

# 就是学不会松弛又如何



生日是一个纪念，也是一次狂欢。

□ 李雪霏

### 高调还是低调？『生日尴尬症』又犯了

我在夏天出生，习惯按农历过生日。每年春日刚到，父母便会拿出日历翻看我的生日对应在哪天。今年的生日撞上了周一。父母和我住在两个相邻的城市，虽然不算远，但工作日往返着实不便，这意味着我大概率将失去一个大方庆祝生日的机会。

我当然可以和朋友一起庆祝，但不知从何时开始，直接告知别人生日总觉得很尴尬。生日只对自己有特别意义，用这样的日子打扰别人好吗？要来的祝福是祝福吗？每到这天，我总是陷入纠结：既想发朋友圈记录，又怕被别人发现；既想收到朋友的祝福，又不愿意明说。

为了缓解尴尬，我费尽心思。20岁生日，刚刚学会数据库语言SQL的我，在朋友圈写下：Year(Date()-Year(出生日期))=20; 23岁，我用一个时钟指向2，分针指向6的手表图案，寓意自己迎来新的一岁；25岁，用一张跳伞证书表达希望自己永远勇敢的心愿。那年的我觉得，只有真正在乎你的人，才会花费时间猜测那些奇怪表达背后的含义；只有真正了解你的人，才会懂得你的意思。最近几年，我更加“低调”，将自己对过去一年的感悟与新一年的期盼写下，设为仅自己可见后，再无其他。

我也有过不纠结的时刻，那是在大学的时候。宿舍一共6个女生，我们约定每个人生日都要集体外出吃一顿饭。过生日的人会提前和大家确认时间，找一个所有人都有空的日子庆祝，这一天可以是生日，也可以是临近生日的任何一天。生日当天，舍友们会为“小寿星”送上礼物，有时为了制造惊喜，装作忘记对方生日，是一个虽老套但常用的做法。

有一年，我等了一天都没有收到朋友们的祝福和礼物。刚开始我以为大家又玩起了老套路，后来才意识到，原来大家真的忘了。那年的生日正好撞上考试周，又恰逢确定能否保研的关键期，虽然前不久宿舍刚刚聚餐，但大家的注意力很快又集中在了复习上。我很理解，但没有提醒大家，毕竟自己也在为考试焦虑，未免有些失落。

一周后，我的桌子上多了一根未开封的卷发棒。我猜测这是给我的生日礼物，那段时间我沉迷于创造各种发型，卷发棒无疑是有力助手。但对我来说，约定共同庆祝生日像是为内心敷上了一层保护膜，一旦生日被忘记，保护膜便会逐渐裂开，主动提起，尴尬随之涌来。

我故意将它看作朋友误放的东西，问道：“谁把卷发棒放我桌子上啦？”“这是谁的东西呀？”宿舍内无人应答，即使所有人都在，她们这是想让我自己猜出答案。直到我问到第三遍，终于有个朋友忍不住说：“这都没看出来，当然是送给你的！”顿时，“生日快乐”四起，伴随着“对不起，忘记你生日了”的道歉。我不知道朋友们有没有看出我是“装”的，甚至在收到明晃晃的祝福后，内心又涌来“为什么自己刚刚不直说”的悔意，但尴尬被瞬间抚平。

最近网络上出了一个新词，将这种状态称为“生日尴尬症”。有这种心理的人不在少数：有的人是出于社交压力，不想因为自己麻烦别人，也不想成为聚会的主角；有的人是因为只有在亲近的人面前，才愿意展示柔软的一面；还有的人是由于年龄焦虑，不想提醒自己又年长了一岁……

林橙至今都怀念确定保研后的8个月。“这是我最松弛的一段时间。”确认了自己的未来去向，林橙没有工作压力和升学焦虑，觉得前途一片光明。那段时间里，林橙每天坚持跑步5公里，跳舞、弹琴、游泳、阅读，她在山清水秀、人际关系淳朴的家乡无忧无虑，内心充盈而平静。“我当时整个人真的非常松弛，完全没有任何压力焦虑，觉得自己什么都好。”

