

# 注重情绪价值 享受“放空”式休闲

## 专家分享疗愈消费“平替”法

本报讯(记者 林乐雨)瑜伽和慢节奏旅行是赵阿姨的心头好。63岁的她是瑜伽班长期会员,只要没有其他安排,每天上午10时,她都会准时来到教室。赵阿姨说,刚开始练瑜伽,主要是为了强身健体,后来发现,练习瑜伽时,自己更容易专注当下,放下烦恼。瑜伽带来的这份宁静,让她成为这项运动的忠实粉丝。

除了瑜伽,赵阿姨也喜欢慢节奏休闲游。不需要走马观花跑景点,让自己的旅途慢下来,享受更高品质服务。有时就和三两好友在酒店里待上几天,享受“放空”。

徐阿姨发现,近两年,她的各种消费越来越重视是否提供足够的情绪价值。最近她新学了一个名词,叫“疗愈经济”,其强调个体的内在需求、情感满足和心灵愈合,而

非仅仅关注物质层面的满足。徐阿姨觉得,自己和老姐妹们,都是当下疗愈经济的消费主力军。

“如今,越来越多的老年人愿意为高品质‘疗愈经济’买单。”浙江理工大学心理系马凤玲教授说,与年轻人相比,老年人参与社会活动相对较少,他们更需要寻找实现自我情绪价值满足的方式。

马凤玲表示,喜怒哀乐是正常的心理状态,如果一味压抑悲伤、愤怒等情绪,反而不利于身心健康。疗愈的目的不仅是寻求快乐,更在于帮助人们及时宣泄积压在心中的负面情绪。科学的疗愈行为能够在可控范围内让参与者体验到多种情绪,最后达到相对稳定的状态。

眼下,疗愈经济走红,一些服务的价格也水涨船高。



是否有“平替”之法?马凤玲表示,比如有的老年人喜欢写日记,笔下回忆起往事,潸然泪下,这也是一种疗愈。或者,到公园漫步,享受独处时光,也有助于释放压力,疗愈身心。找一件自己喜欢且容易感到快乐的事做,让生活慢下来,享受宁静,这就是疗愈的精髓所在。

# 让心像牛皮一样搓不破拧不断

## 几种科学方法不妨一试

“韧”字由“韦”和“刃”构成。“韦”本意指的是熟牛皮,“刃”就是刀刃。想象一下,手里拿着一张熟牛皮,揉它、搓它、拧它,甚至用刀去划它,它都不会损坏。如果类比一个人或者一种文化,它们有强大的内生动力,质地柔软而又结实;受外力作用时,虽会变形但不会脆折;虽有波动,但总有恢复元气的方法;虽有各种困难,但始终有很强复原力、耐压力与内驱力。这就是“韧”字带来的文化心理启示。

什么是心理学中的韧性呢?第一是反弹力,就像一个物体受到压力之后能够反弹,复原到正常的状态。第二是抗压力,就像车轮上坚韧的橡胶,十分抗压,也十分耐磨。

第三是创伤后成长。

提升心理韧性,战胜挫折和磨难,有许多科学方法。

打破完美主义,悦纳自我。很多优秀的人会走进一个“自我批评的冲动”误区,表现为过分的完美主义,优秀成为一种严重的心理负担。研究发现,这种焦虑是心理韧性耗损的重要原因。提升心理韧性,首先要放下完美主义与自我焦虑的包袱,悦纳自己,欣赏自己。

保持积极的人际关系与社会支持。人类大脑可以产生一个特别重要的神经化学递质——催产素,它能让人感到爱、真诚与关怀,心里温暖流淌。因此,保持良好的家庭关系、工作关系、社会关系与

文化关系,多与家人、朋友、同事保持良好的交往,多参与社区活动,多去成全别人,拥有更多的社会同理心,都可以提升心理韧性。

除此之外,还有一些科学技巧可以从细节上帮助人们强化心理韧性。例如,在心情不好时,可以做一些放松的呼吸练习。出现情绪耗损时,可以闻闻自然界的清香。面对挑战产生无力感时,给自己做顿饭、泡壶茶、冲杯咖啡。孤独寂寞时,可以去做做运动。这些方法都可以帮助我们在生活中克服情绪耗损,战胜自我怀疑,激发心理力量,走出心理低谷,创造一种坚强的、向上的、永远的韧性。

据《人民日报》

## 保持好心态 试试情绪调解四法

如何保持好心态?要善于发现生活的美好,也可以通过“断舍离”获得心理清静。

具体来说,可通过以下四法调节情绪。

**情绪宣泄法:**开怀大笑或向好友倾诉,宣泄后会感到一身轻松。

**角色互换法:**心理上换位思考,换个角度,有些事便豁然开朗。

**自我激励法:**问自己“一点小困难能击倒我?”作出积极回答,增强信心和勇气。

**转移目标法:**转移注意力,从中获得乐趣和满足。

据健康中国

## 反复思考无意义问题 做些活动转移注意力

当强迫症状出现时,如当脑海中反复回想歌词、反复计数、反复思考无意义的问题等不能停止时,可以做一些自己喜欢的活动,如写字、画画、听音乐、运动、看视频等,转移自己的注意力。通过反复的学习、训练,慢慢使强迫症状消失。

强迫症的自我调节方法非常多,没有哪个方法能适合所有人。个人要根据自己的症状特点、现实环境及个性特点,选择、摸索适合自己的调节方法。

如果自我调节不好,就要寻求专业人员的帮助了。

据人卫健康