



年轻人的压力困境不能只靠“解压经济”破解

□ 龙之朱

压力大，解脱难，“解压经济”应运而生。不得不承认，商机无处不在。

在某平台发布的“2022十大解压新业态”中，射箭、泰拳、陆地冲浪、Tufting、“撸宠”等都在其中，不少已成为当下的青年亚文化。其他如捏捏乐、解压骰子、手串等，网销也很火爆。近日，据河北新闻网等媒体报道，在全国毛巾生产基地河北高阳，有纺织企业设计出一款“解压毛巾盲盒”，消费者抽掉一根根毛巾的经线后，就能得到一句鼓励的话和星座图案，也是一个解压神器。在网络直播卖货环节，一个多小时的直播，这款毛巾就卖出近万盒。

此外，像解压玩具店、解压心理咨询机构等“新业态”，以及解压类产品的研发、设计、制造师等新岗位也涌现出来。近年来十分火爆的密室逃脱、剧本杀、蹦重防患于未然。

想要及时觉察他人的自杀风险，必须对一些信号保持必要的敏感。这些信号包括悲伤、绝望、孤独、无助等负面情绪，对生活失去兴趣的冷漠表现等。与此同时，忽然开始关注和谈论死亡与自杀相关的话题，做出各种危险行为，主动和身边人说告别的话等，也是典型的“警示红灯”。值得注意的是，哪怕是接受过系统训练、完成过有效干预的专业人士，也无法完全准确地预测自杀风险。作为没有接受过训练的普通人，在了解到这些危险信号之后，最稳妥的思路就是“宁可信其有，不可信其无”。

在日常生活中，如果我们发现身边的亲朋好友“状态不对”，很可能会先试着兜兜圈子，探探对方的口风。然而，在评估自杀风险并且做出干预这件事情上，“打直球”往往比旁敲侧击更加靠谱。如果我们担心身边的人有自杀风险，可以直接问对方，“你是不是在考虑自杀或者结束生命？”这个方法虽然听起来有些突兀，不符合大多数社交时的习惯，但它能非常有效地打破“自杀”这个话题在社会文化背景中的禁忌感，让对方知道即便坦率说出自己的想法和计划，也不会被误解或污名化。

我们只有了解到对方真实的想法和计划之后，才能更好地进行下一步的干预，并为对方提供支持。有人也许会担心，这样主动提及自杀，会给对方“提醒”，反而增加风险。但事实上，不具备诱导性的中立提问并不会造成困扰，回避和遮掩的态度才更可能让我们错过干预的良机。就算实在放不下心，我们在询问之后，也可以真诚地表达自己的关心。

当考虑自杀风险时，健康的社会关系和令人愉悦的社交生活是重要的保护因素。因此，如果身边的人明确透露出自己在思考死亡和自杀，我们最好不要慌张，而可以感谢对方的坦诚和信任，并鼓励对方寻求专业帮助。作为亲人或朋友，普通人未必具备足够的专业能力。但是，亲近的人可以引导有自杀意图者预约心理咨询、拨打危机干预热线，或是到正规医院的精神科挂号。在对方得到专业帮助之前，我们可以尝试询问对方有没有具体的计划和手段，如果对方愿意说出具体的计划，我们可以暂时帮对方收起相应的自杀工具，在短期内直接控制风险。

如果身边的人表示自己偶尔会想到死亡和自杀，但是并没有明确意向和具体计划，理性上也并不打算这么做，我们除了鼓励对方去和专业人士谈一谈之外，还可以进行简单的预案工作，比如询问对方压力大的时候会通过什么方式解压，沮丧难过的时候能够做些什么来转移自己的注意力，有哪些可以信任的人可以敞开心聊聊天等。在心理咨询中，咨询师也会让来访者讨论并且写下自己在负面情绪下可以做的事情，以及可以联系的家人朋友。相比于让对方做出“不自杀承诺”，这种干预方式更具合作性，也更能支持对方看到自己的资源和优势。如果条件允许，我们也可以试着和对方作出约定，“如果有一天你开始有意向结束生命，甚至开始设想可能的计划和手段，一定要第一时间通知我。”个体的自杀风险也会因为各种各样的外部生活事件和内在心理活动而发生波动，这样的约定能够一定程度上帮助我们监控自杀风险，避免极端事件的发生。

人类的共情本能，让我们能够感知他人的情绪，发自内心地关怀身边的人，并和一些人建立起真实而深刻的联结。然而，共情能力也会让我们因为目睹、听闻他人的困境和伤痛，体验到压力等负面情绪，尤其是当我们得知他人的自杀倾向时，难免会受到巨大的心理冲击。这时，除了积极应对、提供支持之外，也要记得去做一些让自己感到开心的事情，毕竟，照顾好自己，是有效帮助别人的重要前提。