陈武指出：“松弛也好，紧张也好，只要它是可以变化、恢复或调整的，都算健康的状态。一段时间紧，一段时间松应该是人生的常态。如果身心有比较大的信号，例如有些人紧张到会发抖，甚至严重干扰到正常的生活社交，这个就是需要调整的问题。”

面对压力，我们应该如何调整到“松弛”的状态？陈武认为，如果大家的价值观更多元，发现自己的选择不只有一种，或许就不会那么紧张焦虑。“价值观多元也涉及到认知的灵活性，认知越固定，人就越难受。自我概念的灵活性在于：我对我之后成为什么样的人，不设限。”

陈武同时强调，松弛感是一种心理的状态，还要和行为搭配起来。最好的状态是“外紧内松”，行为上是紧的，心态上是松的。“外松内紧”很容易导致抑郁，工作狂的“外紧内紧”则容易让内心的弦绷得太紧，而“外松内松”很容易造成自我放弃。“真正的松弛感光靠消极应对是得不到的，越消极压力越大。我们追求松弛感没错，但一定要行动起来，不然这种松弛感就会成为虚假的松弛。”

有些人会在社交媒体上刻意营造松弛感。陈武认为，这本质是一种营销，松弛感从来都不是拿来炫耀的，而是内心一种丰富、宁静、满足的状态。“那种状态下，你根本就不想去发什么社交媒体。”“松弛其实不是人生的常态。在某些时候不要让自己的紧张加剧，实际上就是一种松弛。生活里各种不如意的事情发生的时候，我们可以尝试让自己冷静下来，或者换个角度看问题。比如误机了，这几个小时可以搜一搜附近有什么好玩的好吃的，怡然自得地把一些紧张的意外，转化为一种暂时的愉悦。”陈武说。

(受访要求：赵芳、林橙、陈可为化名)



本版图片均由视觉中国提供

闭卷考试的必修课需要背诵的内容很多，“A4纸大的一本书，一共268页”，魏婧芳记得清清楚楚。“很多同学最后都选择放弃了，我期末周还是从早到晚地背。我也想和其他人一样松弛，但是我想要分数，就做不到躺平。”

许多年轻人为自己的敏感和紧绷感到烦恼，希望自己看起来有“松弛感”。那么，天性不“松弛”又何妨？“我想成为有松弛感的人，但松弛和敏感并不对立。”肖遥说，“松弛是一种天赋，敏感也是一种天赋，敏感可以让我用更加充沛的情感去回应世界。但我希望在敏感之后，可以及时在这样的状态中抽离出来，能把松弛感作为一种新的技能加入自己的人生。”

“我对自己很多东西都规划得特别清楚，虽然有时候特别痛苦，但我喜欢忙碌的状态，在忙碌中我有很强的获得感。我也很羡慕其他人松弛的人生，但他们有松弛的资本，我没有。我还是只在自己的赛道上把油门踩到底。”魏婧芳说。

陈武认为，要真正拥有松弛感，需要很长时间的内心修炼，或者拥有丰富的人生阅历和高光时刻，但一般人是很难达到的。松弛不下来，在某些时候是正常的。有的人因为一些事晚上睡不着觉，这时候不

如告诉自己：“我睡不着也没关系。”除此之外，松弛不下来也可能是因为本身有追求。在陈武看来，紧绷其实给自己一种动力，尽管这种动力会带来一些不好的情绪。松弛是一种辩证的状态，想要让自己真正具有松弛感，最重要的还是要解决自己的问题。

