

心灵护航

拒绝内耗 “拿捏”松弛

——对“00后”闪耀巴黎奥运会的思考

2024年巴黎奥运会于北京时间8月12日凌晨在绚烂的烟火与雷鸣般的掌声中缓缓落下帷幕,为世界留下了一场令人叹为观止的体育盛宴。

“奇迹”“创造历史”“打破纪录”“打破垄断”……在许多人心目中还是“小孩哥”“小孩姐”的“00后”,在巴黎奥运会上成为“金光闪闪”的“显眼包”,让人惊叹连连。

赛场上,他们的成绩“喜煞人”,一往无前、气势如虹,“含金量”十足;赛场下,他们变成“喜剧人”,妙语连珠、金句频出,松弛感拉满。英雄出少年,本期《心灵护航》,我们来聊一聊集帅、飒、萌等于一身的“00后”小将,在带来震撼的背后,有什么样的“青春密码”?



全民健身,拥抱奥运。

一边拿奖牌,一边做自己

一代人有一代人的奥运。从开幕式开始到结束,松弛感在巴黎奥运会上如影随形。有人甚至把本届奥运会称为奥运会“松弛感元年”。

北京时间7月27日下午,“00后”组合射击小将黄雨婷和盛李豪夺得10米气步枪混合团体冠军,将本届巴黎奥运会首金收入囊中。金牌赛中,黄雨婷和盛李豪开局不利,第一轮不敌对手,以0:2落后。但他们迅速调整状态,很快完成反超,并保持优势,最终赢得比赛。

“好像也没有什么梦想”。教练在一旁笑着表示“他就是个儿童”,而盛李豪则幽默地回应“我感觉教练比较焦虑啊”。

“心理素质太好了!”网友翻出了二人接受采访时气定神闲的发言,被他们满满的松弛感“硬控”。

说到松弛感,不得不提到全红婵。巴黎奥运会跳水女子10米台决赛,当全红婵站在高高的跳台上,全场屏息以待,这位“00后”奥运小将再次上演“水花消失术”,蝉联冠军。

面对采访时,全红婵浑身散发的松弛感,耿直且无厘头的孩子气,萌倒了无数观众。当被问及“别人都关心你飞得高不高,你累吗?”她耿直回答:“这话问得,谁不累啊。”更是被网友直呼:“‘00后’整顿采访界。”

如今,“00后”运动员面对镜头,自信且从容。在他们看来,靠自己本事得来的奖牌,为什么不大大方方地接收所有的赞美与荣誉?

心有热爱,尽情燃烧

“唯有热爱可抵岁月漫长。”热爱是一种情感,也是一种无法替代的力量。奥运小将骨子里对运动项目的那份热爱,就像一团炽热而闪耀的火焰,由内而外地燃烧着,让我们隔着屏幕都能真切感受到。

北京时间8月1日,巴黎奥运会游泳项目男子100米自由泳决赛,“00后”中国选手潘展乐以46秒40的成绩打破世界纪录,夺得金牌。

采访,潘展乐总是一副淡淡的表情,钝感力和真性情让他在采访中金句频出。

2022年,美国游泳教练马克·舒伯特执教期间曾表明潘展乐练习200米混合泳比100米自由泳更有前途。但潘展乐凭着“别人越觉得我做不到,我就越要做给他看”的不服输的劲,敢说敢拼,打破世界纪录和欧美运动员长期对男子100米自由泳的统治。正如人民网评所说:“中国健儿以实力回击偏见。”赛后,潘展乐在自己的微博里写下:我的这块金牌,献给伟大的祖国!

中国网球选手21岁的郑钦文在高温下鏖战数小时取胜后说:

“我很累,但我还可以为国再打3个小时!”她把国旗整齐摆好后,才向大家致敬。她说:“对我还有我的家人来说,奥运会其实一直都是比大满贯更重要的存在。因为在我们心中,国家的荣誉永远是要超过个人的荣誉。”

中国小将们让世界看到了赤子之心。

被“圈粉”不只因金牌

赛场上,奖牌的荣光固然令人羡慕,但它并非唯一的衡量标准。如今,更多的观众不以无理和失误评判优劣,也不以一次成绩评判胜负,而是享受比赛的精彩和刺激,更乐于分享赛场之外的“花絮”。

乒乓球作为中国国球,在历届奥运会上承载着国人极高的期望与自信。这项运动在中国的传统优势地位,使得每一位参赛运动员都肩负着重大的责任。面对来自世界各国的强劲挑战以及赛场上的不确定性,运动员们不仅需要具备超群的实力,还要承受巨大的心理压力。

北京时间7月30日,巴黎奥运会乒乓球混双决赛,“00后”中国组合王楚钦/孙颖莎4比2战胜朝鲜组合李正植/金琴英,夺得乒乓球项目混双金牌。但很遗憾的是,就在喜庆收获冠军的时候,王楚钦的球拍却被意外踩坏。在随后不久进行的奥运男子单打1/16决赛中,王楚钦不敌瑞典选手莫雷加德,爆冷出局。对于这个结果,不少网友将其与王楚钦球拍被踩断、被迫换副拍联系起来。

