这个假期，年轻人为何喜欢“躺平式旅游”

相比以往攻略详细、准备充足的“打鸡血式旅游”，这届年轻人开始了“躺平式旅游”。轻松、陪伴、享受成为‘躺平式旅游’的关键词。

中青报·中青网见习记者 谭思静

明明是外出旅游，陈旺和她的朋友却拒绝打卡网红景点，非常默契地一起在民宿点外卖，投屏看脱口秀；明明去了热门旅游城市过春节，张悦一家却选择住在偏僻的地方，每天睡到自然醒，只偶尔去沙滩上散步放烟花；明明是星级度假游，宁枫却特意避开热门城市，去小县城体验五星级服务。

相比以往攻略详细、准备充足的‘打鸡血式旅游’，这届年轻人开始了‘躺平式旅游’，他们不再挤破头打卡网红景点，拍全是‘后脑勺’的游客风景照，跟随必吃榜在餐厅门口排长队。轻松、陪伴、享受成为‘躺平式旅游’的关键词。

不做规划，就像体验‘人生试用装’一样

厦门大学的陈旺喜欢周末节假日跟朋友们周边游，不同的是，他们的旅行从来不做规划，说走就走。陈旺说：“如果感觉最近比较累，我们就会商量着提前把这周作业做完，利用周末时间出去放松一下，自驾或是坐车都很随意，也很少提前做规划。”

出去游玩，他们往往主动避开网红打卡点，选择比较小众的景点。他们会一时兴起去坐摩天轮，在小巷子里七拐八拐，遇到当地的特色小吃就买来尝尝。

虽然游玩景点很消极，但他们在民宿里却玩得很开心：“睡到自然醒，点外卖，一起投屏看脱口秀几乎是我们固定不变的项目。”陈旺说：“有一次外面下雨，大家都起得很晚，我们就去楼下超市买了些螺蛳粉自己煮来吃。女生甚至还给男生搞起了美妆试验，一直玩到天黑雨停了才出门。出去以后我们也没有目的地，索性就席地而坐聊天到深夜。”

大家一起去东山岛旅行，没出发前，因为手头还有一些事情没有处理，陈旺几次三番想要放弃：“真的来到东山岛后，在大海边会觉得这趟真值。我会放松下来，变得很松弛。”陈旺说：“给旅行做减法，不为旅行赋予太多意义，会更容易享受旅行本身。”

也许生活就需要紧紧松松再紧紧再松松：“如何规划旅行取决于你对旅行抱有什么样的目的，我们的目的就是来放松，所以我们会睡到自然醒，把平常没有睡的觉都补回来，睡好了再去玩。享受当下才会更有动力、更有能量去面对未来。”

陈旺和她的朋友们将自己的旅行定义为‘人生试用装’：“就像化妆品的试用装、小样一样，这样轻松自在的旅行是我们人生的‘小样’。偶尔偏离正常的生活轨道去放空自己，过舒服的日子。”

闹中取静，感觉时间都慢了下来

春节期间，新婚不久的张悦和老公带着双方父母自驾两千多公里来到海南过年。舟车劳顿后，他们决定调整旅行方案，开启‘海南躺平游’。

远离人群，他们选择住在一处偏僻的乡村民宿。正是这样临时的决定，让全家意外地度过了一个完全不同的春节假期。

张悦形容一家人在一起‘非常安逸’，“我们住的地方比较偏僻，有一种避世的感觉。大家每天都没什么规划，随遇而安。早上睡醒之后一起吃早饭，用艾灸泡泡脚，中午在院子里吃火锅，下午可以出去体验农家乐或是全家人围在电视机前追剧，晚上就去海边散步或是一块打扑克牌，偶尔还会放烟花。”

张悦说今年春节少了些走亲访友的过年气氛，却多了许多跟家人相处的时间，“这样的旅行方式跟我们在家时是不一样的，以往春节大家都是各忙各的聚会，在这里我们可以为了一餐饭一大早去买菜，花很多时间一起做饭、洗碗。全家人一起说说笑笑，感觉时间都慢了下来。”

“我之前是一个非常有旅游精神的人，出去旅游一定要打卡当地最著名的景点，吃特色小吃，把能体验的都体验一遍。”但这次的‘海南躺平游’改变了张悦的想法，“其实工作也好，挣钱也好，我都是想有更多时间，有更强的经济实力，带家人一起品味美食、体验风景。前提是要跟家人舒适、安逸地在一起，这样的风景才更有意义。”

