



用创意的力量打开精神世界的锁——

看设计如何疗愈日常情绪“感冒”

◆ 琳 恩



■ 电商平台上热卖的减压玩具

“宛平南路 600 号”月饼和画展都意外地火了。不是因为口味，也不是因为性价比，而是月饼上有“上海市精神卫生中心”的 LOGO。但工作人员却对自家的“流量之王”相当淡定，并从中看到了人们真正的诉求：“月饼和画展受关注，都说明了大家越来越关注精神健康。”事实上，除了专业的精神卫生工作者，设计师、创意工作者也一直试图用自己的专业素养为人们的心理健康“保驾护航”。——编者按



■ 出气筒系列



◀ 动物农场橡皮筋



▶ 吾皇巴扎黑解压玩具



■ 吾皇巴扎黑解压玩具



■ 捏捏减压笔

月饼和画展走红的背后，是人们对精神卫生的关注度持续升高。之前，人们提起“宛平南路 600 号”，更多的是作为调侃的梗。而现在，随着人们对精神健康、心理健康问题的深入了解，很多人不再耻于谈心理问题。而如何疗愈日常生活中情绪“感冒”，防微杜渐，捍卫心理健康、精神卫生，也成了公众视野中的热门话题。

疗愈心灵，治愈情绪的小“感冒”，创意的力量一直陪伴在人们的左右。从任你指尖揉搓的萌趣减压用品，到用“诗和远方”搏人会心一笑的幽默禅意设计，及至能让心灵得到片刻放空静谧空间的静设计，或许这些凝结着设计智慧的创意，总有一款能触动你的心扉，打开精神世界的锁，好好安抚因为压力而“感冒”的情绪。

韧性朋友，萌趣相伴

“橡皮筋是微不足道的东西，但是如果你在地上看到各种动物形状的橡皮筋，一定会忍不住好奇把它捡起来。”被工作压力折磨得够呛，下班后逛店的武康偶然在设计买手店里发现了一款击中他心灵萌点的设计。一盒包含着各种马牛羊猪动物形状的“动物农场橡皮筋”，成了他此时对身心俱疲的自己的一点精神犒赏。

和项目组的同事来一番“battle”，也不知道自己怎么突然为一点小事就吼了起来，和很多在大城市打拼的上班族一样，武康工作的日常，明显需要解压。

武康打开了礼盒，像个孩子一样先是把

橡皮筋在地上——摆开来，数一数到底有几种动物，然后又用手指在橡皮筋上弹来弹去，自娱自乐。“奇妙的是，我的心情突然舒畅了许多。”武康可能不知道，这款出自帕斯卡(Passkey)设计工作室之手的“动物农场橡皮筋”，已经远销世界 30 多国，销售数量达数千万盒。尽管用途和普通橡皮筋没什么两样，但神奇之处就在于不管用多少次，它都能恢复到最初的动物造型，是不少人都尝试过的减压神器。

“最初，我发现动物农场橡皮筋，也觉得十分惊艳，它的构造一点都不复杂，但是萌趣疗愈的创意着实让人眼前一亮。”设计师刘韬表示，有一定减压和心理疗愈作用的设计“主力军”，也就是人们最熟悉的，通常是那些在造型上较为萌趣的，或者带有一点“欠揍”的“贱”味，在材质选择上充满韧劲，能任人在指尖“揉圆搓扁”、反复拿捏之后恢复原形的设计。

相比于“动物农场橡皮筋”的抽象萌趣，另一款名为“出气筒”的人脸减压玩具更具有针对性。设计师吉田磨希子当年制作了几个表情各异的巨大人头，堆在设计竞赛场的走廊上。她告诉评委：“这是我在生气时，脑海中常浮现的人脸。它们的表情很奇怪，看起来又很欠揍，我心情不好的时候就会想去拿它们出气。”没想到，主办方嗅到了商机，对这些古怪的设计饶有兴味，要求吉田磨希子把这些人脸缩小，用极度抗压、抗揉搓、抗击打重新制作。结果，“出气筒”成了不少都市白领手中的减压标配。各种“欠揍”表情的人脸，任凭揉搓，还是能恢复原状，不仅为高压之下的人们提供了情绪宣泄的出口，也让有心之人领悟到，应对各种压力时，心理韧性的重要性。

无用之用，大有可为

因为“出气筒”十分成功，之后吉田磨希子又趁热打铁，推出了包括由戏谑的茄子、忧伤的西红柿、嫌弃的青椒等组成的蔬菜“出气筒”，一样也受到欢迎。

其实，从“动物农场橡皮筋”“出气筒”系列走俏也可以看出，能给情绪带来一定疗愈作用的设计，并不一定都是生活的必需品，但是有了它们，生活就增加了几分快乐，心灵的细微伤口、情绪“感冒”也能愈合得快一些。比如，有设计师因为观察到，一些人紧张时用捏塑料气泡来解压，就在领带内衬里加

了塑料气泡带，以便让西装革履的商务人士随时减压，隐秘又趁手。

而在打造号称“世界首款有趣好玩、减压疗愈的手机壳”时，设计师们从一部分人喜欢旋转手中写字的笔来减缓思考带来的焦虑获得灵感，在手机壳背部安装了小转轮，并嵌上 3 粒微型滚珠，让手机壳瞬间变身旋转陀螺。

“从‘宛平南路 600 号月饼’受关注，出乎意料，也在情理之中，疗愈设计走红，其实与之同理。”一位原创设计师透露，疗愈、减压设计，虽然看上去实用功能一般，但在市场上受欢迎程度往往出乎设计师的预料，这也说明，人们对于用设计和创意捍卫心理健康的意识越来越强。

中式美学，安顿心灵

疗愈设计走俏，但像一批刘韬这样的设计师也意识到，大量的疗愈创意设计来自于欧美、日本。现在，在电商平台上，你能看到不少热销的国产减压、疗愈设计产品也正在热卖，比如卡通捏捏笔，比如人们熟悉的网红“吾皇”猫相关的回弹减压玩具，也都是走的类似路线。

但对有更高精神追求的创意人来说，这样的“模仿式”探索还远远不够。探索适合国人体验的中式疗愈设计美学，是时候加速了。

就在最近，继上海中心的朵云书院受到好评，设计师俞挺又在位于市中心的新开商业综合体中打造了一家“二酉书店”。二酉书店得名于大西山和小西山，两者是中国文化传统的象征。在这个空间之中，俞挺同样动用了种种象征手法，连续不断的酒红色穿孔铝板形成的洞口以及书架形成的各种可以坐下来的角落和空间，犹如环环相扣的“山洞”，等待人们揭晓“隐藏”其中的秘籍。中国传统园林设计的基本手法步步有景，在这里得以体现，水井、山石、翠松，以及用巧妙手法隔断形成的秘境，让这里成了上海浮华闹市中的洞天福地。

当止则止，应行便行，中式美学和若隐若现的禅意，让人们在这个空间之中情绪平和、行动节奏舒缓，减压和疗愈也是水到渠成的事情。用俞挺的话来说，游走在这个空间，希望人们是带着微笑，而不是各种惊讶或者欢呼，情绪在这里是安静的。一场关于中式设计心灵疗愈的探索刚刚开始。