

买手串、看视频、做手工……一些具有情绪治愈效果的活动相继走红

“解压良方”能否让年轻人缓解焦虑

本报记者 陶穗

24岁的刘妍大学毕业后来到北京,从事考研培训工作,这两年,陡增的业绩压力常常让她陷入焦虑和迷茫。沉重的心理压力下,她选择经常在周末“打卡”北京大大小小的寺庙风景区,借此放松身心。

此外,还有一些年轻人选择看解压视频、购买解压玩具、做手工等,缓解内心的压力和焦虑情绪。近日, Citywalk、拥抱大树、代遛狗等,也因具有情绪治愈效果相继走红。这些解压方式真的有效吗?年轻人如何从根本上缓解焦虑状态?

自我实现需求的一种表达

“工作日要帮学生处理各种各样的问题,每天都有考核任务,事情多、节奏快,周末到清静之地看看风景,让自己的心静下来,暂时逃离现实生活。”刘妍说,起初,她只是在社交平台注意到一些视频,自己尝试一次后,觉得确实能起到一定的放松效果,因此,她又先后去了类似的一些地方。

北京今日心理事务所主任、国家二级心理咨询师张玉敏在接受《工人日报》记者采访时表示,如今一些年轻人面临升学焦虑、工作内卷、人际交往等压力,容易产生不同程度的精神内耗。以适当解压的方式能在一定程度上缓解他们的焦虑心理,获得短暂的宁静自在。

记者了解到,还有不少年轻人希望通过购买手串实现“转运”。在一家互联网公司湖南长沙分部工作的尚坤,是一名旅游爱好

如今不少年轻人面临升学、工作、人际交往等压力,一些人选择看解压视频、购买解压玩具、做手工等缓解内心的焦虑情绪。近日, Citywalk、拥抱大树、代遛狗等,也因具有情绪治愈效果相继走红。这些解压方式真的有效吗?年轻人如何从根本上缓解焦虑状态?

者,他每到一个地方都会慕名“请回”一串“转运珠”手串。“既是纪念品,也是一种心理安慰。”

张玉敏认为,购买“转运珠”手串,与从众与模仿心理有一定关系。“不过,不管是视频解压,还是买‘转运珠’手串,都一定程度反映了年轻人的确有所求。”张玉敏说,根据马斯洛需求层次理论,每个人都有生理、安全、社交、尊重、自我实现的需求,在物质生活相对丰富的今天,年轻人祈求学业、事业、发财、平安等,是自我实现需求的一种表达。

把握虚拟与现实世界之间的“度”

记者了解到,为缓解压力和寻求安慰,还有一些年轻人喜欢在社交媒体平台观看洗地毯、修马蹄、切肥皂等解压视频,或购买捏捏乐、指尖陀螺等解压神器,还有的爱上了木头切削、编织等手工。

在银行工作的史青青每天下班后,最大的乐趣是刷短视频。“尤其喜欢看治愈系的,比如用5分钟时间,看别人把一张特别脏的毛毯洗干净,期间用水枪冲、刷子刷,看着毛毯上的泡沫由白变黑,经过几次冲洗后,再由黑白变,好像自己完成了一件复杂工作,心理负担也卸下了。”

张玉敏分析称,年轻人的共情能力很强,观看视频过程中,容易投射自己的感情,比如看洗毛毯、修马蹄的视频,会觉得视频中修掉的不是污垢,而是日常生活中像污垢一样粘在自己身上的人和事。这种心理投射让其在观看此类视频时,产生出一种感同身受的情绪,从中获得快感、释放压力。

在某电商平台,多款解压商品月销量在1万件以上,包括磁力魔方、彩虹按按乐、起泡胶等。而在短视频平台,解压类视频累计播放量更是超千亿次。

张玉敏提醒,观看解压视频、购买解压神器等,归根结底都是为了释放心理压力,在这个过程中关键要把握好虚拟与现实世界之间的“度”,只要不过分沉迷,不影响现实生活,通过这些方式适度放松,无伤大雅。

奋斗是青春最亮丽的底色

近年来,年轻人的心理健康日益受到重视,不少企事业单位建起了职工心灵驿站,聘请专业心理咨询师入驻,或定期开展心理健康知识讲座。

吉林听说心理创始人赵爽表示,职工心理压力大、负面情绪重,不仅影响身心健康,也会影响工作效率、人际关系、离职率

等,给企业造成损失。“一个好的企业需要给员工足够的心理支持,帮助职工缓解压力。”

赵爽认为,观看视频等方式,只能在一定程度上起到解压作用,而且具有阶段性和瞬时性。“实现长期效果需要用人单位定期开展职工心理调适和减压活动,或为职工及其家属提供一对一心理咨询服务,普及科学有效的心理健康知识。”

如何从根本上缓解压力和焦虑状态,实现积极工作、幸福生活的目标?张玉敏建议,年轻人可以尝试坚持运动,高效减压。运动是非常健康的减压方式。有氧运动时,身体会释放内啡肽、多巴胺、血清素等物质,这些“快乐激素”可以带来愉悦感,减轻紧张和焦虑。不仅如此,坚持健身后,人体将拥有充沛的精力,从而获得自我提升的满足感。

