



# 春节期间

# 为什么年轻人“盼归又想逃”?

本报记者 张丽

“春节前盼着回家，到家三天就想逃。”现在年轻人为什么会这样？在知乎上，这条“灵魂拷问”冲上了热搜。

春节，向来被视为阖家团圆、共享天伦之乐的重要时刻。然而，近年来，一个引人深思的现象逐渐浮现：不少年轻人在春节前满心期待着回家，可到家没几天，便萌生了逃离的想法。这一现象引发了社会各界的广泛关注，背后隐藏的心理因素和社会问题值得深入探讨。

对此，记者采访了湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）副院长，湖南省心理健康和精神卫生诊疗质控中心主任袁宁。

## 盼归:温暖亲情 与熟悉环境的双重召唤

“还有10天就过年了，那种想回家的心情越来越强烈，想着能见到爸妈，吃妈妈做的饭菜，就觉得特别幸福。”在北京拼搏的95后李李（化名）就是众多盼归年轻人中的一员。他向记者讲述，平时每天都忙碌于各种项目，面临着激烈的职场竞争，生活节奏快且压力巨大。家，对他来说就是心灵的慰藉。

从心理学角度来看，年轻人盼归的心理有着深厚的根源。根据马斯洛的需求层次理论，归属与爱的需求是人类的基本需求之一。年轻人在异乡奋斗，时常会感到孤独和迷茫，而家所给予的亲情关怀，恰恰能满足他们对归属与爱的渴望。此外，家乡熟悉的环境也是吸引年轻人回家的重要因素。熟悉的街道、儿时的玩伴，这些元素都能唤起他们美好的回忆，让他们感受到一种强烈的安全感和舒适感。在外面的世界，他们需要不断适应新的环境和人际关系，而回到家乡，就仿佛回到了自己的“舒适区”，可以毫无顾忌地展现真实的自己。

## 想逃:现实矛盾 与压力下的无奈之举

然而，为什么很多年轻人一回到家，还不到三天却又要想逃呢？当年轻人回到家中，一些现实问题接踵而至，使得他们原本美好的期待逐渐被无奈和逃离的念头

所取代。

首先，家庭期望与个人现状的矛盾是导致年轻人想逃的关键因素之一。徐浩（化名）在一家创业公司上班，收入不稳定且工作强度大。春节回家后，亲戚们纷纷询问他的工作情况，言语中透露出对他事业发展的期待，这让徐浩倍感压力。“我也想做出一番成绩，可创业哪有那么容易，面对家人的期待，我真的不知道该怎么回应，心里特别难受。”像徐浩这样的年轻人很多，可以说是典型群像了。

其次，生活习惯和价值观的代际冲突让年轻人在家中感到不适应。随着时代的发展，年轻人

的生活习惯和价值观发生了很大变化。他们追求自由、个性化的生活方式，喜欢熬夜、热衷于新兴的娱乐活动。而父母一辈则秉持着传统的生活观念，早睡早起，注重家庭礼仪。这些差异在日常生活中频繁碰撞，容易引发矛盾。

第三，春节期间的社交压力同样让年轻人不堪重负。在走亲访友的过程中，亲戚之间的相互比较屡见不鲜。年轻人的工作、收入、感情状况等都成为了比较的焦点。比如单身的男女生，每次家庭聚会都会被亲戚们追问感情问题，这让他们十分尴尬和压抑，感觉每次回家都像是在接受一场“审判”，他们不想面对这些。

## 专家观点:加强沟通与自我调节是关键

针对年轻人春节期间“盼归又想逃”的现象，袁宁表示，这是多种因素共同作用的结果，家庭和个人都需要采取积极的措施来应对。在家庭方面，父母应该更多地关注孩子的内心感受，尊重他们的选择和生活方式，不要总是以自己的期望来衡量孩子的生活，要给予他们足够的空间和理解。在与孩子交流时，要保持平和的心态，避免给孩子带来过大的压力。

对于年轻人自身来说，学会自我调节至关重要。当面对家庭压力和社交压力时，首先要正确看待父母一辈的“关心询问”，我们小时候的茁壮成长，离不开父母的呵护与教导，在父母眼中，我们永远是孩子，好不容易春节

见面，免不了嘘寒问暖、过度关注。换个角度想，平时出门在外，我们不就是想念父母的这份“关心”或“挂念”吗？短暂的几天假期，可以适当放松，仿佛回到孩提时代，充分享受父母的牵挂和关心。其次，在假期尽量保持规律的生活方式，避免过度熬夜、晚睡晚起、过度饮酒等。如果出现了一些失眠、紧张焦虑的情绪时，可以通过适度的户外运动、听一些舒缓的音乐、阅读等方式来放松身心，缓解焦虑情绪。同时，要调整自己的心态，不要过分在意他人的看法，在面对家庭期望与个人现状的矛盾时，要积极与家人沟通，坦诚地表达自己的想法和感受，共同寻找解决问题的方法。

## 记者手记

### 给年轻人 更多包容和理解

□书荷

年轻人春节期间“盼归又想逃”的现象，不仅反映了个体家庭关系中的问题，也在一定程度上折射出社会环境对年轻人的影响。社会各界应共同努力，营造一个更加包容、和谐的家庭与社会氛围。

学校和社区可以开展相关的家庭教育讲座和活动，帮助家长更好地理解 and 引导孩子；企业也可以在春节期间为员工提供更多的心理支持和关怀，减轻他们的工作压力。此外，社会舆论也应该倡导一种更加理性、包容的价值观，减少对年轻人的过度评判和比较。

春节是中华民族的传统节日，承载着深厚的文化内涵和情感价值。希望通过家庭、个人和社会的共同努力，让年轻人在春节期间能够真正感受到家的温暖，享受团圆的喜悦，不再被“盼归又想逃”的矛盾心理所困扰。只有这样，春节才能真正成为人们心灵的避风港，让亲情得以延续和升华。

