

心灵护航

累了、烦了、乏了……

心理专家:不妨找回“松弛”再出发

近段时间,电影《走走停停》正在热映,讲述的是由胡歌饰演的男主角在“走”去北漂的过程中,失意返乡,“停”下来稍作休息后重新出发的故事。这一段“停”下来的时间被称为“Gap Time”,即“人生空窗期”。这一概念很快引起网友们的共鸣。

随着电影的热映,“学习累了、工作烦了、生活乏了,那就Gap一下喘口气”的生活风尚逐渐进入大众视野。国家二级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅表示,在她的个案经验中,确实碰到过不少自称“喘不上气”的咨询者,但有些人就是舍不得歇一歇,继而影响了身心健康。



莱山里营地。

停!是为了更好地前行

电影《走走停停》讲述了胡歌饰演的“脆皮青年”吴迪,工作感情双双失意,沮丧返乡。吴迪“突袭”返乡的行为打破了一家人原本平静的生活,他不仅需要重新面对与家人的亲密相处,还要为自己的未来寻找更多的可能。在现实面前多番碰壁后,他与高圆圆饰演的高中同学冯柳柳相遇,随后生活也发生了意想不到的转变。

近期,该片在多个城市路演,对于“Gap Time”,在接受记者采访时,两位主角胡歌和高圆圆从自己的角度做出了理解。胡歌说,现实生活中,他也经历过多次“Gap Time”,比如之前他在青海一个公益组织做了一个月的志愿者,在海拔4500米的长江源头,遇到很多处在“Gap Time”的学生和上班族,大家

通过这段真空期跳出原来的生活惯性,换一个身份去一个陌生的环境,做全新的尝试。《走走停停》并不是要表达“一躺到底”的生活观,而是在你特别疲惫的时候,在你觉得自己的职业道路走不下去的时候,你暂停,然后回到自己的生活,感受你曾经忽略的东西。”在他看来,停,是为了更好地走。高圆圆在采访中提到,她的空

窗期也很多。2015年她拍完电影《咱们结婚吧》,到2021年,这中间有大段大段的“Gap Time”,“我的这些空窗期大部分是主动留下来的,我是一个不能节奏太快的人,希望能稍微停一下脚步,对我过去那些年做一个了解和总结,并利用空窗期多多充电。这样一来,每次选择拍戏,也都会特别珍惜。”

累!停不下来的发条人生

“Gap Time”的用法源自“Gap Year”,指的是年轻人完成学业后不急于升学或工作,希望在间隔年里寻求一种新的生活体验,摆脱从前的或以为为常的学习或工作状态。“Gap”此前就曾在网上引发讨论,网友们纷纷感慨,人生没有真正的间隔年,期待闲暇时刻,却又不敢停下。

今年初,张莉(化名)创办的培训机构迎来了一次重大转折。规模迅速扩大,新课程、新团队、新市场策略……一系列变革如火如荼地展开。随之而来的是她个人前所未有的忙碌与挑战。“这段时间,我几乎忘记了时间的概念。”张莉说,白天处理不完的工作,晚上还要应酬,有时候只能抽空打个盹儿。为了应

对高强度的工作,她原本打算通过运动保持精力,但很快发现,这似乎成了压垮骆驼的最后一根稻草。“我曾以为,只要坚持锻炼,就能保持活力。”张莉的声音里带着一丝无奈。“可事实上,每天工作到深夜,再去健身房,身体真的承受不住。有一次,我差点在跑步机上晕倒,那一刻,我意识到自己可能已经触及了极限。”和张莉一同创业

的丈夫平常也热衷于健身,由于近段时间工作强度增大,一次锻炼后,丈夫突然感到身体不适,甚至连续两天无法进食,整个人陷入虚弱状态。张莉说,朋友圈好友已经开启了度假模式,她原本计划机构运营进入正轨后就给自己放一个长假去新疆,但从目前来看,假期怕也是遥遥无期了。

值!去做自己想做的事

在社交平台上,一场关于“Gap Time”的热烈讨论正在展开。参与者来自五湖四海,他们分享着各自的“Gap Time”经验,以及如何通过这一段时光,为自己的人生轨迹添加意想不到的色彩。

网友C:“我的‘Gap Time’是在创业失败后。那段时间对我来说很黑暗,但也是成长最快的一段时期。我花了半年时间阅读、反思,还参加了一些在线课程,提升了自己的技能。现在,我正准备第二次创业,这一次我更有信心,因为我知道自己已经做好了充分的准备。”

网友D:“其实,‘Gap Time’并不一定意味着要远离家乡,我在家乡做了一些社区服务工作,帮助重建了一个废弃的图书馆。这段经历让我意识到,即使在熟悉的地方,也能找到全新的自我。”

网友B:“我是在工作几年之后,才意识到自己需要一个‘Gap Time’。那时候我陷入职业倦怠,感觉每天都在重复同样的事情。于是,我辞职,花了几个月时间去欧洲背包旅行。每到一个地方,我就停下来学习当地的

