

# 夜上海

新民晚报

11

2023年  
8月11日  
星期五

## 打工人 你的解压神器来了

◆ 张钰芸

### 买手

### 流连

### 格调

### 影音

### 悦动

### 味道

### 潮店

### 申之魅

学会自我调节情绪,是每个人成长的必经之路。作为一名职场“打工人”,面对生活中的各种烦恼和问题,及时调整心态、适当释放压力,也是一种必备的能力。但有时也难免会觉得“压力山大”,难以调节。这时候,也许我们可以借助一些外力,试试看解压的小玩具、小摆件,给自己一些帮助。



干淨桌面鱼缸



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 戚黎明  
本版编辑 王蕾

现代社会,“高压”成为很多人的生活状态,尤其是对当代“打工人”来说,问题项一个接一个,永远解决不完,熬夜加班已是常态;付出很多精力,却没有收获成果,还不被理解;睁开眼睛就想到今天是交报告的最后期限,闭上眼睛又想到今年的绩效考评悬在半空……总之,都是压力。  
各种各样的压力为我们带来了焦虑感,如何能让焦虑不再对工作和生活产生消极影响?心理学家建议,首先我们要认可焦虑,而不是急着消灭焦虑,在程度可接受的焦虑状态下,甚至可以更好地达成目标。其次是保持期待,无论当下怎么样,只要对未来保持着期待,认为将来有好事发生,就能缓解一些压力。另一个关键是“立即行动”,与其担心未完成的计划,不如在每一个焦虑的时刻去行动,让压力在行动中得到缓解。

感,如何能让焦虑不再对工作和生活产生消极影响?心理学家建议,首先我们要认可焦虑,而不是急着消灭焦虑,在程度可接受的焦虑状态下,甚至可以更好地达成目标。其次是保持期待,无论当下怎么样,只要对未来保持着期待,认为将来有好事发生,就能缓解一些压力。另一个关键是“立即行动”,与其担心未完成的计划,不如在每一个焦虑的时刻去行动,让压力在行动中得到缓解。



图 IC

### 小玩具 释放压力

“减压魔方”是人气非常高的解压玩具。其中比较有名的一款叫作“Infinity Cube”,由8个小立方体组成,可以从任何方向和角度自由转动。体积小,方便携带,可以单手玩或双手玩,看书或走路时也可以玩,不需要费太多心思,跟着感觉随意翻动就可以了。除了给中青年发泄减压、放松大脑,对于儿童和老年人来说,也可以锻炼手指,让孩子练习精细动作,有助老年人预防老年痴呆。

捏泡泡纸是很多人童年时的“爱好”,如

今又成为了一种独特的解压方式。有研究显示,每分钟的捏泡泡纸运动相当于33分钟的按摩,而且还能提高我们的专注力。在阅读文章或工作时,捏泡泡纸可以排除其他干扰因素,让我们更专注于当前的任务。因此,捏泡泡纸是一种简单而有效的解压方式。Poppit Sheets 金鱼泡泡纸做成了抽纸的样子,每个小泡泡里还画着小金鱼,十分可爱。

Tangle 扭扭乐也是一款解压玩具。这款感官玩具最初的设计目的就是通过平稳地重

复扭转来帮助缓解压力。通过双手的缠绕扭转带来娱乐,同时身心也能在此过程中得到放松。为了满足消费者的需求,它还有不同的颜色和系列。

Kdst 智能音乐拳击机也许可以算大型“玩具”。跟着音乐律动,向生活中的压力挥拳,不管是放在办公地的健身场所,还是装在家里,这都是一个很硬核的减压神器。这款拳击机需要的场地较小,悬挂安装无须收纳。手机蓝牙配对设备后,可以播放自己喜欢的音乐,而6个击打点还会跟着音乐节奏亮灯,让出拳更加有趣。

### 小摆件 舒缓心情

对于“打工人”来说,除了床,大概工位是每天待的最多的地方。因此在工位上安排一些自己喜欢的小摆件,也能在8小时内有所解压。

“躺赢”“问题不大”“莫生气,人生就是一场戏”“卷个锤子哦”“美式加冰 没事加薪”……这些写着各式调侃之语的卡通亚克力立牌最近很流行。从可爱的小姑娘、小动物,到课本上的鲁迅先生,都以卡通形象出现,再举着一句句“打工人”或自嘲或自励的

话语,摆放在桌面上、电脑旁,让人会心一笑。

解压日历则有异曲同工之妙。这不是传统地记录几月几日,而是一个倒计时的日历。从第365天开始,每撕去一张,就意味着一年过去了一天,直到全部撕完。每一张日历纸上印的内容也很有趣。在倒计时第355天,日历上写着“将这一页揉成一团,再展开,再揉成团。重复,直至书页出现纹理脉络。(注意不要撕下来)”。倒计时190天,则写着“纸片人也需要尊严,请你为这位秃头患者添

上头发”,下方的秃头小人就能任你发挥创意,为他添上各种发型。想到每天都有这样一个幽默的小惊喜等着你,是不是就连打工也觉得好玩起来。

在工位上放一个小鱼缸,压力大或者很辛苦的时候,用几分钟静静地看着小鱼游来游去,也是一些人喜欢的解压方式。不过“打工人”的办公桌一般不大,因此鱼缸不能太大,声音也不能太吵,最好自带循环系统,不用频繁换水、洗缸,毕竟我们是去工作,而不是养鱼。所以小巧精致的干淨桌面鱼缸就很合适,免换水功能让赏鱼变得轻松。

### 小氛围 安神致远

下班到家,回到自己最舒适的环境,如何让白天的压力一扫而空?把舒适轻松的氛围营造出来很重要。

芳香四溢的气味不仅能创造舒适的环境,还能带给我们愉悦的心情。当我们闻到自己喜欢的味道时,会感到无比安心。特别是卧室,作为我们最亲切的地方,放上香熏机,淡淡的香气能让所有疲惫和负能量散去,不仅能让自己沉静下来,还能促进睡眠。

极地冰川香薰氛围灯将香

薰、音响和夜灯结合在一起。将香薰精油滴在阿尔卑斯山脉形状的扩香石上,点亮悠悠蓝光,再连上手机蓝牙,播放舒缓的音乐,渐渐就能感觉自己的思绪飘到了远方,心也宁静了下来。如果是睡前使用,还能开一个半小时定时功能,安心地在音乐和香薰的陪伴下入睡。

你看过“西直门三太子”的直播吗?对于很多人来说,看着动物园里的大熊猫直播,见到它们啃竹子、翻跟头,就是一天中最放松的

时刻。那么人手一只南山先生熊猫陶瓷茶杯,用萌萌哒的茶具给自己泡一杯香喷喷的茶,想来也很舒适。胖墩墩、圆乎乎,熊猫陶瓷杯就和大熊猫一样圆润可爱,如果你觉得放在办公室里不利于严肃的职业形象,那就在家把玩吧,把自己宠成一个不知压力为何物的“宝宝”。

Poppit Sheets 金鱼泡泡纸

Kdst 智能音乐拳击机



“Infinity Cube”减压魔方



Tangle 扭扭乐

本版图片除署名外均来自采访对象