（作者系心理咨询研究者）

从心理学的角度看，压力是一种主观

床等，其实也属于解压经济的范畴。再往远了说，类似修驴蹄、洗地毯等解压视频也受到不少年轻人追捧。

对于这些新兴业态，至少于我而言，会以不知为耻，不能不去了解一下这些新生事物。想来这也是很多人的共同心理，是被商家“拿捏”得稳稳的一种消费心态。

只不过，作为一种社会性现象，压力云云，似乎不能只是表现为某种商机，更不能完全指着“解压经济”寻求破解，而应该有更开阔的视野和更多样的解决之道。

压力从何而来？无非是外部内部对生命个体的合力挤压。如何缓解压力？仍应立足于源头治理，标本皆治，内外皆修。

对每个人自身而言，感觉到压力大，不排除有个体抗压性的问题，但归根结底，仍体现为对外部世界的感应，属于一种应激反应。这中间，有一个压力内化的

过程。年轻人初涉社会，或者即将步入社会，本身十分敏感，需要应对诸多问题和挑战。学业、就业、婚恋、事业、经济事务等，几乎是全方位的考验。而仅靠其自身能力，显然又缺乏成熟的应对实力和技巧。这种巨大的不确定性，无疑会加剧年轻人的不安和焦虑。

特别是，这种焦虑，经由当下便捷的社交媒体，往往容易产生剧场效应。当此之时，任何高高在上的言说，都会带有某种过来者的轻浮，不深沉却往往无济于事；而任何解压神器，也只是暂时的视线转移，不能说完全没有效用，但并非治本之道。

甚至，如果把“解压经济”作为缓解年轻人压力的不二法门，画了等号，恐怕就偏航了，看似闹闹哄哄，却忽略、遮盖了真问题。

从职场看，时下很多单位、机构其实可以做得更好。这并不是说就不主张进

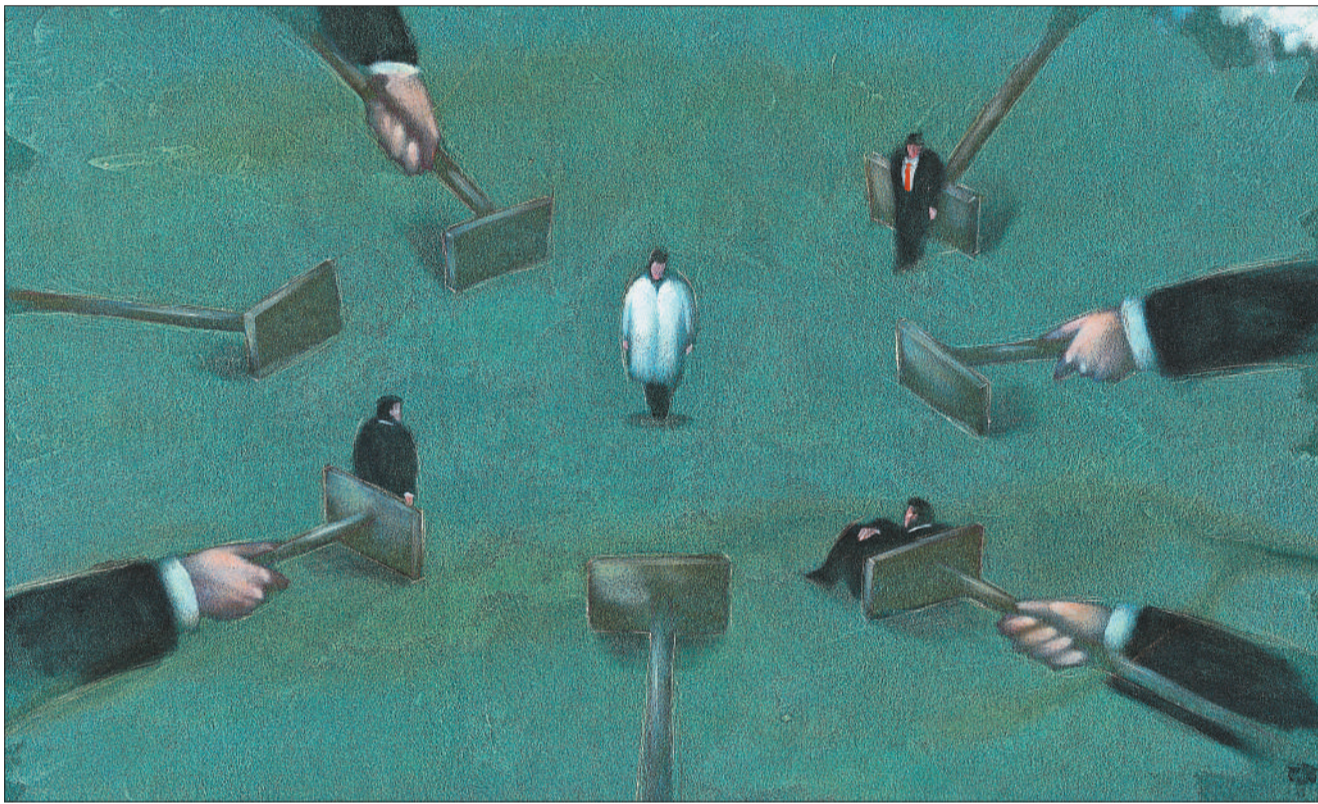
取、进步、进阶了，而是说要少一些不必要的内卷，让湖面多一些宁静。表面上的张扬，很多时候，并不是真正的努力，而只是在假装努力。