语言和文。回来后,我决定转行,现在成了一名自由撰稿人,过上了梦寐以求的生活。”

网友A:“我大学毕业后没有马上读研,而是去了尼泊尔做志愿者,教当地孩子英语。这段经历不仅开阔了我的视野,还让我学会了感恩和付出。回到学校后,我更加珍惜学习机会,也明确了未来的职业方向。”

网友E:“我是在工作几年之后,才意识到自己需要一个‘Gap Time’。那时候我陷入职业倦怠,感觉每天都在重复同样的事情。于是,我辞职,花了几个月时间去欧洲背包旅行。每到一个地方,我就停下来学习当地的



穿过人山人海,去看山河大海。

◆咨询师观点

“Gap Time”的方式因人而异

身处飞速发展社会中的我们,有时即便累了不想走,也会被周围的人推着往前走。常常听到身边人鼓励疲惫的我们:“有压力才有动力”“再坚持一下就成功了”……但是,那种持续高强度工作所造成的身心痛苦只有自己知道,它常常让我们的情绪处于焦虑、抑郁、沮丧、易怒、疲惫、无力的状态中,还容易产生睡眠障碍、暴饮暴食、注意力不集中、免疫力下降等一些不良的影响和后果。从贾春梅接触到的个案里发现,一方面,有的人不舍得歇一歇,导致不良情绪无法自我调节;另一方面,已经有人在寻找多种“Gap Time”方式了。“生而为人,我们的欲望总是无止境的,想要的东西总是欲壑难填,我们的压力和痛苦因此而生。”贾春梅说,学会“Gap Time”是一种生存智慧,它可以让我们暂时摆脱外部世界对我们的种种

压力,让我们的思维处于一种理性的状态中,学会思考什么才是自己在意的,什么才是自己真正想过的人生。“Gap Time”的本质就是为了寻求生活与工作的平衡点,用积极的态度掌控节奏,从而更坚定地奔赴下一站山海。贾春梅说,现在,我们可以选择“Gap”的方式有很多,时间控制也是可长可短。每个人都可以根据自己的性格、喜好、经历等情况选择自己喜欢的方式,如可以约上两三个好友外出旅游、看一部自己喜爱的电影、学习一项新技能,闲暇时光刷手机、一次公园漫步、一场有氧运动、一杯午后咖啡等。每个人都有自我疗愈的能力,放空是为了更好地前行。当面对生活中的压力时,当我们感到身心疲惫时,正是可以利用“Gap Time”,让自己成长。贾春梅建议,此时可以看一看心理成长类书籍,面对人生压力时,正是我们做自我探索的最好

时机。同时,我们还可以给自己培养一两个积极的兴趣爱好,或参加一些有意义的公益活动,从而唤醒自己对生命和生活的热情。大家也不必盲目跟风,将社交平台上的“虚假松弛”当成自己的“休息模板”,照搬照抄到自己身上。不妨从自己的生活实际出发,找寻身边的松弛点,在感到累的时候就停一停、歇一歇,让自己真正获得内心的自足和前行的能量。相信我们的心身经过一段时间的休憩整理后,必定会滋养出一个更好的自己,从而让我们能更好地迎接未来美好的生活!



扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

隔代带娃产生矛盾,该怎么解决?

随着考试铃声落下,漫长的暑假正式开启。对于孩子而言,内心应该特别开心,终于迎来了暑假;可对于父母而言,就没有那么开心了。

孩子放假,意味着全天时间都待在家里。对于父母来说,假期看娃是头等大事,谁来看?怎么看?都让人头疼。

很多父母忙着工作,只能选择把娃丢给老人带。要么把孩子送回老家,要么把孩子送到家里照顾,不管是哪种方式,假期带娃的任务,都到了老人身上。

近日,在市妇联“家事和姐”工作室,一位略显疲惫的奶奶缓缓道出心中的苦楚:“前两天,家里因为孙子玩手机的事情闹得不可开交。现在的孩子,对电子产品真是痴迷。我孙子才上小学,就整天吵着要玩手机游戏。他妈妈担心影响学习,不肯给,可孩子哪里听得进去。那天,他妈妈坚持原则,没答应他的要求,他就开始撒泼打滚,后来发展到动手抢手机,还对他妈妈动粗,拽着妈妈的胳膊,硬生生把她从床上拖了下来。我在旁边看着,急得不行,连忙上去劝阻,没想到孙子连我也一起怪上了,说是我们大人没本事管好他。那一刻,我真是心寒又无力。”

“家事和姐”工作人员耐心倾听,尽力给予安慰:“这种情况确实让人头疼。孩子的教育问题,特别是涉及隔代教育,往往更为复杂。您看,是否可以尝试家庭会议的方式,大家坐下来,心平气和地讨论制定一些规则,比如规定每天玩手机的时间,以及违反规则的后果?同时,引导孩子学会尊重和理解父母的辛苦,培养他的同理心。”