赛后王楚钦在接受媒体采访时表示,球拍被踩坏心情会受一定影响,但绝非输球的理由,还是自己的发挥出了很多问题,犯了很多错误,才导致失败。事后在教练组的帮助下,王楚钦逐渐调整过来,在大家的共同努力下,王楚钦的副拍

用着也是越来越顺手,并没有影响到他团体赛的发挥,中国乒乓球男团连克强敌,最终卫冕成功,实现了5连冠。

在“00后”运动员身上,我们看到了自信、真实、独立,也看到了新一代年轻人敢于突破、敢于表达的精神风貌,他们自信地站在聚光灯下,用实力说话,也用态度赢得尊重。无论成功还是失败,年轻的他们始终选择面向未来出发。

咨询师观点

拒绝内耗是把握松弛感的关键

场上沉稳自信,场下活泼可爱,不断“破圈”的中国年轻运动员,在奥运赛场刮起了一阵青春风暴,也让更多人反思起了自己并不松弛的人生。

在当快节奏、高压力的社会环境中,松弛感成为许多人梦寐以求的心理状态。近些年,大家越来越关注精神内耗,也有许多人因为过度精神内耗引发抑郁、焦虑等心理疾病,走进精神科接受心理咨询和心理治疗。

每个人都会遇到被别人批评和否定的情况,有时候甚至还没等别人否定,自己就马上对自身做出了负面评价,认为“我不够好”“别人都比我强”等,包括别人的不认可,最终也会转化为我们内心对自己的攻击。当我们遭遇过多的否定,就很容易会陷入一种被淹没的状态,变得只能关注那些负面的声音,导致我们长期处于焦虑或抑郁的状态之中。

因此,当我们面对负面评价时,不应该让这些负面评价成为自我攻击的武器,而是变成“有则改之,无则加勉”的建议。

一、重构负面评价

每个人都会遇到被别人批评和否定的情况,有时候甚至还没等别人否定,自己就马上对自身做出了负面评价,认为“我不够好”“别人都比我强”等,包括别人的不认可,最终也会转化为我们内心对自己的攻击。当我们遭遇过多的否定,就很容易会陷入一种被淹没的状态,变得只能关注那些负面的声音,导致我们长期处于焦虑或抑郁的状态之中。

二、生活有序规划

真正的从容不迫源自对生活的主动掌控。通过提前规划与准备,能够减少生活中的不确定性和压力感,增强“有备而来”的自信。减少被动应对,提升生活的自主性和满意度,实现更为松弛与和谐的生活状态。

三、练习自我关爱

和身体一样,心理免疫力需要锻炼,练习自我关爱也是一种很好的锻炼方式。

我们可以经常做一些自我关爱的事情,能够提升心理韧性和自我价值感,我们会变得更加重视自我需求的表达和满足,抵抗外部负面事件的能力也会变得更强。

方向明表示,面对别人夸赞,我们可以大方地承认自己的努力和成就。另外,我们也可以通过日记、录音等方式进行积极的自我对话,给自己一些肯定的话语,让我们在面对逆境中拥有更强的韧性,例如“我有很多优点”“我值得被尊重”等等。

方向明也提醒,在生活的舞台上,不必假装松弛,也不必因为不够松弛而焦虑,希望大家能在快慢之间找到平衡,以更加平和的心态,共赴生活的美好旅程。



扫一扫看新闻

萍心而论

一周婚姻观察

爱是陪伴和支持

“我们自愿结为夫妻,从今天开始,我们将共同肩负起婚姻赋予我们的责任和义务……”今年七夕,市婚姻登记中心颁证厅内,在亲友团见证下,璐璐(化名)和小北(化名)齐声喊出自己“爱的誓言”。

“我们的爱情故事没有轰轰烈烈,有的是安安稳稳的幸福。”璐璐与记者分享了他们的爱情故事:今年年初,璐璐遭遇了前任变心、家人生病等一系列生活变故,是小北陪她度过那段艰难的时期,最终两个人走在一起。回忆起这些点点滴滴,璐璐的脸上露出了开心的笑容。

璐璐性格爽朗,朋友很多,和前任在聚会中相识相恋。“他个子很高,长得很帅,我是个颜控,一见他心里就悄悄喜欢上了,尽管他在地工作,两人属于异地恋,我也接受。”一个热情洋溢的姑娘,一个阳光俊秀的男孩,两人很快就相互吸引,谈起异地恋,靠煲电话粥缓解相思之情。