品美食看日落，将舒适度摆在第一位

与张悦‘闹中取静’的旅游思维不同，宁枫和女朋友选择去小县城住五星级酒店，“一晚500多元的价格在北京只能住普通酒店，但是在县城我们可以享受五星级酒店的硬件设施和服务，我觉得很值。”

旅游期间，宁枫和女朋友几乎有一大半的时间都待在酒店。酒店里有酒吧、餐吧、游泳池，甚至还有健身房、桑拿房、电竞区，“光是体验这些项目，我们就已经玩不过来了。”

偶尔宁枫也会跟女朋友在县城转转，“县城节奏很慢，我们会找些苍蝇馆子品尝最地道的当地美食，坐在公园的椅子上一起看日落，或是一起去海边蹚水。岁月静好不过如此吧。”

近年来，像宁枫这样的年轻人不在少数，他们的旅行不再是为了看更多的风景，而是将舒适度、体验感摆在第一位。为了迎合这些年轻人的需求，酒店也开始积极探索，比如江南主题酒店，以江南文化为特色，让游客不出酒店沉浸式体验江南文化；睡眠主题酒店，抓住都市人工作压力大、睡眠质量差，假期只想好好睡一觉的诉求，利用各类‘科技狠活’助眠。

假期结束后，宁枫说：“我们已迫不及待在寻找下一个县城五星级酒店了。”

“躺平式旅游”看似佛系却并不摆烂，这届年轻人拒绝被传统旅游观绑架，他们用这种新兴旅游方式表达自己对于旅行的看法。

陈旺说：“这种放松式的旅游对我们来说是一种低成本的消遣，包括情绪上的低成本，用最低的成本获得最大的快乐。”

张悦说：“旅行的意义就在于与重要的人一起，记录沿途的点点滴滴，去哪里、做什么反而是无所谓的。”

宁枫说：“游历名山大川固然是好，但我更喜欢慢下来，在忙碌的生活里喘口气，感受岁月静好，这才是旅行的真谛。”

远离父母，留守儿童都有哪些心理问题

12355 青少年服务台

中青报·中青网见习记者 李丹萍

对于很多留守儿童来说，和父母见上一面都是生活中的“小概率事件”。在这些留守儿童中，很多人因和父母长期分离、缺少关爱出现心理问题。

一天，河南省12355青少年服务热线接到杞县一名留守儿童的电话，在了解情况后迅速将信息转交至‘青翼家园’，心理咨询师陈凤娟接待了这位留守儿童。

“青翼家园”是河南共青团在实施河南省重点民生实事——青少年心理健康服务进村（社区）行动过程中建设的一批青少年心理健康服务阵地，也是河南省12355青少年服务台的线下阵地，以帮助青少年疏导和解决心理行为问题、排解心理困扰和预防心理障碍为主要职能，组织开展线下活动，承接处置服务台转交的个案。

孩子名叫小雨（化名），正在上初中。陈凤娟回忆：“孩子是爷爷带着来的，进门后并不说话，全程都是爷爷在说。”爷爷表示，小雨学业压力大，与自己沟通不畅，还暴躁易怒。

了解了小雨的基本信息后，陈凤娟请爷爷在外等待，她和孩子单独沟通。爷爷离开后，陈凤娟让小雨从面前的人偶中选出3个，分别代表小雨自己和他的父母，并进行摆放。小雨的摆放呈三角形，代表小雨的人偶盯着父母的方向，代表父母的人偶则望向别处。“代表他父母的人偶处于不能正视小雨，但用余光也能看到他的位置。”陈凤娟说，通过摆放可以看出，小雨的内心是很渴望父母的陪伴的，同时对父母不在身边又有一些不理解和怨恨。小雨摆好后，便开始流泪，哭了约5分钟。

“如果我们是一棵大树，父母就是我们的根。和根部的联结出了问题，树木就难以茁壮成长。”陈凤娟认为，不论是情绪不稳定、沟通不畅，还是学习压力大，小雨的问题从根源来讲，都和父母长期不在身边，沟通次数较少有关。

咨询时，小雨已有近一年的时间没有见过父母了。在他看来，父母外出工作和抛弃自己无异，因此内心缺乏安全感，易躁易怒；同时面对有父母陪伴的朋友，产生自卑心理。陈凤娟说，由于自卑，小雨越来越封闭自己，和外界接触变少，不愿意表达内心真实的需求。也因为自卑，在学习中遇到问题，小雨不敢问老师或同学，害怕被嘲笑。

