

微 关注

被催婚、怕聚会、花销大……

春节将至 不少年轻人成了恐年族



资料图

□本报记者 尹晓玉

事件

春节将至，打开朋友圈，看到不少年轻人在发出“同一个世界，同一种过年恐惧”的调侃。对一些年轻人来说，以同学聚会、走亲访友、吃喝玩乐为主题的春节假期，本来是欢乐的，但面对“找对象了没？”“工资多少？”“有没有房？”……这些来自七大姑八大姨的“灵魂拷问”，再加上现实的不如意，让他们过年如“过关”，内心充满焦虑和惶恐。

采访

春节成“相亲节”

“如果你已经工作了，但还没对象，那你悲催了，你即将迎来直面邻居大妈、远房表婶关切目光的日子。”“很多大龄未婚青年还没回家，爸妈早已四处寻找了各类优秀青年，你的整个春节都将被相亲挤得满满当当。”……最近，朋友圈里充满了各种过年被催婚的段子，让还没有找到对象的年轻人，对即将到来的春节满心焦虑。

去年相亲的经历还历历在目，马上就要重演，这让过完年就30岁的女孩小冯很不安。“离过年放假还有半个多

月，我已经回家相了两次亲。”小冯家是临颖的，她在市区一家房地产公司工作。“上周六我妈又让我见了一个男孩，说男孩条件特别好。见了之后，感觉跟自己的气场完全不搭。”小冯说，临近春节，父母开始“连环呼叫”，频繁要求她回家相亲。

“‘你看看那谁，到现在都没嫁出去，你可得赶紧啊！’‘我认识一个小伙子，挺不错的’……这是过年回家听到最多的话，马上又要面对这样的场面，我这几天开始感觉压力很大，一看是我妈打来的电话就觉得烦躁。”小冯说，对于大龄未婚青年来说，春节也是“相亲节”。

害怕同学聚会

“去年过年，发誓今年一定要瘦成一道闪电，结果又胖了几斤。害怕见到从远方回来的朋友，距离过年越近，越觉得焦虑。”“毕业后在上海七年，没车没房没女朋友，最怕回家过年。”……对自己的不满，让很多年轻人觉得过节是在“过劫”。

魏末家在南阳，从漯河一所高校毕业两年了，毕业后一直在漯河工作，已经换过4份工作。进入2019年，她再次失业了。想到过年回家，见到同学、亲

戚，她就焦虑。大家有考上公务员的，有在大城市做白领的，总之看起来都很棒。想想自己毕业两年，什么也没有做成，让她对回家过年充满恐慌。

“最近，我几乎都没怎么出过门，觉得特别压抑。”魏末说，以前她觉得过年是件非常欢乐的事，但工作后，觉得过年就像一场考验。

另外，也有网友表示，自己收入一般，但过年开销却不小。要给孩子压岁钱，走亲访友要拿礼物，同学聚会要请客……一想到要花钱的地方那么多，就感觉焦虑不安。

应认真总结反思

对年轻人来说，如何缓解紧张焦虑情绪，欢乐过节，记者采访了国家二级心理咨询师王焯。

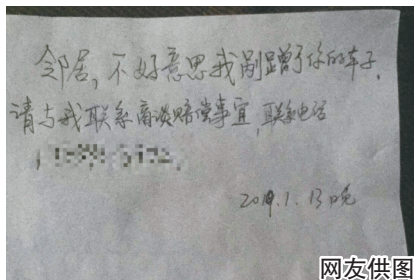
“每年临近春节，进行心理咨询的人也会增多。”王焯表示，从心理学上来说，人在面临重大节日、重要事件的时候，都会产生应激反应，导致出现压力，所以春节前出现焦虑情绪是很正常的。尤其是对年轻人来说，正处在人生的各种转折点，婚恋、工作等还不稳定，人际交往方面还存在很多困惑，加上处理问题的经验不足，很容易在重大节日前产生恐慌、焦虑的情绪。

对当下的年轻人来说，过年就像是一场考试。总是感觉，关心在乎你的人在等着你交出这一年的答卷。在这样的气氛中，很容易产生心理压力。面对这样的情况，首先是要接纳现实。没有完美的人生，你有表现突出的地方，肯定就有短板。然后，来一次对自己的认真总结和反思。“过去的一年都哪些目标没有实现？”“为什么没有实现？”并思考来年要怎么做，这些问题有了答案，才能坦然面对自己目前的局面和未来的定位，才能有底气面对亲友的拷问。如果感觉这一年确实是荒废了，那也要接受现实，认真反思，为来年奋斗做好准备。