此外,积极的心理暗示可以帮助减轻疲惫状态,重新获得活力和自信。每天抽出碎片时间,对镜微笑,用积极的语言建构新我,例如,我只是学的有点慢,但我努力也能赶上;我不是笨,只是这件事我有些不太擅长,多做几次就搞定了;努力工作虽然有点累,但我收获了历练……

压力时常源自内心对未来的迷茫。张玉敏提示,刚刚步入社会的年轻人可以试着做好职业生涯规划,客观分析和规划好工作与生活,心中有底气,面对高强度、快节奏的生活时就会有“见招拆招”的勇气。

“年轻人要认识到奋斗是青春最亮丽的底色,只有行动才能从根本上缓解压力和焦虑,美好的生活终究要靠脚踏实地的努力才能获得。”张玉敏说。



市民食堂增添“烟火气”

上海市徐汇滨江党群服务中心位于黄浦江西岸核心区段,于2021年6月正式启用。今年一季度,中心启动了第二轮改造,增设市民食堂,保证全年每日三餐供应,每日接待就餐人数在千人以上,周末可达3000人。营业以来,食堂不断进行调整改善,从最初的早上7:30营业提前至7:00,从每日相同的菜品到每日更换菜单。

新华社记者 辛梦晨 摄

全国首个红色金融育人联盟成立

探索学科专业与思政教育融合新模式

本报记者 尹晓燕

7月28日,全国首个红色金融育人联盟在北京联合大学成立。联盟在中国金融思想政治工作研究会、中国高校金融教育课联盟的指导下,由北京联合大学发起,全国20个省市的高校、金融机构和红色金融教育场馆共同组成。

据介绍,该联盟将引导示范把红色金融的思政教育贯穿于金融人才培养全过程,力争在全国形成有红色基因、有专业导向、有示范引领价值的大学生思政教育品牌,在红色金融教育中践行培养坚定不移跟党走、跟党走、怀抱梦想又脚踏实地,敢想敢为又善作善成的新时代好青年。

红色金融育人联盟将深入挖掘育人资源,带领金融师生更多走进红色金融特色场馆等,探索学科专业与思政教育有机融合新模式。联盟主席、北京联合大学党委书记楚国强表示,联盟力争建设“大课堂”、搭建“大平台”、建好“大师资”,探索红色金融育人的共建、共享、共创、共有之路,实现高质量金融专业人才培养规模化、集约化、特色化,

为中国式现代化和经济社会发展提供高质量金融专业人才支撑。

中国金融思想政治工作研究会秘书长濮旭认为,红色金融育人联盟要着眼增强理论研究,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,坚持思想引领,构建协同联动格局,用活红色资源,搭建深度融合的“大思政课”育人体系,培育深具红色基因的新时代金融人才。

如何让博物馆中静止的红色金融历史记忆符号以一种新的形式流动起来?如何让宝贵的红色钱币馆藏给广大年轻金融学子心底刻下从业操守养成的印记?如何把将金融人才培养的链条从课堂延伸至课外,从学校延伸至金融机构?如何在高校、金融机构、金融场馆间形成合力,让红色金融之手帮助金融人才系好职业生涯的第一粒扣子?在红色金融育人联盟的成立大会上,来自北京联合大学、赣南师范大学、山东工商学院、中央财经大学、上海立信会计金融学院、中南财经政法大学、中国钱币博物馆、邯郸银行等专家学者、金融机构负责人分别介绍了各自的经验做法,共同发布了“传承红色基因基因、共担立德树人使命”的联盟宣言。

北京联合大学副校长、红色金融育人联盟常务副主席鲍新中表示,联盟成立后,一系列红色金融育人成果将形成:基于博物馆等场所挖掘、整合、共享红色金融资源,建立红色金融育人实践基地,开设线上展馆,构建教学数字共享平台,为培养高质量金融专业人才提供丰富的素材;成员发挥各自优势特色,联合开发编写红色金融特色教材、金融课程思政教学案例,录制示范微课,形成红色金融相关的科学研究和课程资源库;设计红色金融实践实习方案,开展与红色金融教育相关的教学、科研、游学、研学、讲座、师资培训等活动,政产学研合作打造清廉金融文化生态,推进我国新时代金融人才教育事业的发展。

与会代表参观了“大思政课善用之”展览、“城市副中心元宇宙创新实践中心”“阳光保险博物馆”,全面了解“大思政课”理论框架、亲身感知以5G、云计算、人工智能、虚拟现实、人机交互、ChatGPT等先进技术为代表的元宇宙科技,实地认识与了解红色金融重要分支红色保险史的发展脉络,为今后更好地开展红色金融育人的实践提供理论支撑与思路引领。

G 心路

被分到不喜欢的部门怎么办? 克服障碍,先适应再调整

读者来信

您好,我是今年入职的新员工,本来摩拳擦掌地想要在市场部大展宏图,可报到后却被分配到了行政部门,我感到特别失望,每天上班都很沮丧,不知道该怎么重建信心。 上海 袁菲

