

捏起泡胶,戳羊毛毡,嚼薄荷糖……面对工作和生活中与日俱增的压力,一些市民会通过各种方式为自己的紧张情绪找一个宣泄的出口——

# 解压

本报记者 吕依霖 摄影报道

最近,由平面设计师转行做新媒体运营的市民王女士压力很大。她刚刚转行,没有相关工作经验,周末还经常加班。偏偏这时候,父母和男友也因其他一些琐事向她表达不满。因工作而焦头烂额的王女士面对这些抱怨时压力很大。

从事法律工作的市民陈先生表示,有段时间,他的工作强度非常大,家里还有生病的亲人需要照顾。他常常是早上刚一醒来,各种需要处理的琐事就一下子涌来。

如今,社会飞速进步,每个人面对的压力也与日俱增。这个时候,如何解压就成了一个大问题——

## 捏起泡胶、戳羊毛毡 他们这样释放压力

市民王女士对记者说,每次因工作跟家人起冲突时,她的心情就特别不好。每当这个时候,她就会拿出网购的起泡胶乱捏一通。在捏压的过程中,起泡胶会发出“噼里啪啦”的声音,王女士听着特别解压。有时候,王女士还会在短视频平台上看一些主播捏起泡胶的视频。在视频播放的“噼里啪啦”声中,她感觉自己的压力得到了释放。

一有压力,市区27岁的马



李女士家里攒了很多空糖盒

悦就会戳羊毛毡。“研究生毕业半年多来,我参加了两次教师招聘考试,每次考试总是差一两分。家人虽然不说什么,可是我这么大的人没工作,总在家里晃荡,觉着说不过去。有时候,我一想这些就特别烦。”马悦对记者说。

心情不好时,马悦就躲进自己屋里戳羊毛毡。拿着专用的粗针对一团羊毛一顿戳之后,她感觉焦虑情绪消除了一大半。

市民陈先生则喜欢通过拼乐高释放压力。“只要一拼乐高,我就什么都不想了,感觉很放松。”陈先生说,他身边一位

朋友会通过玩数独游戏来解压。

市民张先生说,有时候,他会约上几位好友一起唱歌、玩桌游。“跟好朋友聊天,也是一种特别好的解压方式。”张先生说。

## 暴饮暴食、狂嚼糖 这样解压很伤身

记者采访中发现,有些人选择的解压方式并不可取。

市民刘女士对记者说,工作中遇到问题后,她就会情绪化饮食。她不考虑自己是否能吃完,就外卖平台买一堆平时不敢

吃的高热量、高糖食品。在一顿大吃特吃后,刘女士感觉自己的情绪得到了宣泄。刘女士告诉记者,把超大分量的甜食塞进嘴里咀嚼,会有一种满足感,但吃完没多久,她发现自己的心情又变得阴郁,胃里也很不舒服。刘女士说,明知道这种宣泄压力的方式很不健康,但她没办法控制自己。

市民李女士对记者说,她只要一有压力,就会疯狂吃薄荷糖,家里攒了很多空糖盒。她很享受用牙齿狠狠把糖咬碎后,薄荷辛辣的味道在嘴里炸开的感觉。这个过程只要一开,就难以停止。最夸张的时候,她一上午吃了60多粒薄荷糖,导致胃胀得不行。

市民赵先生遇到压力后会拉上朋友一醉方休,可第二天头昏脑胀,连工作都受到了影响。

市民苟女士释放压力的方式是疯狂网购。只要觉得心情烦闷或者压力大,她就会一口气下单20多件商品,拿快递拿到手软。过后,她又又会为自己这样不理智的行为感到后悔。

## 如何为自己解压 心理咨询师给出建议

沧州市思源心理咨询中心

国家二级心理咨询师于丽丽提醒大家,适度玩一些解压玩具、游戏等无可厚非,因为每个人都需要一个宣泄压力的出口,但如果长期沉溺于喝酒、情绪化饮食等不良行为中,不但无法解决根本问题,还会损害身体健康,得不偿失。大家应对压力时,可以通过以下方式自我调解:

第一,可以适度回避压力来源。在一些事情上,不要勉强自己,摒弃完美主义。完整比完美更重要。

第二,合理使用心理防御机制。学会自我安慰,对自己的表现给出一个合理的解释。需要注意的是,自我安慰一定要控制在合理的范围之内。

第三,重新评价已经发生的事件。试着换一个角度考虑问题,可能就会豁然开朗。

第四,寻求外界支持。当心理压力过大时,不要硬撑,可向亲朋好友倾诉。

第五,多运动,培养多种爱好。

于丽丽还表示,市民在尝试自我调节无效时,就有必要向专业的心理咨询师寻求帮助了。大家不要认为寻求心理帮助是一件难以启齿的事,因为积极求助本身就是一种关爱自己的表现。