很多单位都有忙忙碌碌的日常景象，其实有时候，并不是真的有那么多事情需要忙碌，而是有些公司领导喜欢看员工“忙起来”的样子。工作时间内完全可以搞定，却非要搞到加班；人力本来可以合理调配，却让所有人“陪忙”；正常时间晃悠悠，节假日显得很忙……

直白地说，很多压力，都是人为制造出来的管理冗余。现在很多城市都标榜要打造青年友好型城市，这些并非抽象的理念，而应落实在具体的实事上。

比如，为年轻人提供平等的就业准入机会、创造宽松的竞争环境、建立合理的评价机制等。这些做好了，年轻人自然会把精力智慧聚集起来；杂七杂八的牵扯少了，他们也就无心旁骛地做事，专注于自身的成长。

从“过日子”到“过得开心” 这代年轻人的压力变了



本版图片由视觉中国提供

□ 张晓冰

青少年是时代发展的晴雨表，不同年代的青少年往往都面临经济压力、生活压力，但随着时代发展也呈现出一定差异性。

2023年2月-4月，中国青少年研究中心“青年精神素养发展现状及提升路径”课题组在全国开展调研，回收问卷3811份，开展若干青少年及父母一代访谈，对当代青少年和其他时代青少年进行了比较，为把握青少年压力的时代差异提供了实证支撑。

青少年压力从物质层面扩散至精神层面。研究发现，父辈一代在青少年时期面临的压力以经济压力、生活压力为主。一位64岁的农民回忆过往时说，“那时候只想着怎么把这个菜给种好、卖个好价格。种不好或者卖不出去，压力就挺大的，但别的也没想过”。与之不同的是，当代青少年压力范畴已突破物质层面。有的受访青年说，“想到自己心理承受能力不太行，也挺崩溃的，不知道如何是好”。

青少年压力从低频次低强度转向高频次高强度，甚至具有普遍性。一位71岁的国企退休女职工说：“以前也会有压力，但都是一些临时性、即时性、事务性的东西，很快就过去了，跟现在年轻人面临的压力不太一样。”《江苏青年报告2021》数据显示，73.6%的青年现阶段存在各类困扰问题。中国青少年研究中心2021年针对进城务工青年的调查数据也显示，87.3%的青年表示存在工作压力大等困扰。

青少年压力从过去的单一性转向叠加性。调研发现，71.45%的青年认为“摆烂”现象产生的主要原因是生活压力大。这些压力包括学业/升学、求职就业、住房、子女教育、身体健康状况、社交及婚恋、发展提升、父母养老、业余生活需求、工作家庭的平衡等，并凸显叠加效应，容易导致青年产生“四面楚歌”之感。

不同年代青少年的压力感存在差异性，是社会主要矛盾转变的结果。过去，青少年面临的是日益增长的物质文化需求同落后的社会生产之间的矛盾，如技术革新不到位、社会供给不足，青少年的电脑、网络设施配备不齐全；现在面临的则是日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，如区域及城乡发展不平衡、教育环境等存在差异。

我国人口结构发生改变，青少年面临“夹心层”的现实环境。第七次全国人口普查数据显示，我国14-35周岁的青年人口约4亿，占总人口的28.4%。根据《青年发展统计年鉴2021》，结合历次全国人口普查，2000年以来青年

