老人一起过年。此时老人如果和儿女赌气，就可能出现心理不平衡，轻者郁闷，过不好年，重者还会患上心理和身体疾病。看到别人合家欢聚会使自己显得更为孤独凄凉，有时甚至会魂不守舍，产生幻觉和妄想，出现思念过度的心理障碍。

对于收入较低的老人来说，经济上的原因也会给他们的精神上造成不小的压力。置办年货、招待客人、给小辈压岁钱等，都要有不少花费，每次过年都有“过关”的感觉。有的老人甚至因此睡不好觉，感觉胸闷，后背肌肉发紧，怕出门遇见熟人……等年过完了，病也好了。

有的老人怕过年除经济原因外，主要是心理上的原因。如患神经官能症等疾病的老人，自我保护意识很强，怕吵、怕热闹，害怕平静的生活被打乱。过年了，

老年人：身子累花销大
办年货 忙家务 身心俱疲

儿女不回来，觉得家里冷冷清清，希望儿女回来；儿女回来了，又觉得太吵、太烦，真是左右为难。儿女们回家过年，一家人热热闹闹，但老人承受能力有限，机体功能减弱，尤其有心血管病、神经系统疾病的老人，血管弹性变差，兴奋过度可以引起急性血压升高，甚至发生心脑血管意外，乐极生悲。

有的老人过年前精心购物、打扫卫生，过年期间又要忙于招待客人。加上有些老人迷信守岁的传统，如果再坚持搓麻将、看电视，身体肯定吃不消，很可能春节一过完，身体出现不适。

老人在置办年货、做家务时，一定要量力而行，如果感到劳累或不适，应该赶紧休息，不要勉强。老年人也应让子女们学着操持年节，自己在旁边做个“顾问”就行了。

有的老年人因子女在外工作，期盼春节可以与孩子团聚享受天伦之乐。所以在准备过年时，他们的心情也一直处于激动、兴奋的状态中。心理上的亢奋，容易让老年人感觉更累。

老年人应该放松心情，保持平和心态。过于兴奋、激动、劳累，容易引起血压升高、心率加快，特别是患有心脑血管疾病的老年人，应遵医嘱坚持服药，出现血压升高、心绞痛发作等症状，一定要及时就医。

快过年了，老年人平时的锻炼、休闲活动，可能会停下来。正常的作息规律也被忙碌的节律打乱，有时甚至无法按时进餐、无法午休。老年人上了岁数，自身的调节功能下降，一旦良好的生活规律被打破，不仅体力不易恢复，还会扰乱正常的肠胃功能，出现头晕、乏力、食欲不振、便秘等问题。

老年人忙年不要劳累过度，尽量保持以往的规律生活，三餐定时，按时睡觉，保证充足睡眠。有了好的身体状态，才能过一个祥和的春节。



过年要保持好心态

回家过年，成为每个人年底的必须行程。为了过好年，过一个快乐开心的年，建议你拥有三种心态，才会让自己在过年的时候如鱼得水，不会有什么口舌之争，也不会尴尬。

好奇心

现在农村的发展日新月异，对于在外打拼的我们来说，很长时间没有回家，不知道家乡发展到底如何了，虽然经常与父母电话沟通，但还是不能完全地感受到最新的动态。

回家过年，保持一颗好奇心，向父母或者亲朋好友了解一下家乡近来发生的新鲜事、发生的大事、发生的趣事，这会让我们能够迅速地回到那个熟悉的家乡，回到那个梦中的家乡，这会让我们在与邻居沟通交流或者闲聊的时候不会那么尴尬，也会让我们能够接近话题，不会让自己保持沉默，也不会让自己显得孤单与寂寞，就

不会产生与家乡有隔膜的情绪。

保持一颗好奇心，让家里的人认为你还是在关注着家乡的事情，关注着家乡的情况，关注着家乡的变化，会让人感觉到家乡始终是你心中的牵挂，会让别人认为你没有忘本，会让别人认为你没有忘掉祖宗，这样别人才会给予你家乡人的待遇，给予你家乡人的乡情、醇厚与淳朴。

求知心

每一个地方都有不同的过年习俗，每一个地方都有自己的过年特色，尤其在农村，很多地方还保留着传统的舞龙、舞狮、放春牛等活动，这会增加过年的气氛，让你感受到过年的喜庆与吉祥。

现在很多人感觉到年味越来越淡，就是因为传统的节目越来越少，年轻人都不记得或者根本就不知道家乡传统的节目都有什么，只是感慨着没有了小时候的感觉，物质生活的提高也让很多人忘记了原本的传统节目。

此时，为了找回记忆中的年味，不妨向村中的老人去了解一下，带

着一颗求知的心，去寻回梦中的过年气氛。

回家过年，带着一颗求知心，会让自己保持着谦卑，感受到传统文化的博大与精深，同时也能感悟到古老的智慧，说不定就能让自己思索很长时间都没有解决的问题豁然开朗。

热忱心

每个地方都有着不同的过年习俗，但待人热忱都是一样的，过年时候，拜年、串门都是农村基本互道祝福的方式，此时的你很可能就会成为话题的主角或者接待的主人，那么保持着自己的一颗热忱的心，待人接物，会让人感觉到你还是原来的你，还没有忘掉家乡的习俗，也会让人认为你的家风是如何的优良，间接会增加你父母的荣耀。

当然，回家过年最多的还是为了陪伴父母，为了家中的团圆，为了让父母不感觉孤单、寂寞。也让自己如鱼得水，融入年的高兴与热闹之中。