### “松弛”不是人生的常态

会有人在任何情况下都保持“松弛”吗？实际上，“松弛感”是一种阶段性的心理状态。新闻学专业大三学生陈可就经历了从紧绷到松弛的心态转变。进入大学时周围的人都很好，中学时十分突出的陈可产生了较大的落差感。高中学习理科的她大学读的是文科专业，不熟悉的领域让她产生了自我怀疑。“大一时学校做心理测试，我还因为不合格被叫去和老师谈话了。”但随着心态的成长，她逐渐从紧绷的状态中走了出来。学校举办歌唱比赛时，出于“好玩”，陈可临时决定参加。不懂粤语的她选了一首粤语歌，让广东籍的室友教了一天，还是没记住词，最后直接拿着手机上场。“之前参加活动会觉得，如果没有准备好或自己不够优秀，就不要参加，因为害怕失败。现在觉得参与本身也是很重要的，结果并不是那么重要。”

段时间也没有心思。睡觉和吃饭也不踏实，大半年瘦了10斤。”

同样面临毕业去向的选择，新闻学专业大三学生赵芳十分羡慕室友。因为热爱，本可以保研的室友决定从理工类专业跨考到艺术类专业。“她觉得考研失败没有任何问题，我会觉得这是很恐怖的事。”赵芳说，“我从没见过她眉头紧锁的样子，她一直很松弛，知道自己要做什么。但我就没有明确的目标。今天想着考研，明天又想着去考公，后天想着去找工作，一直处于很焦虑的状态。”

在武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武看来，“松弛感”是人们在现代文化体系中创造出的词汇，它与心理学中心理韧性、自我效能感等概念有关。松弛感在不同阶段有不同的状态和模式，但它们的共同点是处于某种平静的状态。“这种平静不是无欲无求的佛系，而是有自己的追求，该做什么就沉浸投入，即使在负面状态下也能自洽、不内耗。”

“松弛感的一个反面是焦虑。”陈武表示，现代生活中大部分人都有焦虑感，心里老装着好几件事情，总担心接下来会发生什么，导致现在的状态无法放松。陈武指出：“经济、科技、政策等各方面变化太快，加上经济压力和不确定性，许多人容易丧失目标感，觉得干什么都没有意义，心态比较浮躁、焦虑，就更向往一种松弛的感觉。”

### 在自己的赛道上，把油门踩到底

肖遥曾担任学校剧团一部戏剧的导演，热爱爱剧的她非常珍惜这次机会。“我想把这件事做得漂亮，付出了很多心血。”肖遥回忆，“前期我会非常push(推动他人做事)演员，中后期我觉得这样不太好，就又放下身段跟他们聊，但最后失去了作为一个导演的威信。”最终因演员临时拒演，这部戏没能成功上演。肖遥为此哭了一周，最严重那次，她在楼道里从晚上11点哭到凌晨三四点。“现在再回来看这件事，我觉得就是自己太用力，才会导致这样的结果。”

2022级公共关系学专业学生魏婧芳认为自己十分“紧绷”。期末周时，一门能批事假，学生立刻改口说自己家中有事需要赶回去；有的是打工人向组长请事假，组长说隔壁组项目正在紧要关头，现在大家都是不生病就不请假，员工立刻改口说自己头疼了一天明天想去趟医院。

似乎无论是上学时还是工作后，都只有病假、重要的事假才有得批，没那么重要的事情都不值得请假，更别提“不开心”了。这反映的，是我们大环境对于请假、休息的不接纳。杜伦大学曾做过一项研究，调查了100多个国家近两万人对休息的感觉。研究发现，除了我们都会想到的愉快、积极、自由等，还有有些人会觉得休息是“烦人的”“令人担忧的”“有愧的”，等等。这种心态和请假羞耻，也许分不清是谁是因果，但两者相互促进，形成了不敢请假的恶性循环。

**心理安全感：想放假，就敢请假**

打工人说：就算我对请假不羞耻，但是保不准领导怎么想呀！担心请假会让领导觉得自己事多，或者影响自己的奖金、晋升等，这其实是在工作场合中缺乏心理安全感的体现。

相反，如果员工在如实表现自我时，也能相信自己的自我形象、地位和职业生涯等不会受到负面评价，这就是工作场合中的心理安全感了。它包含3个层面，除了员工个体层面的，还有群体层面的。

“这么说，你是背负了妈妈没有完成的心愿。”  
“对，我也不想让妈妈失望。爸爸在我很小的时候去世了，妈妈一个人抚养我很辛苦，我希望帮她实现心愿。”小思的眼泪在眼眶里打转。

