执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

为啥慢节奏爱好正在复兴



在电子疲劳、无休止刷屏的压力下,编织、烘焙、刺绣、拼图等舒适惬意的爱好,正在全面复兴。这些被亲切称为“奶奶爱好”的活动,节奏慢、重触觉,为时刻在线的数字世界提供了一剂舒缓身心的良方。它们不仅消磨时间,还能带来情感上的踏实感、精神上的专注力和创造力的满足感。

“奶奶爱好”是一种亲切的称呼,而非贬义。它们低科技、平和、需要动手,能让人放慢节奏、调动感官、享受无压力的创作自由。常见例子包括编织、十字绣和刺绣、陶瓷、绘画、园艺、烘焙、书信写作、拼图和棋盘游戏、观鸟等。

培养新爱好比漫无目的地刷手机费力,却平和得多。越来越多人寻求远离电子屏幕的真实触感体验。年轻一代厌恶快节奏的消费文化,重视自我关爱和可持续发展,手工制作的缓慢与专注正契合这一点。在千篇一律的世界里,亲手制作的东西成了自我定义的方式。

研究显示,手工和创意爱好可以改善心理健康。

进入“心流”状态 缝纫、烘焙等手工制作能让大脑进入更专注的状态,增强触觉体验和对当下材料的感知,从而摆脱焦虑。这种状态就是“心流”。慢节奏爱好可直接调动五种感官,尤其是视觉、触觉和嗅觉,让大脑专注于当下体验,而非被思绪拉向外部世界。

减轻压力 重复简单的动作能镇静神经系统,减缓纷乱思绪,调节呼吸,缓解情绪压力。创造性爱好可激活副交感神经系统,让人从焦虑不安转为脚踏实地。2019年一项研究发现,每天画10分钟画就能改善情绪、减轻压力,坚持一个月益处更显著。

摆脱完美主义 想要完美的围巾或蛋糕,可以从专业人士那里购买。我们动手制作,并非追求完美结果,而是享受过程。慢节奏爱好让人学会应对完美主义,允许自己的爱好不必“完美”,从而减少日常压力。

远离数字世界 手工艺能提供沉浸式体验,让我们从令人上瘾的数字世界中抽离。沉迷手机会使神经系统不堪重负,让人比较,耗尽注意力。拿起钩针、画笔或面包食谱,能重新体验简单的感官乐趣,与屏幕之外的自我建立联系。

建立社区和联系 慢节奏爱好不必独自进行。手工艺小组、书信俱乐部、烘焙交换都能创造轻松社交空间,培养友谊和归属感。大家忙着动手时,尴尬感消失,破冰自然发生,只需问问对方项目进展,或赞美一下技能即可。

如果没碰过画笔,可以试试下面的方法。

从入门爱好开始 很多人直接学戳绣或钩针,做不好就放弃了,不如先试试十字绣、涂色书或简单串珠。

允许自己是个新手 一开始做不好很正常。网上看到的都是最优秀的作品,不必因此气馁。

让爱好更有社交性 加入手工俱乐部,和朋友交换食谱,或加入温馨的线上社群,也可以寻找本地的绘画、品酒等活动或加入园艺工作坊。

记住,手工艺品不一定要“好”才能让你受益。这无关完美作品或出售,而在于创作本身的乐趣,在安全环境下挑战自我。

国家二级心理咨询师 **蒙晓阳**

3个小技巧缓解压力

生活中,工作、人际关系、家庭琐事等都可能带来压力。你是否常常反复回想过去的不愉快,或为尚未发生的事情忧心忡忡?这种反复思考负面经历、担忧未来的现象,被称为“反刍思维”。长期陷入其中,容易加重焦虑,影响身心健康。

不妨试着整理思绪,为大脑“减负”,让自己从纷乱的念头中抽离出来。

写下烦恼,理清思绪

当多种烦恼交织在一起时,人很容易感到无从下手。此时,不妨拿出纸笔,将脑海中所有让自己感到焦虑、紧张的事情一一写下来,不必急着分类,也不用立即寻找答案。

把抽象的烦恼转化为具体的文字,有助于我们看清问题,减少思绪纠缠,也更容易找到解决问题的切入点。

分清主次,减少内耗

写下烦恼后,可以逐一问问自己:这件事有多重要?会产生什么影响?我现在能做些什么?