虽然前任陪伴她的时间很少,但璐璐并没有觉得无聊,工作之余,她热爱健身,喜欢阅读。一次去健身房时认识了小北,她大大咧咧的性格,很快就吸引了对方。璐璐表示自己有男友后,小北便不再有追求的心思,成了璐璐的男闺蜜。璐璐原本以为,自己和男友会顺利结婚。没想到,前任告诉她,她妈妈并不赞同两人在一起,觉得两人不在同一个城市,不过他会努力说服的,但是此后两人的联络变得越来越少。今年春节,璐璐妈妈生病住院,也没有等到前任看望问候,而璐璐却在朋友圈刷到前任和另一个姑娘的婚纱照,照片上前任紧紧地牵着姑娘的手,姑娘笑靥如花。那一刻,璐璐觉得自己的世界好像崩塌了。

为得到一个答案,璐璐平静地给前任打了电话。这一次前任没有拐弯抹角,坦白道歉后,就沉默不语了。原本,璐璐以为自己会怒骂他、质问他,可听到对方不痛不痒的解释后,她直接挂了电话,拉黑了对方,一个人躲在阳台上默默流泪。

当小北得知璐璐分手的消息时,他的心里充满了愤怒与不甘。但他知道,此刻最重要的

是给予璐璐足够的支持与安慰。于是,他默默地陪着她,带她去吃最爱的火锅、逛热闹的动物园,试图用美食与欢乐冲淡璐璐内心的伤痛。那段日子,璐璐整个人像泄了气的皮球,对生活失去信心。小北看在眼里,急在心头。有时候他也会去璐璐家,看望璐璐的爸妈,为他们做一些力所能及的事,慢慢地温暖璐璐的心房。

张小姐曾说,想要忘记一段感情,方法永远只有时间和新欢。要是时间和新欢也不能让你忘记一段感情,说明时间不够长,新欢不够好。璐璐回想起来,那两个月,小北和闺蜜陪伴她度过了最艰难的时期。“小北对你那么好,要不你们在一起得了。”有时,闺蜜会开玩笑。小北总是会温柔地注视璐璐,眼中满是疼爱与关怀。渐渐地,璐璐尝试打开心扉,接受这份默默守护在身边的温暖。

从闺蜜到恋人,这段关系的转变显得格外自然。成为情侣后,小北对璐璐更是关怀备至,去璐璐家楼下接她、带璐璐参加自己的朋友聚会、为她的闺蜜准备咖啡……每一件小事都透露出他对璐璐的深情。

“认识一个人最好的方式,就是和他去旅行。”“五一”假期,小北早早地筹划行程,出发前一个月,他就在网上查找各种攻略,制定路线、订酒店。旅途中,小北细心地护着她;吃饭时,会照顾她的口味,挑选她喜欢吃的……可能就是这些不经意的举动,彻底打动了璐璐。“被尊重,觉得很安心。”璐璐说。

七夕节前一个月,小北悄悄在网上预约了结婚登记时间。8月初,当璐璐出差归来时,小北手捧鲜花与戒指,在机场大厅中单膝跪地,向她求婚。那一刻,所有的惊喜与感动交织在一起,让璐璐泪如雨下。她毫不犹豫地点头答应,因为她知道,这就是她一直在寻找的幸福。

有时候,璐璐会想起上一段感情,这让她明白了一个道理,爱不是挂在嘴上,而是放在心上。前任说得再多做得少,家人不同意,他并没有努力争取。而小北,将她的喜好记在心上,落实在行动里。

◎记者手记 >>>

“一个人爱不爱你,不要看他怎么说,而要看他怎么做。”这句老生常谈的话,在爱情面前似乎总被人遗忘。爱情是一场成长之旅,经历过刻骨铭心的痛苦,才会更加珍惜眼前的幸福。太轻易得到的东西,人们往往不懂得珍惜。

恋爱中的男女,有时会迷失于甜言蜜语中,忽略了实际行动的重要性。像璐璐前任那样,一句“我妈不同意”就成了分手的借口。他并未给予她真正的机会,对这段感情缺乏诚意。

真正的爱意不是挂在嘴边的誓言,而是生活中的陪伴和支持。治愈失恋的良药并非时间或新人,而是学会放下过去,重新找回自我价值。真正的爱情不在于华丽的辞藻,而在于平凡生活中的点点滴滴。当我们在追寻遥远的爱情时,或许应该回头看看那些一直默默陪伴在身边的人。

8月15日上午,城西街道养老服务中心充满欢声笑语,城西街道社工站携手义乌市道情艺术团,为养老服务中心老人们送上了一场精彩纷呈的文艺演出。

活动伊始,社工带领老人们进行了简单有趣的指尖运动拍拍操。随后,文艺演出在歌曲《母亲》中拉开序幕,志愿者们楼洪飞深情

演唱,触动了在场每一位老人的心弦。来自义乌市道情艺术团的艺术家带来了地道的道情表演,《大八仙》《小八仙》等经典剧目让老人们沉浸其中,特别是何群英带来的花鼓表演《憨女婿》,将“家长里短”演绎得惟妙惟肖,赢得老人们点赞好评,整个养老服务中心洋溢着欢乐温馨的氛围。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和