# 小小“不开心假”，竟然能起这么大作用

的，也就是不仅感觉到别人尊重、信任、不会为难自己，还感觉到别人同样觉得安全；还有组织水平的，也就是整个公司中的氛围，包含支持性的管理、清晰的工作角色、允许自我表达的企业文化。

### 心理安全感的作用：花式提升绩效

于东来在宣布新增“不开心假”的时候，还说了这样一段话：“有趣的是，当我们真正拥有这种‘不开心假’的时候，很多人反而会感到开心。因为这意味着他们得到了公司的理解和支持，感受到了工作和生活平衡。”

确实如此，心理学研究发现，心理安全感是非常有利于员工的，这种好处也可以作用于公司。

### 提升心理安全感：领导支持很重要

既然心理安全感有这么大作用，那公司怎么样可以营造出充满心理安全感的氛围呢？除了放“不开心假”，领导层还有什么其他办法吗？

当然有。心理学研究认为，心理安全感最有力的预测变量，是领导行为，支持性、开放性的领导风格，以及德型的领导，都可



高了，整体的工作氛围也会变好。最终，心理安全感可以提升工作绩效。以上所有积极作用，无论是促进了员工的创新和学习，还是促使员工将精力专注于工作，最终都可以指向提升工作绩效。

如何提升心理安全感有这么大作用，那公司怎么样可以营造出充满心理安全感的氛围呢？除了放“不开心假”，领导层还有什么其他办法吗？

“那为何不把美好和开心更多地跟妈妈分享一下，让妈妈也看到这些积极阳光的部分呢？”我说。

小思点点头：“我妈一唠叨学习我就紧张，吐槽这些似乎可以解释我学习不够好的原因，至少妈妈就不盯着我的学习成绩了。我以后可以作一下调整和尝试，不总跟妈妈吐槽了。”

“真好，那你在班里有好朋友吗？”我问。  
“有啊，而且不只有一个关系好的朋友，他们也都挺优秀的。”

“这个没问题，很多小伙伴分享了自己请假的故事：有的是大学生向辅导员请假出去玩，辅导员说只有家里几类重大事件

把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。

### 咨询手记

小思是初一新生，从入校开始，就整郁郁寡欢。平时只跟几个比较要好的同学有交流，对大多数同学都不冷不热，班里同学也不是很喜欢她。班主任向我求助，希望能从心理老师的角度跟小思沟通一下，排查一下是否存在心理方面的风险。我主动邀请小思来咨询室聊聊，她欣然接受了。

坐下来之后，我先问小思：“初中入学以来，感觉怎么样？”

小思回答：“学习压力肯定比小学要大，但这不是最重要的，重要的是我妈妈给我的压力比较大，她希望我每科都达到95分以上。”

我回应：“初中学习有一定难度，95分没几个人能达到。妈妈为什么会对你有这么高的期待呢？”

### 心理安全感：想放假，就敢请假

把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。

### 咨询手记

小思是初一新生，从入校开始，就整郁郁寡欢。平时只跟几个比较要好的同学有交流，对大多数同学都不冷不热，班里同学也不是很喜欢她。班主任向我求助，希望能从心理老师的角度跟小思沟通一下，排查一下是否存在心理方面的风险。我主动邀请小思来咨询室聊聊，她欣然接受了。

坐下来之后，我先问小思：“初中入学以来，感觉怎么样？”

小思回答：“学习压力肯定比小学要大，但这不是最重要的，重要的是我妈妈给我的压力比较大，她希望我每科都达到95分以上。”

我回应：“初中学习有一定难度，95分没几个人能达到。妈妈为什么会对你有这么高的期待呢？”

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。

希望有相似困惑的小思们，不要只盯着那些不完美的部分，把更多的时间和精力放在自己可以有所为，并且有改变余地的努力上。当我们能够看清方向，并且静下心来专注于自己的努力，内心就会呈现出光明和希望。