

“人生不如意事十之八九”，在漫长的人生旅途中，每个人都可能遭遇一些困境和挫折，被坏情绪“抓住”，情绪低落或者面对压力时，你会做什么事情排解？是吃一顿心心念念的大餐、循环播放几首钟意的歌曲，还是和父母朋友吐露心声……你说你“击退”坏情绪，走出困境的妙招吧。



□潍坊日报社全媒体记者 张沁 陆菁菁

梨涡浅浅（高密市 36岁）

瑜伽是一剂治愈心灵的良药

二宝马上就要一周岁了，我回归职场也近半年。这半年的时间，我时常被来自工作、生活、人际关系的压力所困扰。特别是晚上，下班后照顾两个孩子，好不容易都哄睡后，终于有了自己的时间，可听着他们均匀的呼吸，我却烦躁得无法入睡。每当这时，我就轻手轻脚地铺开瑜伽垫，在小夜灯微微的光里闭上双眼，随着每一个动作感受肌肉的拉伸、感受呼吸的节奏，紧绷的思绪得到一点点释放，我也慢慢找回内心的平衡和宁静。对我来说，瑜伽是一剂治愈心灵的良药，每一个体式都是心灵的洗礼，每一次呼吸都是对自己的告白。或许世界依然喧嚣，烦恼并未远去，但每次从瑜伽的世界归来，我都感觉自己重新找回了力量，可以在家做超人妈妈，在外做“搬砖”能手，加油！

下一秒金豆（潍城区 33岁）

与花草相处，疗愈自我

逛花市，是我排解烦恼及压力的良方。在花市里，清新的花香扑面而来，心情也瞬间明亮绚烂起来。看着一朵朵绽放的花，还有什么不能被治愈？我喜欢慢悠悠地走过每一个花摊，细细打量各种各样的花草，观察它们的色彩和形态；我还喜欢跟摊主聊上几句，听他们讲讲不同花草的特质和养护要领。当然，我也绝不会空手而归，走出花市的时候，要么捧上一束鲜花，要么搬上一盆绿植，这些鲜活的力量，永远不嫌多。回到家中，给花花草草配上相宜的容器，摆到合适的位置，我不自觉地哼起小曲，心情明媚起来。“多闻草木少识人”，与花草相处的时光，让我发现烦恼与压力之外细碎的美好，重获内心的平静与愉悦。

穿山甲的红披风（潍城区 29岁）

做义工让我收获快乐与成就感

我的“解压法宝”是做义工。自从加入义工组织，我就找到了快乐的源泉，开心的时候奉献，不开心的时候也奉献。比如工作压力大的时候，我会找个周末参加团队的环保活动，和其他志愿者一起清理公园景区的垃圾。看到周边环境焕然一新，心底的烦闷也一扫而光，还有满满的成就感；给孩子辅导作业火气冲天，生活压力大的时候，我会走进社区的养老中心，帮老人整理房间、陪他们聊天，老人们的依靠让我有种被需要的感觉……做义工的过程中，与不同人群的互动开阔了我的眼界，在倾听和关怀他人的同时也提升自己的感恩之心，心情变得更加平和与充实。如果你有压力，却找不到排解方法，不如加入我们吧！真的，一举多得，何乐不为！

西朋（高新区 42岁）

走出去，把时间交还给自己

心情低落或者压力大的时候，我最常做的事就是走出去，走出当下困住自己的环境，什么都不去想，呼吸外面的新鲜空气，看路上的车流穿梭、人流涌动，看花看草看建筑，或者一个人静静坐在公园的长椅上发呆。如果时间充裕，我会安排一场旅行，领略各地的美好风光，那些渺小的惆怅便很容易烟消云散。实际上，长大的我们都在努力扮演情绪稳定的人，尽量保持着处事不惊的成熟与稳重，可是生活中有太多的负面情绪需要消化，如果你此时遭遇了困难，心情难过，不如先把时间交还给自己，不要怕浪费时间，毕竟调整好心情才能继续前行。



所有的烦恼都有解药

青春小调（高新区 23岁）

不论何时都要好好吃饭

我从小就是个能吃能睡的孩子，家人都说我活得没心没肺，不知道啥是愁滋味。其实我也有很多烦恼，只不过心大的我是个“吃货”，所有的烦恼都可以通过美食来解决。学生时代，考试成绩不好被批评时，迟到早退被老师抓现行时，我就会去学校门口买一个老式小蛋糕，奶油入口的那一刻，甜蜜的幸福感化解了所有的烦恼。长大后的我面临着工作上的压力，比如前阵子我和同事连续加班做出的方案没有通过，我情绪跌落到了谷底，恰逢此刻母亲打来电话，发出回家吃饭的邀约，我二话不说带着同事回了家，看着餐桌上的美味佳肴，内心的阴霾顿时散去了大半，大快朵颐后，我和同事又回到单位，说来奇怪，酒足饭饱后的我突然找到了灵感，方案分分钟搞定。果然，美食不仅能满足味蕾，更能治愈心灵，所以，不管遇到什么烦恼，都不要忘记好好吃饭。

瑜琪（寒亭区 36岁）

好朋友的作用堪比心理医生

“最近被手头的工作压得喘不过气！”“今晚我们又因为一点小事吵起来了。”没错，我是个倾诉欲极强的人，遇到不顺心的事就喜欢找好朋友倾诉，将烦恼一股脑倾倒出去，整个人就会开心起来。其实，倾诉的过程也是自我释然的过程。当然，我并没有把朋友当做“情绪垃圾桶”，我和她的倾诉是互相的，快乐的、难过的以及生活中的鸡毛蒜皮，我们都喜欢彼此分享，难过时寻求慰藉，快乐时收获共鸣。在我心中，一个好朋友的作用超过心理医生。随着年龄的增长，愈发觉得一个志同道合的朋友是多么珍贵，她像平淡日子里的一道光，给了我面对一切困难和压力的勇气。

古丽央（奎文区 31岁）

看直播“剁手”只能带来短暂快乐

身边的人都知道，我爱看直播，爱“剁手”。尤其是心情不好的时候，不看一会儿直播我就睡不着。说是“一会儿”，其实是看到凌晨。我喜欢买各式各样的衣服和配饰，每当看到主播们穿着新款服装展示，再配上“版型超好、质地绝了”之类的解说词，我就开始想象它们穿在自己身上的样子，手也不由自主地点击“立即购买”拿下。我还喜欢买保健品，“补充胶原蛋白、睡着睡着就美了”“无惧熬夜、给心脏添动力”这种广告词，虽然听起来挺夸张的，但对于深陷其中的我来说就是诱惑，会毫不犹豫地买买买……研究显示，人在晚上易产生消费购物的冲动，确实如此，在一通乱买后我不知不觉睡去，醒来翻看订单才知道自己买了些啥。看着成堆的快递，有时欢喜有时忧，冷静下来的时候也会反思，那些闲置的衣物、落尘的保健品并不能真正填补内心的缺失，这种不健康的消费模式也不能带来持久的幸福感和真正的满足感，是时候戒掉直播、寻找更积极健康且有意义的消遣方式了。

一起聊个天

《次第花开》中有句话：“人生，除了生死，其余皆是擦伤。”的确如此，生活之事虽大多不易，但在潮起潮落间，纵有千般烦恼，亦有万种解药。我们要允许自己出现情绪“阴天”，勇敢面对压力和磨难，在曲径通幽处大胆前行，去邂逅柳暗花明的精彩。