专家心解

袁菲您好: 踏入社会,到企业工作,不仅要学会面对各种工作难题,更要能适应职场环境的变化,面对不如意的岗位应该做好心理调适。

首先,要学会迎接新环境的挑战,用乐观心态面对。在职场中,没有一成不变的岗位。因此,对于不喜欢的新环境,一定要快速地接受,并且学会迎接挑战,这样才算是一个合格的职场人。即使是自己不喜欢的部门,但是仍然可以学习到新的知识,也是一种收获,这个时候只要努力做好分内工作,未来就有更多的机会。

其次,懂得自我控制情绪,不要当众质疑。对于初入职场的新人来说,即便自己被分到了不喜欢的部门,也最好留在部门工作一段时间。在这期间,务必要保持积极主动的工作态度。因为自己内心不喜欢,难免会有很多情绪,这个时候一定要进行自我控制,千万不要因为这些负面情绪影响了工作。要尊重领导的安排,有不满意的地方可以私下找领导沟通,不建议在公众场合提出质疑。

此外,要克服自己的心理障碍,主动发现工作中的兴趣点。有时候,一个人不喜欢某个岗位,可能是因为对该岗位的了解有限,或者是因为过去的工作经验少,未能适应新的工作环境。在这种情况下,克服心理障碍,有毅力、有耐心地适应该岗位,是一个好的方法。即使是一个不喜欢的岗位,仍然有许多方面可以涉及,可以通过发现工作中的兴趣点,让自己感到不无聊或没意义。

当然,若是在部门工作一段时间后发现自己确实不喜欢这个部门,并且这个部门也不适合自己,那么可以考虑转岗和离职的问题。

没有一帆风顺的职场,只有柳暗花明又一村的欣喜。只有先在新的部门做一段时间,才能真正知道自己是否喜欢、是否适合。先适应、再调整,祝你早日找到心仪的岗位,重拾灿烂的笑容。 岑娟

青海打造农牧民党员“三味课堂”

本报讯(记者邢生祥)近年来,青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市耐心烹制“营养大餐”,精心打造特色“三味课堂”,有效筑牢农牧民党员思想根基。

“理论大餐”助力学习“党味”纯。格尔木市探索支部书记领学、党校教师讲学、驻村干部辅学、线上平台促学“四学”模式,充分利用昆仑红·党建综合服务平台、格尔木党建等载体,从基层党建、党章党规等方面,组织广大农牧民党员认真学习党务知识、农务基础技能等,全力为农牧民党员“蓄能充电”。“定制套餐”助力课程“鲜味”浓。该市结合农牧民党员实际需求,组织党员深入将军楼公园、龙羊村“老窑洞”、查那村“地窝子”遗址等地开展现场教学,切实提升党员党性修养。增设电信反诈知识宣讲、贫困救助和保险理赔政策等紧贴村民实际的课程,着力畅通村集体经济发点堵点、难点问题。“流动送餐”助力培训“土味”足。格尔木市紧贴农牧民党员生产需求,邀请“田秀才”“土专家”深入田间地头为农牧民群众宣讲政策、传授方法、讲解技术。充分结合在职党员双报到、网格作战等工作机制,通过“马背宣讲”“流动课堂”等方式流动送学。

两新党组织冲在防汛第一线

本报讯 近日,受“杜苏芮”台风强降雨天气影响,河北省雄安新区防汛形势严峻,该区两新党组织及党员职工闻“汛”而动,第一时间集结、冲锋在前,发挥资源优势、勇担社会责任,让两新党旗高高飘扬在防汛救灾第一线。

面对汛情大考,两新党组织及党员冲锋在防汛第一线。容城县净缘和社工服务中心党支部组建了8人突击队,携带无人机及照明设备,配合巡堤人员,连续奋战6个小时,成功封堵了朱庄村分包河堤因强降雨出现的两个缺口,确保了河堤安全。安新县富瑞康管道有限公司党支部第一时间组建党员先锋队冒雨作业,强化燃气管路防护并对损坏的燃气管道进行抢修,确保极端天气下群众燃气供应安全稳定。雄鸡机关服务中心党支部50余名党员及职工主动放弃休息时间,在暴雨中紧急返岗,建立巡视组、服务组及一线抢险组等防汛队伍,确保每个隐患点都有党员包保。面对物资短缺、断水断电等情况,两新党组织积极发挥资源优势,全力帮助受灾群众渡过难关。安新县博爱公益志愿者协会党支部开展“防汛救灾同频作战同心同向共度难关”志愿服务活动,积极发动党员、会员捐款,购买防汛及生活物资千余件,组建4支车队,到三台镇、安州镇、老河口镇、寨里乡支援防汛。容城县佳爱公益协会党支部组织志愿者每天为疏散群众免费提供100份午餐并发放应急食品,为疏散群众提供力所能及的支持和帮助。(岳琪)



温馨的集体生日会

近日,中铁置业西安公司为二季度过生日的员工举办了一场温馨的集体生日会。该公司有不少家不在当地的员工,公司工会把为员工过生日纳入关心员工生活和“彩虹桥”品牌的重点工作,让员工感受到大家庭的温暖。图为“寿星”们在制作蛋糕。 彭华 摄