焦虑和压力成“病”如何化解

□ 徐婷婷

现代人的压力无所不在，毕业生就业难、职场人士遭遇内卷、35岁职场危机、中年人上有老下有小……压力导致很多人产生焦虑情绪，甚至焦虑有传递到下一代的趋势，很多中小生也有不堪重负。这些现象引人深思：当焦虑和压力成为某种“病”，该如何化解压力和焦虑呢？

我们首先得明白，焦虑障碍是一种常见的精神心理障碍。焦虑障碍可分为以下几类：第一，是广泛性焦虑症。例如，有人很害怕死亡，感觉危险无处不在，经常忧心忡忡甚至不敢坐火车、坐电梯等。第二，是惊恐障碍。这种发作状态无法预期，个体会持续担心再次发作的可能性。第三，是恐惧症。例如，很多人害怕被小狗咬，这种担心是有现实依据、客观的。但是如果夸大危险，因为害怕小狗而不敢出门，那就属于精神障碍了。第四，是强迫症。例如，一些人总是觉得自己的手不干净，以至于每天洗手很多次。

从心理学的角度看，压力是一种主观

题，“如果这次没晋升也没关系，还会有其他机会的”。

与此同时，我们在社会支持系统方面，还要努力构建良好的人际关系。亲密和可信任的关系可以帮助我们缓解压力，它们可以提供具体的物质支持，也可以是精神支持，例如，与亲人一起商讨困境下的应对策略，向爱人诉说心中的烦恼，等等。

在生物调节系统方面，增强身体健康，也是很重要的。很多事实都已经证明：坚持运动，确实能够有效应对焦虑。有研究显示，低强度的体育活动（如休闲步行）对于改善焦虑症是有效的，而高强度运动的改善效果更好。

当然，当焦虑问题严重时，也应该及时就医，如果一味“硬抗”不仅不会让人恢复健康，还有可能加重病情。所以，如果感到内心焦虑已经影响到工作和生活时，应当去寻求专业医生的帮助，采用药物治疗和心理治疗相结合的方式，能更快地走出焦虑。

愿我们都能有效化解压力和焦虑，享受生活的美好！

（作者系心理咨询师）

亲密关系：对抗现实压力的最佳武器

□ 樊 离

从小到大，我和父母的关系的一直谈不上亲密，平心而论，他们对我没什么不好，只是不太善于发现我隐藏的情绪。在同龄人中，我看似朋友不少，但为了维护场面上的关系，我总是戴着假装阳光开朗的面具，因此很难找到能够分担压力与痛苦的人。于是，我只能在入睡之际独自煎熬，期待药物能让明天早晨的阳光明媚灿烂，给下一个沉郁的夜晚多留下几分余温。

这样痛苦的日子，我过了将近一年。或许是注定的缘分，也许是有缘的幸运，在一个天气和药效都很好的日子里，我去参加了一场读书会，在那里认识了恰好和我同龄、爱好也高度一致的她。抑郁之前，我曾谈过两场恋爱，一场是少不更事的玩

闹，另一场则直接成了我的病因，这让我不太敢再去和别人建立以“爱情”为名的亲密关系。但是，我们终究都没敌过心动。

在她的鼓励与支持之下，我的情绪找到了一个值得信赖的出口。和她一起读书、看展、泡咖啡店，则让我重新找回了被人需要、自己也很有价值的感觉。在这个过程中，她教会了我向身边人倾诉的正确方式，于是，我和她之间的互相理解也得到了很大改善。4个月后，我终于带着发自内心的平静与欣慰，拿到了可以停药的健康证。至今又过了数年，我们依然还在一起，我的抑郁症也一直没再复发。

讲述这个故事，当然不是为了“秀恩爱”，也没有号召病友们都去谈恋爱的意思——如果只靠爱情就能治好抑郁症，精神科医生们肯定失业，制药公司也迟早破

产。我真正想说的是：面对压力乃至疾病，亲密关系很可能发挥出比想象中更加重要的作用。珍视并维护好已经拥有的亲密关系、建立值得发展的新亲密关系，既能让我们找到可以共同分担压力的同伴，也能把我们变成更加完满、更有韧性的人。

理想的爱情，是其中一种典型代表。我们这一代人年轻人常常在网上表达对爱情的嫌弃和恐惧，把“恋爱脑”当成贬义词，把情侣之间互相提供的情绪价值打成正需求。爱情普遍化的忙碌与压抑，大概是今天爱情被普遍怀疑的重要原因。但是，从历史的视角看去，爱情从古至今都是年轻一代冲破禁锢、追求自由时喊出的动人口号。大众对浪漫爱情的渴望，形成了一波又一波的现实巨浪，现代社会也正是因为从此从传统社会中脱胎而生。