陈凤娟首先从心态上帮助小雨转变，她通过引导，让小雨意识到，父母外出工作并不是抛弃他，而是为了让他有更好的生活。同时，陈凤娟建议小雨，通过打电话、视频和父母沟通，并学会接纳和调节自己的情绪。“当你遇到事情，发现自己有不好的情绪时，可以闭上眼睛和自己说：‘虽然我现在很愤怒，但我依然深爱和接纳自己。’待心情平复后，再去回看这件事。”在学习方面，要多跟老师和同学沟通，“遇到不会的题目是正常的。”

和小雨沟通结束后，陈凤娟也建议他的爷爷做出适当调整。第一，调整自己的说话语气和说话方式，遇事不要直接指责；第二，增加和孩子的肢体接触，让小雨感受到爷爷是爱他的；第三，尊重孩子的意见，爷爷在作决定时可以适当征求小雨的看法。

小雨前后共参加了5次心理咨询，状况也渐渐好转。和父母沟通次数增多后，心理压力变小了，上课时候也更容易集中精力听讲，学习成绩也有所提高。

和父母长期分离，缺乏联结，小雨只是众多留守儿童中的一个小小缩影。根据咨询经验，陈凤娟将留守儿童常见的心理问题大体分为3类：一是和小雨相似，内心自卑，缺乏安全感；二是产生叛逆心理；三是堕落消极、沉迷游戏。

面对以上情况，除了增加孩子和父母的沟通外，陈凤娟表示“先跟后带”也是一种合适的方法。例如，当孩子坚持认为自己的想法绝对正确时，可以先和他展开讨论，让孩子说出自己的想法。找出孩子想法中积极的地方进行肯定，并适时进行方向上的引导。“如果方式或道理不对，他可能自己说着说着，就说不下去了。”陈凤娟说。

作为劳务输出大省，河南省农村留守儿童较多。目前，河南省12355青少年服务台常设8条青少年心理健康公益热线，为处于困境中的青少年提供心理咨询服务，并开设青少年心理辅导系列公益直播及公益微课，已覆盖青少年17.3万余人次。

团漯河市委、漯河市知心姐姐青少年社会心理服务中心在郾城区黑龙王庙村，为40余名留守儿童开展了主题为《希望盆栽·幸福花开》团体辅导活动。

在新野县歪子镇棉花庄村青翼家园，几位心理咨询师为留守儿童设计了以《爱的呼唤》为主题的情景剧，以鸡妈妈和落单小鸡的心理旁白为主线，诠释妈妈对孩子的爱。

根据留守儿童的群体特点，团杞县县委特别设计，用大风吹的游戏打开留守儿童心扉，用绘画形式引导他们表达内心情绪。

去有风的地方真的能治愈自己吗

我们都有“心累”的时候，完全可以暂时放下困扰，亲近大自然，或者只是发发呆，哪怕先给自己一个休息计划的“小盼头”。

□ 黄彬彬

春节假期结束了，上班的你此刻是元气满满、充满干劲，还是无精打采：“累觉不爱”呢？你的春节假期又是如何度过的呢？旅游、探亲、补眠……哪种方式能真正治愈，为你注入活力呢？

2023年年初播出的田园剧《去有风的地方》讲述了刘亦菲饰演的女主角许红豆辞职去云南大理散心，在云苗村欣赏自然风光，与村民、租客和谐相处的同时疗愈自己的故事。女主角的选择很有勇气，剧中展现的慢生活也令人神往，甚至还带火了云南旅游。当今社会，很多打工人都感觉工作压力大，生活千篇一律，渴望一场“说走就走的旅行”。尤其是今年春节，各大旅游景点人山人海，我的朋友圈也被美景美食刷屏。像许红豆一样去往风景如画的山水田园间，真的能治愈自己吗？大自然到底有何魔力？

心理学研究发现，身处大自然中，自我关注的想法会减少。美国斯坦福大学的研究人员要求人们到海湾绿地，或在城市最繁忙的街道上步行。与在城市环境中行走的人相比，在自然环境中行走者的反刍程度较低，也就是对负面事件反复、被动的思考减少了。在大自然中行走，能够跳出我们的头脑给自己设置的牢笼：“久在樊笼里，复得返自然”会开拓我们的思维。

当我们长久地陷入自我关注中，咀嚼着‘剪不断，理还乱’的往事离愁，沉溺于无法改变的烦心事当中，其实就是精神内耗。而当我们暂时挥别纠缠的困扰，就像许红豆离开北京，住进云南的民宿，注意力放到苍山洱海中，看日出日落，看夜间繁星，看村民的嬉笑怒骂，这些都是自我疗愈和充能的过程。