“过去的已然过去，不要太在意别人的看法，坦然面对，期待更好的自己。”王焯建议。

微 事件

剐蹭他人车 留纸条道歉



网友供图

□见习记者 党梦琦

原帖

1月14日，网友“华子”在朋友圈发消息说：“中国好邻居，共创美好家园。”还配有一张手写小纸条的图片，纸条上写着“邻居，不好意思我剐蹭了你的车子，请与我联系商谈赔偿事宜，联系电话……”

跟帖

网友“旅行的旧时光”：碰了别人的车，没有一走了之，点个赞。

网友“末末啊”：这邻居真不错，勇于承担责任，让人感觉车被蹭也没那么糟心了。

采访

1月14日上午，记者联系到了网友“华子”。他告诉记者，他早上开车时，发现车前挡风玻璃上夹着一张纸条。看到纸条上写的内容后，他将车检查了一遍，发现后保险杠右侧被蹭掉一块漆。

网友“华子”按照纸条上的联系方式打了过去，接电话的是一位男士，对方称愿意赔付损失，并再次道歉。

网友“华子”告诉记者，开车出现刮蹭算是比较常见的事情，但有了这张小纸条，让他觉得很感动。

随后，记者根据网友“华子”提供的联系方式，联系到了留纸条的夏先生。夏先生说，1月13日晚上，他在开车时不小心与网友“华子”的车发生剐蹭，由于没在车上找到车主的联系方式，而他又着急出门，于是就先留下了纸条道歉。“当时确实是自己没注意，碰坏了别人的车，我就应该负责。”夏先生说。

“修车应该会花费一二百块，但这钱我自己出。他主动留下纸条并愿意承担责任，十分难得，这样的做法值得大家学习。”网友“华子”说。



漯河晚报微信公众号

期末考试来临 家长比娃紧张

□本报记者 陶小敏

原帖

1月12日，网友“娃哈哈”在朋友圈发消息说：“在书店看书，碰到一对母子，妈妈在教儿子语文知识，教了好多遍还不会，妈妈‘恐吓’儿子说，期末考试考不好回家要挨打。儿子吓哭了，妈妈气坏了。”

跟帖

网友“邓波儿蓝”：辅导过孩子作业的家长都懂这种心情，再一想到要考试了，为孩子着急啊。

网友“鲜虾宽面”：昨天见我表妹，说了句“快考试了，要好好复习啊”，表妹欲哭无泪说，最近每个人见她都会这么说。

网友“紫罗兰”：期末考试快到了，我真是比娃还紧张。每天定时督促他读书、做题，希望最后这几天抓紧些，能让他比上次考得好点。

采访

孩子马上要期末考试了，家长都是怎样的心情呢？1月13日，记者对此进行了采访。市民李女士告诉记者，女儿的英语成绩不太好，期中考试只考了40多分，她特意给女儿报了个辅导班。期末考试临近，她心里很着急，“也帮不上忙，就是严格按照老师留的作业督促她，希望能起点作用。”

而市民魏女士也表示，临近期末考试，她每天都会督促儿子学习。“马上快考试了，我这边提劲得很，他跟没事人一样，不认真复习，我就想吼他。”

魏女士说。

采访中，不少家长表示，他们担心孩子的成绩，临近期末，他们甚至比孩子还紧张和焦虑。

就此，记者采访了市实验小学教师安香月。安香月表示，家长和孩子期末考试前焦虑，大多是因为孩子平时学习成绩就不太扎实。根据相关要求，现在学校平时很少组织考试，很多家长对孩子成绩也不太了解。期末考试临近，学校发的测试卷检测出了学生的水平，一些家长和学生这时才慌了。

“很多孩子平时都是爷爷奶奶、姥姥姥爷带，考前一测试，爸爸妈妈慌了。家长平时还是要多关注一下孩子的学习，我们也鼓励家长帮孩子查漏补缺，但要耐心一点，找到孩子更乐于接受的方式。”安香月说。