

近日，美国俄勒冈健康与科技大学的一项最新研究指出，一周与亲友见面3次以上的人，患抑郁的风险最低。然而，一系列调查显示，现代生活拉大了人与家的距离：都市人恋家度下降，六成在北京、上海、广州生活的人做不到准时回家；近五成老人认为，缺少子女陪伴是最大的养老问题；超一半的受访留守儿童希望父母回家。专家呼吁，国人急需一场“回家运动”，重新认识家的价值。

有
家
回
之
痛

几十年前，国人的生活轨迹是单位、家庭两点一线。如今，家的吸引力却在下降，忙碌的工作、丰富的娱乐、遥远的距离、糟糕的家庭关系等甚至让回家成为很多人心头的痛。

近日，一项《中国都市人居家生活报告》显示，在北京的下班高峰时段，打车的人流大多向三里屯等消费商圈集中，这说明，很多人下班后并没回家。在北上广生活的人，准时回家（晚上6点~7点）的比例分别为：北京38%、广州44%、上海45%。相对来说，上海女人最顾家，68%的上海女人下班后及时回家。

“中国人的家庭确实越来越松散了，”苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣感叹道。第一，几十年前，大家干完活就回家，但现代人承载的社会角色越来越多，导致花在家庭中的时间减少；第二，工作与家的距离越来越远，我们父辈的工作地点往往就在家附近，但现在离老家数千里工作的人很多，加大了回家的难度；第三，家庭生活相对一成不变，而丰富的社会文化生活导致家的吸引力进一步下降。有些人回到家也没有家的意识，玩手机、看电视、打游戏，各玩各的。

常回家能带来很多好处

在王国荣看来，最伟大的品行都体现在家里，如善良、包容、忠诚、勤俭等。家作为身心的栖息地，常回家并把家庭生活过好，将让你和家人的身心焕然一新。

光回家吃饭一项，就能带来很多好处。近些年来，日本、台湾等地都在倡导“回家吃饭运动”。数据显示，餐馆饭菜的热量比家常饭平均高出60%，常在餐馆吃饭，容易导致油、盐、肉类摄入过多，增加患肥胖、糖尿病、高血压等代谢疾病的风险。相反，在家吃饭利于养成均衡的饮食习惯，避免吃得太多。此外，常回家还有以下好处。

1.对自己：宣泄改善情绪。每个人遇到困难时，往往有三种情绪处理方式：升华、宣泄、压抑。升华需要境界，不是每个人都能做到的，压抑对身心不利，只有宣泄相对容易，而家庭是最佳的宣泄场所。家是最包容的地方，你拥有的理解最多，能获得强有力的支持，是改善情绪的疗伤之所。

2.对孩子：戒恶习，更自信。日本的研究发现，无论是学前期的幼儿，还是入学后

的少年，和父母共度的时间越长，其语言理解能力越强。另外，多项研究证实，父母常回家利于打造幸福的家庭氛围，在这种环境下长大的孩子更自信、社交能力更强、学习成绩更好，心理也更健康。此外，父母勤回家，孩子才愿回家。美国的研究发现，每周在家吃饭5次以上的少年，染上吸烟、酗酒、吸毒等恶习的风险更低。

3.对老人：陪伴减少孤独感。北京一项涉及1万名老人的调查发现，近五成老人认为，缺少子女陪伴是最大的养老问题。美国俄勒冈健康与科技大学博士艾伦表示，一周与亲友见面3次以上的人，出现抑郁的风险最低，仅为6.5%；而那些每月与亲友只见一次甚至更少的人，抑郁风险将达11.5%。常与亲友见面利于50岁~69岁人群预防抑郁，70岁以上人群收益更大。常回家陪老人，能降低他们的孤独感，助其身心健康。

4.对配偶：沟通降低离婚率。“很多家庭争吵甚至离婚，都始于配偶的晚回家或不回家。”王国荣说，不常回家会增加猜疑，消解信任。而与家人经常共处，将丰富你们的共同经历，有什么问题及时沟通，会增进

夫妻双方的感情，减少争吵甚至离婚率。

5.对家庭：显著提升幸福感。英国国家统计局对4万个家庭进行长期研究后发现，每周至少和家人聚餐3次，是提高家庭幸福感的关键因素，其作用比经济收入好转还大。

让回家更有吸引力

“任何时候，我们都需要‘回家运动’，让大家认识到何为家，家的价值和意义是什么。”王国荣表示，尽管有距离远、工作忙等客观原因，每个人还是应尽可能地多回家。家需要我们用心和智慧去经营，也需要用才华和创意打造更丰富的家庭生活，让回家更有吸引力。

上班族提前做好工作计划。很多人为了更好的未来，牺牲了现在的生活品质。除了提高工作效率外，还要根据规律提前做好安排，假设一周有两天要加班，就要提前告诉家人别等自己吃饭了，剩下的几天尽早回家。同城但不住的人，建议至少每半个月回家看望一次老人。

用心弥补距离。如今通讯工具十分发达，家庭成员虽然无法住在一块，但一定要让家人感受到你人不在心在。

到家先聊几分钟。刚进家门的前几分钟，是家人交流欲望最强的时候，千万别因忙碌打发对方。如你顾不上倾听，对方的分享欲可能就过去了。假设不知道和家人聊什么，一句“今天过得怎样”就能打开话茬。要提醒的是，一定要主动和老人交流，别因关注孩子而忽略了老人。

利用好晚餐时段。晚餐是家庭情感的培养纽带，但很多人却应付了事。吃晚饭时，大家比较容易沟通，利用好了能缓解很多矛盾，增加亲密度。说说菜做得好不好吃，聊聊今天遇到的趣事，都是不错的话题。

三件事在家少做。一是继续工作，德国的一项调查发现，回家后仍工作的人，更易出现失眠、头痛、胃病等不适；二是过于强势，千万别用命令的语气和家人说话，不妨服点软，倾诉彼此的喜怒哀乐；三是不分时间场合地指责家人，比如一回家就问孩子考了多少分或询问家人商量好的事是否办到，一旦没有就发脾气，建议在晚饭后再冷静地进行沟通。

(江大红)

常回家好处多