反复思考都想不明白作案手法的侦探，可能会在听他人闲聊时灵光乍现；一直盯着文档就是对标题不满意的作家，或许会在准备洗洗睡时突然找到灵感；对一道难题百思不得其解的学生，反而会在做另一门科目的作业时不经意间找到突破点。《如何学习》一书用心理学家和脑神经科学家的研究结果告诉我们：大脑对任何解决问题的线索都很敏感，会在休息时拼接相关信息，更有利于打破思维定势。

那么，大自然是如何发挥神奇的疗愈作用呢？心理学研究发现，大自然会增加我们的敬畏感，降低我们的自我意识。一项研究要求参与者抬头看一片高耸的桉树树林，或者观察高楼。结果发现，与那些看着建筑的人相比，看着树木的参与者觉得自己没有那么重要，即削弱了自我意识。还有研究表明，体验敬畏可以让我们感觉到与他人和整个人类的联系更加紧密，使人们从自我中心转移到更广泛的社会背景中。

大自然的功效是生理、心理双管齐下的，对我们的身心健康都大有裨益。大量流行病学研究发现，生活在自然环境附近能够降低高血压的风险，短暂的自然行走能够减少反刍或退缩行为相关的大脑脑区激活，也即亲近大自然有助于长期的身体健康。国内有项研究综述了近年来国内外‘走进大自然’的研究，发现与大自然互动体验程度更高的人，吸烟、攻击行为、睡眠不足等消极行为更少；保护环境、志愿服务、亲子沟通等积极行为更多。

大自然会对人们的身心健康产生很多积极效应，但很多人都没有说走就走的勇气，也可能受限于时间或交通原因无法亲近大自然，那该怎么办呢？

如果能直接增强与大自然的链接自然是上上策。无论是聆听风声，欣赏日出日落，还是在草地上行走，都能让我们沉浸在大自然中疗愈自己。当我们无法身临其境，依然可以选择在阳台打理盆栽植物、远眺山水花木、观看自然纪录片或者相关的图片等，这些也是行之有效的替代方法。

大自然的疗愈作用是通过提醒相对性的存在生效的：渺小而特别的我们，广阔而丰富的大自然；过于关注自己的烦恼，忽略周围的更多可能性。大自然让我们意识到这些相对性，进而影响我们的思维过程，最终治愈自己。如果你目之所及全是高楼大厦，也没有进行园艺活动、观赏大自然视频图片的时间，我们还可以尝试辩证行为疗法来帮助减少自己的情绪脆弱性，培养积极的情绪状态，达到疗愈自己的目的。

辩证行为疗法认为，当我们自责把事情搞砸，感到自己很‘糟糕’的时刻，更要有意识地告诉自己：在完成这件事的过程中，我有很多地方‘做得很好’。例如，《去有风的地方》中的许红豆对闺蜜的病逝充满遗憾和悲伤，后悔一直因为自己‘放鸽子’而没有实现她一起旅游的心愿，于是遵从闺蜜的遗愿，开始关心自己的身体，更紧密地联系家人和闺蜜的父母，改变原来‘工作狂’的生活方式。

当我们无法投身自然、放眼看世界时，还可以在可控范围内实施积极行动，比如帮助他人。追踪研究发现，关心他人可以缓冲重大压力事件引起的死亡率，也就是说，关爱他人会造就心理韧性。这或许就是为什么剧中的女主角许红豆明明是由于酒店管理的高压工作辞职，去到云南还发挥专长帮助自主创业的男主角、淳朴的村民们，在助人为乐的同时，也不再逃避现实，开始正视闺蜜的离世，且能够收拾心情找新工作。

其实不只《去有风的地方》，动画短片合集《中国奇谭》中《小妖怪的夏天》小猪妖对妈妈赞不绝口的工作失望时想离开家乡浪浪山，高分综艺《快乐再出发》里“再就业男团”在游山玩水的同时创作新歌、努力‘接商务’……真实生活中，我们都有‘心累’的时候，完全可以暂时放下困扰，亲近大自然，或者只是发发呆，哪怕先给自己一个休息计划的‘小盼头’。

