

就是学不会松弛又如何

“松弛”不是人生常态，在自己的赛道上，把油门踩到底。

实习生 刘怡君
中青报·中青网记者 余冰阳

作为学校剧团的成员，汉语言文学专业大二学生肖遥经常参与演出。临上场最后一次彩排，因为肖遥忘词，彩排节奏被打乱。尽管大家告诉她“没关系，这是正常的现象”，肖遥还是非常崩溃：“我是一个高敏感的人，午夜梦回，想起来的时候还是会刺痛。我太没有松弛感了。”

什么是“松弛感”？这一概念源于某博主发布的微博内容：一家人出门旅游，经历了行李被退回后，没有人紧张或因此争吵，而是安排好行李后继续开心地聊天。这种面对烦心事仍然有着从容态度和稳定情绪的处事方式，被网友称为“松弛感”。

打开小红书，“松弛感拍照”“松弛感妆容”等帖子的点赞数上万，“如何培养松弛感”“越来越意识到松弛感的重要性”等相关话题不时冲上热搜。不同于以往网络热词的昙花一现，“松弛感”从诞生至今热度不减。在快节奏的时代，“松弛感”为何如此受年轻人追捧？

丧失目标感后，“松弛感”成了向往状态

林橙从小就“有记者梦”。她努力了8年，顺利保研成为电视新闻专业研究生。然而求职时的碰壁，让她感到迷茫。“我觉得可以进的单位连简历都没有过。”好不容易面试了一家心仪的公司，自认为表现不错，可当林橙满怀期待地询问何时能够入职时，对方泼来一盆冷水：“你不太合适这个岗位。”

“即将踏进梦想的行业，却突然觉得自己不是走错了方向，非常焦虑毕业和就业的事，大半年都停留在没有正向反馈的状态里，整个人变得越来越紧。”林橙说，“我本来很喜欢跳舞和运动，这

心理学研究发现，心理安全感是非常有利于员工的，这种益处也可以作用于公司。

殷锦绣

清明假期过去，大家纷纷表示“太快了”“还不假上班”，并开始盼望宝贵的“五一”假期。不过，有些人就幸运多了，他们不开心时就可以请假，并且管理层还必须批准。胖东来董事长表示，胖东来今年新增10天“不开心假”，不开心、不想上班就可以请假。

消息一出，网友们羡慕坏了，纷纷希望自家老板学着点。不过，也有网友表示怀疑：大家真的敢请这个假吗，请假的员工会不会被背地里排挤呀？还有个别当老板的网友表示：怎么能这么惯着员工呢，这种风言风语要是流传开了，员工还不得都装不开心去请假了？只想放假、不想着工作了，这公司还怎么开下去！

放假竟然会带来这么多负面影响吗？心理学家说，恰恰相反！小小“不开心假”，对员工和公司可有着大作用。

请假羞耻：不是不想，而是不敢

网上有个问题曾经很火，“会不会有一瞬间秒懂别人的暗示？”

在这个问题下面，很多人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

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，而是有自我的追求，该做什么就沉浸投入，即使在负面状态下也能自愈、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很焦虑，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，热爱戏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靖芳认为自己十分“紧绷”。期末周时，一



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”，魏靖芳记得清清楚楚。“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，但是我想考分，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。”

“我对自己的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。”魏靖芳说。

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，但一般人是很难以达到的。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优秀，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。”

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；还有组织水平的人在紧要关头，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。

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，这种益处也可以作用于公司。

首先，心理安全感可以促进员工的创新和学习。对员工个人来说，有安全感的员工会在遇到困难时更及时地求助；也会在发现错误和隐患时更敢于指出，提出建设性的建议；安全感还可以促进工作中的创新，包含设计规划、实施规划和借鉴反馈等一系列行为。对团队来说，有安全感的团队在发明、执行、推广、反思等方面的能力都更强。

而且，心理安全感可以提升员工的工作投入。心里是安全的，才不用担心太多其他事情，对工作本身的投入自然就



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。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，那公司怎么样才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

以提高员工的心理安全感。支持型领导以关心和员工为核心，会给员工提供明确的目标和期望，但同时给予员工足够的自由度和灵活性，让他们以自己的方式完成任务；会经常和员工沟通，关心他们的需求和想法，并提供积极的反馈和建议；会支持员工的职业发展，提供培训机会和资源，帮助他们提升技能和知识；也会关注员工的日常需求和情感，并提供必要的支持、鼓励和指导，以帮助他们充分发挥潜力。

领导的管理开放性是指对新思想、新方法和新信息的接受程度，开放性高的领导，会鼓励员工提出建议和意见，比如定期举行团队会议，而且他们真的会认真听和考虑员工的想法；会提供资源和支持，鼓励员工尝试新的方法和解决方案，并为他们可能的失败“兜底”。

德型领导非常强调诚信、正直、公平、正义等道德品质，不过这种强调不是只喊口号要求员工，他们会以身作则，自己做到信守承诺、公平公正、勇于承担责任，在项目成功后合理地分配自己功劳，即便项目出错时也不会让员工自己“背锅”。

如果领导希望员工把公司当家一样爱和投入，就要让员工感到在家一样的安全。虽然不一定每个公司都要放“不开心假”，但每位领导、每个公司都可以为提升员工的心理安全感贡献力量。

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后，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，例如有些人紧张得会发抖，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，工作狂型的“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。

（受访者要求，赵芳芳、林橙、陈可为化名）



生日是一个纪念，也是一次狂欢。

李雪霏

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，刚刚学完数据库语言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。那时的我觉得，只有真正在乎你的人，才会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，也未免有些失落。

一周后，我的桌子上多了一根未拆封的卷发棒。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。

我故意将它看作是朋友误放的东西，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，也不愿意参加聚会的主角；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，不想提醒自己又年轻了一岁……

不过，尴尬归尴尬，很多人依然希望可以在生日当天，收到朋友们的祝福，哪怕只是一条简单的留言。为了让身边的人舒服过好生日，大家创意无限。最常见的是记下对方的生日，并在手机中设置提醒，凌晨卡点送上祝福。有的人直接在微信备注写上日期，这样每次和对方聊天时，都能提醒自己，距离对方的生日还有多久。

在我工作的上市公司，行政会记下每个人的生日，在当天购买蛋糕并送上礼物。还有的人，直接将在同月过生日的职员聚在一起，来一次集体生日聚会。

青春洋溢的校园，生日的过法更是与时俱进。传统的宿舍聚餐已是“基本操作”，有些同学甚至将新媒体运用到生活之中，建立班级公众号，除了发布日常事务外，在每个人生日时还会发布特别的推送祝福。

生日是一个纪念，也是一次狂欢。在过生日这件事上，或许我永远无法做到不尴尬，但无论是默默度过还是热闹庆祝，只要过生日的人舒服，似乎就不错。

高调还是低调？「生日尴尬症」又犯了