

秋日情绪观察:叶落知心事 商城有温情

全媒体记者 陈张彪 文/图

“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。”时序入秋,凉风渐起,昼短夜长,萧瑟的季节氛围容易诱发人体情绪波动,使人产生低落、迷茫、倦怠等“换季心绪”。季节交替带来的情绪困扰更为隐性、绵长,渗透在不同年龄群体的日常生活之中。

秋染桑榆 细慰银发遐思

秋风萧瑟,草木凋零,是秋日最直观的景致,也是触动老年人情绪的重要诱因。相较于年轻人,老年群体对季节变化、环境氛围、岁月流逝更为敏感。步入晚年,随着生活节奏放缓、社交圈层收窄与独处时间增多,萧瑟的秋景往往容易触动老人的心弦,引发他们对岁月更迭、亲友别离以及儿女远行的绵长思绪。

日常观察中,大众常常将老人在秋季沉默寡言、莫名低落、不爱热闹、暗自发呆的状态,简单归结为“年纪大了、多愁善感、矫情敏感”,习惯性贴上衰老标签。但在社工和心理工作者看来,老人秋日情绪低落,不是性格问题,而是季节、孤独、思念、身体变化叠加形成的真实情绪困境,值得被看见、被温柔对待。

记者在骆宾王公园走访时,遇到了72岁的市民吴新伟。“夏天天黑得晚,出门散步、邻里闲聊,日子热热闹闹。一到秋天,树叶落一地,天暗得早,风一吹冷冷清清,人就容易胡思乱想。”吴新伟坦言,子女常年在外出工作,日常陪伴有限,秋日时节,触景生情的频次明显增多。

“有时候坐在长椅上看着落叶,就容易感慨时间过得太快,不知不觉就老了,也会挂念远方的孩子、惦念逝去的亲人。这种情绪说不清、道不明,也不是难过,就是心里空落落的。”吴新伟告诉记者,老年人往往习惯隐忍情绪、不愿倾诉,怕给子女添麻烦,久而久之便形成沉默式低落,外人难以察觉。

据有着多年心理咨询经验的志愿者刘芸介绍,中老年群体的秋日情绪问题,很少激烈爆发,多呈现出安静、内敛的特征,表面看似一切如常,实则内心长期低落、无趣、乏力。这种状态最容易被家人忽视,也最容易被误读为“老了就这样”。

陪伴,是治愈秋日孤独最好的良药。针对老年群体秋日情绪敏感、缺少陪伴的现实痛点,北苑街道持续深耕“银尚乐活”老龄服务品牌,做实做细秋季暖心关怀,用热闹冲淡冷清,用陪伴抚平秋思。

不久前,北苑街道建设社区第十七届老年人趣味运动会温情启幕,两百余名辖区老年居民齐聚现场。运动会坚持“安全第一、重在参与、轻松体验、愉悦身心”原则,让老年居民在轻松比拼中舒展筋骨、收获快乐。

热闹的赛场,驱散了秋日冷清,也拉近了邻里距离。不少老人坦言,平时大多居家独处,秋日更懒得出门,社区常态化的文体活动,让他们走出家门、结识邻里,心情开朗了很多。

社工周林鹏长期深耕基层老龄服务,他告诉记者:“老年人的秋日情绪关怀,不靠说教、不靠开导,靠的是有人陪、有事做、有乐享。子女的一句耐心问候、一次回家陪伴,社区的一场文体活动、一次暖心走访,都能有效消解老人的秋日孤独。我们希望通过常态化、接地气的银龄服务,让老人在秋天不孤寂、晚年有温度。”

针对子女陪伴,刘芸也给出暖心建议:秋日无需昂贵礼物,固定频次的沟通、耐心倾听的态度、尊重情绪的理解,就是最好的孝心。



关爱老人活动。



老年人趣味运动会。



老少同乐



心理美育墙

秋待耕耘 青年不必急「丰收」

秋天,在大众认知里,是硕果累累、满载而归的收获之季。社交平台上,秋日美景、年度复盘、工作成果、薪资突破、升学上岸、生活进阶等“收获式内容”刷屏全网,营造出一种“秋天必须有所成”的集体氛围。

但对于奋力打拼的广大青年而言,这套统一的“秋日丰收标准”,反而容易成为无形的心理压力。有人工作尚未突破、有人事业仍在积淀、有人生活依旧平凡,在“晒成果、晒进度、晒成长”的氛围裹挟下,极易滋生对比焦虑、自我否定、消极自卑,陷入典型的秋日迷茫。

义乌是一座年轻化、包容度高的创业城市,汇聚了许多背井离乡、独自来义打拼的青年。远离亲友、扎根异乡,本身就伴随着陌生感、漂泊感与不确定性。入秋后,天气转凉、夜色渐早、户外社交减少、独处思考时间增多,原本潜藏的职场压力、生活焦虑、婚恋困扰、异乡孤独感,往往容易被持续放大。

今年35岁的上班族夏毅在义乌从事电商运营多年,深耕行业、踏实打拼,但每到季节交替,他总会出现规律性的情绪低落。“秋天一来,就意味着一年快要结束。盘点年初立下的目标,许多还没有完成。然而,看着身边同龄人升职加薪、成家立业,和自己差距明显,心里难免焦虑。”夏毅告诉记者,入秋后家人催婚、职场复盘等因素多重叠加,再加上秋风萧瑟的氛围感,情绪很容易低落,常常深夜独处感慨,陷入自我内耗。