不要让父母活成你想要的样子

上一代人有自己的圈子，广场舞中也有KOL，没必要、也不可能统一。

本版图片均由视觉中国提供

□ 白简简

都说春节期间，远方归来的子女和父母之间的‘蜜月期’，往往坚持不到一周。今年过年，我和我妈就发生了一次冲突。起因是我着手清理抽屉里的陈年旧物，写了一半的本子、出水不太顺畅的笔、再也不会使用的小玩意儿……当我把一堆东西扔进垃圾桶，我妈一开始是一件一件往回捡，并解释不能扔的原因，当我一一反驳这些理由不成立后，她竟然哭闹了起来，像极了小时候被扔玩具的我。

我起初对我妈那一把眼泪十分不解，后来冷静下来，厘清了她的心路历程：你平常不回家，一回家就否定我的生活方式，还采取‘破坏性’的处理方式——是可忍孰不可忍。

在家庭教育中，经常被提及的一个观点是‘不要让孩子活成你想要的样子’。每个孩子有自己的个性，每一代孩子也有需要去面对的世界，父母的期望未必是孩子的愿望，也未必适合这莫测的未来。那么，当越来越多人认可这一观点时，我们不妨把目光回调，是否也一定要让父母活成你想要的样子呢？

比如，精通互联网时代的生存方式。有人吐槽父母，手机内存永远不够用，坚称自己没装任何多余App，结果打开一看，堪称垃圾软件集大成者；有人给家里配置了全套的智能家电，但父母还是习惯‘手动’，智能了个寂寞；还有人在视频通话中远程指导父母用手机处理生活缴费等问题，教了半天，那头的老人一脸茫然。

有的子女在教了数次未果后，失去耐心，但别忘了，你当年学不会拼音可能父母也教了你无数次。当然，换位思考，父母也可以想想当年是怎么憋着一肚子火教娃的，此时此刻，不妨做个虚心的小学生。

而且，“线上”的生活方式，未必适合所有人。就买菜而言，如果有时间、家门口又恰好有个菜市场，那每天早上迎着朝阳，在一个个摊位前细细地瞧着哪颗小青菜新鲜，哪把水芹嫩得出水，未必不如‘1小时送货到家’。

再比如，迎合年轻人的审美和习惯。作为一个在北京租了10年房子的人，我对空间有着执着热爱，恨不能客厅空无一物还能跑个10×4往返跑，但我妈显然对目之所及的物质极大丰富有着不输于我的执念。

春节期间几乎天天在家，3年没回家的我如同一个游客，“参观”家中的各个角落，发现又多了一些‘冗余’的东西：固定在地上的‘乒乓球训练神器’；两个电饼铛，一个做薄饼，一个做厚饼；一个榨汁机、一个鲜汁机——这俩有什么区别；更不用说好奇地打开柜子，发现里面码着十几瓶酱油醋黄酒。两个人，住一百几十平方米的屋子，竟没剩下多少空地。

很多类似的故事，发生在不同的家庭。比如，有的父母要把房子装修成KTV的模样，有的父母要在每一件东西外面套上一个塑料袋，有的父母出门拍照必须挥舞各色丝巾，有的父母一大早就要公放各色神曲……

都说时间是一切的解药，其实时间也是一切的‘致病’原因。无论是对互联网生活的陌生，还是与年轻人格格不入的审美和习惯，其实在我们的父母还是年轻人的时候，都是那么理所当然。

为什么要套塑料袋：因为怕脏，而脏了是没有能力随时换新的；为什么喜欢艳色丝巾：因为在曾经只有黑白灰绿蓝的年代，能拥有一件彩色衣物或饰物，是多么难得；智能手机，那会儿家家电话都尚未普及；至于囤物，有的东西并不是随时随地就能买到的——这些年年轻人也已经学到了这一点。

既然我们在面对孩子时，能为他考虑到未来的可能性，那我们在面对父母时，为什么不能考虑到过去的既定事实呢：何况，审美和习惯是非常个性化的事情，因人而异，更因时代变化而发展。上一代人有自己的圈子，广场舞中也有KOL，没必要、也不可能统一。

每个老人都曾风华正茂，代表了当时最时尚的潮流与最先进的文化。有些潮流传承下来，成为经典，有的时尚烟消云散，显得“过时”，但都深深印刻在当年那些年轻人的记忆中，构成了他们当下生活的一部分。我们也会这样，每个人都会这样，不要让父母活成你想要的样子，只要在健康、善意等基线之上，年轻人的标准不是真理，只是一种选择。

当然，最后，依然强烈呼吁，爸爸妈妈，你们不妨也来看看我的世界，说不定打开了夕阳红的新大门呢！