奶奶若有所思地点点头:“这个主意听起来不错。但我怕他们父母工作忙,没时间管,我一个老人,说多了又怕孩子反感,反而疏远了我。”

◎记者手记 >>>

随着暑假的开启,家庭中关于孩子教育与照顾的议题再次成为焦点,特别是对于那些依靠隔代教育的家庭,问题尤为突出。案例中的祖辈们虽然倾注了满满的爱意,但他们的教育方式、生活习惯与年轻父母的理念往往存在显著差异,从而导致了一系列的家庭矛盾与挑战。

首先,隔代教育中的溺爱现象是不容忽视的问题。祖辈们出于补偿心理或是传统观念,往往对孩子的要求几乎有求必应,这不仅可能导致孩子身体健康问题,如案例中9岁女孩的性早熟,还可能滋生孩子自私、任性等不良性格。

其次,电子产品使用管理成为现代家庭教育的新难题。案例中孙子对手机游戏的过度迷恋,映射出家庭规则设定的重要性。通过家庭会议共同制定合理使用电子设备规则,既是对孩子自我管理能力的培养,也是家庭成员之间沟通与理

解的体现。教育孩子理解规则背后的原因,培养同理心,是解决此类冲突的关键。

解决之道在于沟通与妥协,同时也需要创新的家庭教育模式。正如“家事和姐”工作人员建议,通过家庭会议的形式,建立统一的教育规则,明确各自的角色与责任,不失为一种积极的尝试。此外,增强家庭成员之间的相互理解和尊重,尤其对祖辈经验和父母责任的平衡考虑,是构建和谐家庭教育环境的关键。

总之,隔代教育是一把双刃剑,它既蕴含着亲情的温暖,也潜藏着教育的难题。通过加强家庭内部的沟通与协调,引入科学合理的教育方法,平衡好爱与规矩,才能让隔代教育为孩子健康成长助力,而不是阻力。这个过程中,每一代人的努力与牺牲都值得被看见和尊重,因为大家的目标是一致的,共同为下一代成长撑起一片蓝天。

王女士夫妻俩常年在外地经商,家庭条件优渥,女儿自幼由爷爷奶奶抚养。二老对孙女溺爱有加,孩子想要什么基本满足,物质上可以说是毫不吝啬。然而,这样的溺爱却让王女士忧心忡忡,比如放学后孩子频繁食用的油炸快餐,不仅不利于健康,更可能加剧其生理变化。

当王女士把医生的诊断告知公公婆婆时,他们却不以为然,认为孩子成长自有其规律。“你们年轻人总是忙,孩子是我们一手带大的,她健康健康的,哪里有什么问题?我们那一代人,哪有这么多讲究,不一样长大成人?”一听儿媳想把孙女带走,王女士的公公情绪颇为激动。面对这种态度,她感到了前所未有的恐慌,担心继续这样放任,会对女儿造成不可逆的影响。

无奈,王女士只好连哄带骗地做通了女儿的思想工作,答应离开爷爷奶奶,跟随爸爸妈妈去外地学习生活。当王女士把这个消息通知公公婆婆时,家里立马炸开了锅,两位老人急得团团转,连哭带骂地说她这么做就是要断绝他们祖孙间的血脉情,指责她大逆不道。

面对父母的施压,原本跟王女士站在同一阵营的老公,也有些倒戈,“他觉得我这么做太残忍了,说毕竟女儿还那么小,老人也心疼孩子,他们一直生活在一起,感情肯定特别深。”一时间,王女士好像背负起了重重的良心债,但女儿的成长只有一次,她想坚持自己的决定。

我市开展困境留守儿童心理健康测试

本报讯 连日来,市未成年人救助保护中心会同各镇街未保社工站社工及农村社区儿童主任,对全市440余名困境留守儿童开展心理健康测试与家庭成长环境评估。

相关人员结合“金保未”系统新版入户调查问卷,运用韦氏智力量表、艾森克个性测试、抑郁自评量表、焦虑自评量表等多种专业工具,详细了解孩子的心理健康状况,并对其家庭成长环境进行打分评估,全面掌握孩子学习生活和成长情况。

留守儿童小华(化名)今年9岁,父母常年在外务工,从小同爷爷奶奶一起生活。小华性格内向,缺乏自信,对学习和社交都不感兴趣。社

工对其进行心理健康测试与家庭成长环境评估后,认为小华可能存在缺乏父母关爱而引起的感情缺失心理问题,需立即帮扶解决和后续跟踪服务。

工作人员联系到小华父母,建议他们务工之余通过微信、电话等形式加强与小华沟通交流,给予小华更多的关爱和精神陪伴,并安排专业心理咨询师对小华进行“一对一”心理疏导,帮助他建立自信,缓解孤独感和焦虑情绪。

后期,市未成年人救助保护中心将加强与学校社区的合作,定期组织志愿者前往困境留守儿童家庭进行探访和陪伴,组织开展丰富多彩的活动,共同为困境留守儿童提供更多的心理关爱和情感支持。