就说宽容吧，在一些地方就显得有些奢侈。很多年轻人早已被各种外力严丝合缝地框住了，鲜有自为的可能性。可事实上，年轻人需要遵从的，应该是一体认知的制度、纪律、常识，而不该是某种框框。这也要求管理者更加讲求科学性与合理性。若总是用僵硬的条条框框去消耗年轻人的热忱，未免太不友好。

年轻人有热情，有想法，有行动力，理应朝气蓬勃，一往无前，而不应该总是困在各种压力里，消磨在各种“躺平”里。社会在激励青年奋发有为的同时，也要格外注意营造好外部环境，真正给他们创造出友好、包容的发展空间。

人口总量逐渐减少，2020年比2000年峰值4.9亿减少了0.9亿。我国人口结构整体呈现老龄化态势，作为核心劳动力的青少年，直接感受到人口年龄结构的压力。

我国经济发展水平提高了青少年的发展需求。随着我国综合国力不断提升，青少年生活水平不断改善，物质文化需求发生了质的改变，从满足生存转向享受生活，从吃饱饭转向吃得丰富、吃得健康，从有房住转向住得舒适、住得宽敞。由此，青少年的发展需求呈现多样化多层次多方面的特点，从“有工作”迈向寻求“更稳定的工作、更好的发展空间”，从“有收入”高质拓展到“更满意的收入、更可靠的社会保障”。然而，青少年的发展需求与国家的发展水平仍处于不断调适状态中，二者不适应时则会加重青少年的压力感。

青少年提升了精神追求在美好生活里的分量。当代青少年对精神文化生活的需求更丰富多元、更有品位境界，从注重“有没有”跨到“品质好不好、体验行不行”，从“多读书”上升至“读好书、读精品”，从“过日子”转变为“过得开心、过得幸福”。这些精神需求对公共文化服务水平提出了更高层次的要求。

面对压力，青少年的解压路径存在时代差异。过去的劳动分工相对单一，青少年主要通过体育运动、看电视等方式来释放压力。反观当前，娱乐休闲方式多元化、个性化，解压方式也更加多样化。

近年来，青少年创设了一系列解压语言，从“丧”“佛系”到“躺平”，在这些表达中达到自我释压。数据显示，三成青年认为这些都是自嘲，还有青年认为是自我减压、寻求舒适。但是，也有不少青年认为丧式解压话语存在层次递进关系，如“摆烂”更主动、程度更深，行为趋势更明显，49.46%的青年认为生活压力减小可以改善“摆烂”的状态。

在语言表达之外，青少年的解压方式日益个性化、多元化。有的偏好健身、运动，有的偏好游戏、剧本杀，有的偏好宅家、读书，也有的沉迷购物、玩手机，方式不一而足。当代青年更在乎自己是否享有对美好生活的构想权利，解压是其自我规划的空间范畴，享有充分多元的解压选择，意味着身心更容易得到平衡和充分发展。

一代青少年有一代青少年的社会压力，青少年精神素养决定未来整个社会的精神素养、整体风貌、奋斗水平。努力解决青少年的急难愁盼，创造良好发展条件，让他们感受到关爱就在身边、关怀就在眼前，压力方能迎刃而解。

（作者系中国青少年研究中心青年发展研究所副所长、副研究员）

同样的道理，不仅适用于爱情，也适用于其他类型的亲密之中。在父母和子女之间，如果双方对彼此的期待都被物质、名利与世俗意义上的“成功”占据的满满当当，亲情自然会异化为一种枷锁、一种折磨。但我们也不该遗忘：父母和子女之间的亲情是最无私、最纯粹、最接近生物本能的。只要双方能够放下一切“架子”与“面子”的考量，让亲情回归于其最原本的面目，这份纯粹的爱自然能撑起一方避风港湾，而不是把“原生家庭”变成问题的来源。

既然我们已经谈到压力、谈到抑郁，那我们一定都知道：不幸者的不幸各有各的不同。盲目推崇某种亲密关系，或是单方面宣扬亲密关系的好处，并不能否定那些为有毒的亲密关系所累者的人生体验，世上也没有什么百用百灵“心理万能药”。面对困境、面对疾病、面对内心的痛苦与焦虑，不同性质、不同成色的亲密关系，既可能成为治愈良方，也可能沦为穿肠毒药。对此，巴迪欧的建议是：先学会爱自己。在这种情感的滋养中，你才能抗拒人们始终恐惧的压力、抑郁或焦虑。