

# 过年准备说明书

T04  
过年方式



扫码看视频

“我想好了,今年接父母来长沙过年,就按我的思路带他们玩。”2月6日,已在长沙上班一年多的常德姑娘小松这样和记者说,“都说这叫反向过年,我也来试试,希望能有些新鲜感。”

还有一个多星期就要春节放假了,不少在外地工作学习的年轻人开始琢磨一件大事:如何面对亲戚朋友的“年终盘问”,把父母接到自己身边来“反向过年”是不少人的答案。

■ 文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银

## 反向过年,拿回“春节主动权” 有人接父母到自己的城市,有人在线“摇人”寻找“春节搭子”

### 【反向过年】 带父母体验“我的城市”

反向过年是指父母在春运期间前往子女工作城市过年的社会现象,与传统的子女返乡形成逆向流动。小松说,今年决定这样做,不仅是地理位置的迁移,也是将团圆的“主客场”做了一次互换。记者注意到,“如何带父母在某城市过年玩”的网帖热度持续升温。

“我特地做了攻略,想带父母去岳麓山吸氧,打卡山顶的新地标,再带他们去我常喝的咖啡馆,晚上可以去看看灯光秀,再去听一场长沙方言的脱口秀;还有长沙县的一家特色民宿,我也提前预订了,据说有一些特色民俗表演。”小松开心地向记者展示她做的攻略。

如何打消“过年没地方吃饭”的顾虑,小松也早有准备。“除了大年三十和初一初二,长沙很多餐饮都是‘春节不打烊’,我准备囤一些容易在家做的净菜,前两天我来做饭给他们吃,后面就准备带父母去文和友排一次队,体验一把人挤人的烟火气。”

### 【主动邀请】 和“搭子”弹性过年

如果说“反向过年”是为了让父母见证自己的成长,另一部分因为各种原因不打算回家过年的年轻人,则想出了另一种应对方案:寻找“春节搭子”。

在长沙河西某互联网公司工作的程序员小李,因为项目收尾,春节需要留守加班。一周前,他在社交平台发了个帖子:“除夕夜求‘守岁搭子’,下班后一起找个地方聊聊,不限家乡。”让他意外的是,很快就有四五个人响应,有同样加班的外地同事,也有独自过年的自由职业者。

“没能交到多深的朋友,就是不想让大年夜太冷清,也挺好的。”小李说。这种基于明确需求、轻松无负担的临时伙伴关系,让他对漫长的春节假期少了些焦虑。

除了聊天解闷,也有更务实的组合。养了一只猫的熊小姐和同小区的两名宠主拉了个“毛孩互助群”。春节前后,谁要出门走亲戚,就在群里说一声,另外两人便轮流上门帮忙喂食、清理。“解决了后顾之忧,还认识了邻居,感觉这座城市更暖了。”

此外,还有一些特定场景的“求搭子”,如预约好景点后求互相拍照的、活动找同担的,这种“搭子社交”看似随意,却精准地填补了传统节日安排中的情感缝隙。

“这种临时的搭子之间,如果没有足够信任,千万不要涉及金钱和个人的具体身份和住址,随时和家人朋友报备,要保护好隐私哦。”类似的网帖下还有不少热心网友留言,提醒大家注意个人安全。



在长沙街头,有不少带着长辈、打卡的年轻人。  
谢佳燊 摄

### 支招 做件小事,转换尴尬场景

当“什么时候结婚”“收入怎么样”等话题成为春节饭桌上的“固定节目”,如何应对就成了不少年轻人头疼的问题。记者发现,今年网络上出现了不少高情商的交流,年轻人在学着改变对话的方向,希望能将单向的问答延展成双向交流。

“不急,我早有准备。”从事设计师的何小姐说,并告诉记者她的办法,“如果我遇到不想回答的问题,比如说有长辈问起个人问题,我就说,还没遇到合适的呢。对了,我刚给您拍了段视频,教您加个音乐特效怎么样?”话题便自然地从严峻追问转向一起挑选背景乐的场景。

在网上,“春节可以陪父母长辈做的N件小事”成为年轻人纷纷接龙的长帖,和何小姐的想法一样,不少年轻人准备在过年期间“和长辈做件小事”,可能是帮妈妈把手机里零散的照片整理成电子相册、教老人学会用打车软件、帮亲戚下载有用的工具软件等,这些充满生活气息的“小教学”,能让沟通的焦点从对个人的审视上,转移到了共同完成一件具体事情的协作上。

“如果不想成为被询问的对象,不如主动去帮家人亲友做些事,氛围肯定会很好。当长辈们学会自己剪辑出美美的视频时,应该就不会再好奇一些私人的小事了。”何小姐说。

### 分析

#### 部分年轻人为何“怕过年” 专家这样说

当“如何过年”成为需要一家人坐下来商量的事时,背后可能隐藏着两代人对于节日期待的不同。年轻人希望按照自己的方式过节,父母和长辈则更看重传统和仪式。“一过年就不想回去”“面对亲戚我有社交恐惧症”……年轻人如何克服这些被动心理,长沙市第三医院精神心理门诊主任医师罗星提供了专业的分析。

“父母这一辈,跟亲人的联系会更紧一些,走亲戚是他们进行情感联络很重要的方式。”罗星说,而年轻一代成长于核心家庭,与远亲常年不见,情感联络比较弱,加之假期有限,他们更愿意将精力分配给至亲与好友。

罗星认为,双方的观念都有其正当性,没有绝对的谁对谁错,解决之道在于增进理解与主动调整沟通方式。

罗星建议,父母和长辈若发现传统问法会让孩子感到压力,可以转换提问的角度,例如将“怎么还没升职”的追问,转化为“过去一年觉得自己在哪些方面有所成长”的关心,同样是爱的表达,却更容易让孩子打开心扉。而对于子女来说,关键在于体察父母问题背后那份“希望孩子越来越好”的单纯初衷;如果感到被冒犯,不必沉默或对抗,可以温和地表达自己的真实感受,比如坦诚地说“这个话题我们换个方式聊”。当双方都愿意为彼此做出改变时,相聚的时光便会轻松许多。

“这并非谁向谁妥协,而是一家人共同摸索出的新相处之道。”罗星说,当年轻人理解了传统仪式中的情感联结,父母也学会了用更包容的方式表达关心,双方朝着彼此各迈一步,那份属于“家”的亲近感,便能在新的春节形式中延续下去。真正的团圆不在于遵循某种固定的过节程序,而在于家人之间始终愿意相互靠近、彼此体谅的心。