## 黄骅69岁农民陈松年

# 打起快板,说说今天的好日子

本报讯(通讯员任振宇 刘震 记者马晓彤)近日,在黄骅市官庄乡吕郭庄村文化广场上,村民陈松年用自编自创的快板节目宣讲党的方针、政策(右图)。他精彩纷呈的表演赢得了现场观众的热烈掌声。

陈松年今年69岁,是官庄乡吕郭庄村人。作为村上有名的“快板达人”,他13岁时便与快板结缘。2017年,陈松年被确诊为肌无力症。在家人陪同下,陈松年辗转

多家医院治疗后,病情得到了控制。

2018年,在家人的支持下,陈松年重拾快板。他创作了一系列歌颂美好生活的段子发到短视频平台上。起初,由于患病的缘故,陈松年快板打得不如以前流畅,口齿也有些不清晰,但他每天都在身体允许的情况下坚持练习。一段时间后,他的快板表演恢复到患病前的水平,身体也一天比一天好。

陈松年平时很爱读报纸,家里订了很多年的《沧州晚报》。每当看到报纸上刊登了惠民政策和新鲜事、新变化时,他就将这些内容创作成快板节目,用最接地气的方式将它们传达给村民。有时,乡政府工作人员也会请陈松年为其他村的村民演出。

“今后,我会继续多看报纸、多读书,通过快板宣传党的好政策和现在的幸福生活。”陈松年说。



**沧州市图书馆** Cangzhou Library

关注沧州市图书馆微信公众号,更多精彩内容等你来~

**沧图移动图书馆** 市民身边的阅读微空间

- ◇百万数字资源一搜即得
- ◇全国各地报纸实时更新
- ◇图书、期刊、视频、讲座一键分享

使用说明:

- 1.游客登录:扫码下载APP→手机号注册登录→在右上角邀请码处输入“icztsq”→进入沧图定制界面
- 2.持证读者登录:扫码下载APP→其他登录方式→机构登录→输入沧州市图书馆+读者证号
- 3.点击“全城共读”,阅读数字图书,朗读精彩片段,分享阅读心得

**金银岛**

内容简介:

《金银岛》讲述的是19世纪中期英国少年吉姆从垂危水手彭斯手中得到传说中的藏宝图,在当地乡绅支援下组织探险队前往金银岛,与冈恩众人智斗海盗,最终平息了叛变并成功取得宝藏的故事。《金银岛》体现了东方主义“东方化”和“包容”东方的愿望,金银岛及岛上财宝代表着被东方主义扭曲了的东方形象。

**售车**

大众帕萨特新领驭  
2009年上牌私家车,三  
看车,价格面议。  
电话:15831709096

**出售**

锦绣天地门市,167m<sup>2</sup>,300万;  
颐和庄园双拼,287m<sup>2</sup>,800万;  
颐和大厦写字楼,114m<sup>2</sup>,98万。  
联系人:刘女士 19933268848

**出租**

迎宾南大道红绿灯旁  
有楼一套,一楼通着可当  
仓库,二楼可住可办公,面  
积500多平,水电齐全,有  
污染免谈。  
另有240平米库房一套  
和150平住房,水、电、天然  
气齐全。电话:15233794696

**出售**

天津开发  
区,59-150平  
米,现房“可办  
理落户”无需  
天津户籍即可  
购买,详情咨询  
13373472306。

**专业空调维修**  
移机 加氟 回收  
0317-8518890

**天成珑玺售楼处**

1.售楼处分访,负责售楼  
处前台工作要求:身高168cm  
以上,形象气质佳,年龄在  
20-30周岁,薪酬福利:  
3500-4000;2.客服文员,负责  
售楼处数据统计工作,要求:  
1.左右售楼处内勤工作,薪酬  
福利:3000-4000;3.售楼处水  
吧,负责水吧茶饮工作,要求:  
身高168cm以上,形象气质  
佳,年龄在18-30岁,薪酬福  
利:3500-4000;4.形象岗保  
安,要求:身高178cm以上五  
官端正,退伍军人优先,薪酬  
福利:4000-5000;5.保洁,负  
责售楼处保洁工作,要求:  
年龄在55周岁以下,薪酬福利:  
2000-2500。  
工作地点:天成明月月底商  
联系电话:18713680012