对于能够解决的问题,可以列出具体步骤,分清轻重缓急;对于暂时无法改变的事情,则不妨先放一放。并非每个念头都需要反复琢磨,也不是所有问题都能立即找到答案。把精力放在当下能够做的事情上,有助于减轻心理负担。

定期回顾,养成习惯

整理思绪贵在坚持。可以每天花5分钟记录烦恼,也可以每周抽出一段时间,回顾近期的情绪和待办事项,看看哪些问题已经解决,哪些需要继续处理,哪些可以暂时放下。

不必苛求自己一次就能理清所有思绪,循序渐进地练习,找到适合自己的方式即可。

生活中的压力难以完全避免,但我们可以尝试调整应对方式。每天留出一点时间,关注自己的情绪,整理纷乱的思绪,或许就能更从容地面对生活。

国家二级心理咨询师 **刘蓓依**

X 心理新知

以健康的方式表达愤怒

提到愤怒,很多人第一反应是负面情绪,避之不及。其实,愤怒不是“坏”情绪,而是传递重要信息的自然反应。受到不公对待时,愤怒完全合理,关键在于调节强度与沟通疏导。不健康的愤怒是冲动的、具有攻击性的,为的是报复、证明对方错误;健康的表达则是深思熟虑、坦诚尊重的表现,目标是联结。通过下面一些方法,可以更健康地表达愤怒情绪。

先做“内在功课” 愤怒时先做利弊分析,追问自己动机:想修复关系,还是只想惩罚对方?目标若是赢,表达便难以健康。

摒弃“发泄”思维 打枕头、喊叫不能释放愤怒,攻击反而会加剧问题,指责式言语同样不可取。

在情绪与反应间留出空间 可使用“红绿灯”法,即告诉自己停下、权衡、行动。情绪过强时逻辑中枢“熄火”,易说伤人话,此时要明确需求并约定返回时间:“我压力太大,需要休息20分钟冷静一下,之后我们一起解决。”

揭开愤怒背后的脆弱 试着表达伤痛而非怒火:“我现在很难过、很受伤,真的需要你的支持”,脆弱能换取同理心。

避开“和善陷阱” 压抑愤怒不会让它消失,反会化为焦虑、身体不适。坦诚表达虽让人不安,却是弥合隔阂的关键。

国家二级心理咨询师 **程萧**

看过无数遍的剧也能让我们快乐

现代生活中,很多人都有反复翻看老剧的习惯。结束疲惫的一天后,蜷在沙发上按下熟悉的播放键,生活似乎就轻松了不少。看新剧需要耗费认知精力,重温旧剧则能让疲惫的大脑得到休息。

熟悉的故事情节能在生活充满变数时带来安心感,因为我们确切知道每一集的结局、笑点和转折的解决方式。当我们压力过大时,它能给我们一种掌控感。

研究表明,重温剧集时产生的怀旧之情可以对抗无聊、孤独,甚至慰藉思乡之情。

国家二级心理咨询师 **谭琳**

健康提示

4种油尽量少吃或不吃

少碰反复加热的老油 油脂反复高温加热,脂肪酸结构改变,会生成损伤血管的有害物质。油颜色变深、冒烟点降低,再次加热更易产生有害物,形成恶性循环。如果在家炸东西,尽量少量操作,用油一次用完;街边小吃摊长时间循环使用的炸油,也要尽量避开。

少吃糕点甜食里的氢化植物油 这种油常见于蛋糕、饼干、奶茶、速溶咖啡中,容易含有反式脂肪酸,过量摄入不利于心血管健康。不少老人炒菜不用它,但日常吃点心、喝速溶饮品,不知不觉就摄入不少。

少吃开封久放的油 植物油开封后接触空气、光照、高温,会慢慢氧化变质,伤害血管与肝脏。建议根据人口选小油瓶,开封后3个月内吃完,密封避光存放,有哈喇味直接丢弃。

少吃网红土榨油 商家宣传古法无添加,但是小作坊缺少精炼工序,原料一旦霉变,压榨无法去除黄曲霉毒素,这种毒素耐高温,会损伤肝脏。选购食用油优先认准正规厂家、完整标签和质检信息,不要迷信“原生态”。

《中国居民膳食指南》建议,成年人每日烹调用油25~30克,大约2~3白瓷勺。用油要经常更换种类,不要长期只吃一种;改掉等油冒烟再下菜的习惯,控制油温。

比起纠结买哪一种贵油,正确用油、养成好习惯,对健康更重要。

赵欣