两个月前刚来义乌求职打拼的河南青年许雯,也深有同感。初来乍到的陌生感、不确定感,始终萦绕心头。“夏天天气热,出门求职、探店、交友,整个人很活跃。秋天冷了,容易胡思乱想,越对比越焦虑,越迷茫越内耗。”许雯说,刷到网

上同龄人稳定就业、稳步成长,反观自己仍在摸索阶段,常常陷入自我怀疑。

记者走访发现,秋日青年焦虑主要集中于三类情况:年度进度焦虑、职场竞争焦虑、生活婚恋焦虑。社交媒体呈现的秋日“丰收盛景”,悄然模糊了每个人原本不同的成长刻度。不少年轻人容易盲目拿他人的进度对标自己的人生,从而产生“别人结果满满,我一无所获”的自我否定。

对此,义乌工商职业技术学院心理健康教育中心负责人王杭芳表示,秋季本身容易诱发情绪低落,叠加社会氛围、年度节点、独处增多等多重因素,青年群体出现迷茫焦虑非常普遍,

不是不够努力,只是成长节奏因人而异。

“很多年轻人会陷入误区:秋天必须收获,没结果就是失败。但人生从来不是一季一收,有人春夏结果,有人秋冬沉淀,也有人多年蓄力、一朝爆发。”王杭芳建议,青年上班族要主动跳出社交媒体的攀比陷阱,接纳自己当下仍在播种、仍在蓄力、仍在成长的状态。

王杭芳同时给出秋日青年情绪调节指南:减少无意义刷手机,减少对标式浏览;不盲目跟风年度复盘,多和过去的自己纵向对比,少与他人横向对标;拆分年度目标,降低即时期待,允许自己慢慢来;坚持规律运动、多到户外晒太阳、维持轻社交,用稳定的生活状态对冲季节带来的情绪波动。



心理课

市民政局主办的“我的情绪小怪兽”情绪识别与表达疏导活动开展。活动聚焦外来务工子女群体,精准护航流动儿童心理成长。

活动以趣味绘本《我的情绪小怪兽》开启课堂,社工依托生动绘本、趣味PPT,通俗讲解快乐、悲伤、愤怒、害怕、平静五大基础情绪,告诉孩子们:情绪没有好坏,喜怒哀乐都是正常感受,不必害怕负面情绪,也无需压抑内心感受,要学会看见情绪、接纳情绪、表达情绪。

绘本学习结束后,大家进入超轻黏土创意创作环节。孩子们以色彩对应心情,用红色表达愤怒、蓝色表达低落、黄色表达开心、彩色代表治愈,将看不见、摸不着的内心情绪,具象化为一只只可爱鲜活的“情绪小怪兽”。待作品完成后,孩子们依次上台分享自己的色彩搭配、当下心情,勇敢说出内心感受。整场活动采用“绘本学习+动手创作+分享表达”的沉浸式模式,将抽象的心理知识转化为孩子能听懂、能感知、能表达的趣味体验,有效疏解孩子们的情绪压力。

在义乌工商职业技术学院,记者看到,心理老师黄淑颖创新开展秋日学业减压活动,指导

学生借助饼状图可视化梳理时间分配,细致罗列学习、休息、娱乐、通勤、社交的时长,帮助学生清晰认知时间消耗结构,合理拆分学业任务、科学规划每日节奏,有效缓解秋季学业倦怠与焦虑情绪。

针对青少年秋日心理成长,王杭芳特别强调家长沟通方式的重要性。秋季孩子情绪敏感、内心脆弱、压力内敛,他们最需要的不是催促、比较、施压,而是倾听、接纳、共情与尊重。

“很多家长习惯只盯成绩、只看结果,忽略孩子的情绪疲惫、人际困扰、自我内耗。一句‘别人都行你为什么不行’,会彻底关闭孩子的沟通大门。”王杭芳建议,秋季家校共育要做到:少比较、多肯定,少指责、多倾听,少施压、多包容。尊重孩子的成长节奏,接纳孩子的情绪波动,看见分数背后的成长压力、人

际难题、内心困惑,做孩子情绪的兜底港湾。王杭芳也给出青少年秋日自愈建议:主动接纳换季带来的情绪低落,不随意给自己贴上心理疾病标签;坚持每日到户外晒太阳、规律运动、稳定作息,告别情绪性熬夜和过度刷短视频;拆分繁重的学业任务,降低完美主义期待,先完成、再优秀;主动维系真诚的人际关系,遇到困惑及时倾诉、压力及时释放,不要独自硬扛。



情绪识别与表达疏导活动。

秋助成长 倾听少年心声

记者手记

秋风有凉意,人间有温情。秋日的低落、迷茫、感伤、倦怠,从来不是脆弱的表现,而是季节轮转下人们真实的心理状态。季节本身不会制造情绪困境,只是放大了藏在生活缝隙里的孤独、焦虑与不安。

走访中记者发现,不同年龄的人,有着截然不同的秋日烦恼:老人的情绪,是岁月沉淀后的寂寥与牵挂,最需要陪伴与理解,最怕被简单贴上“多愁善感”的标签;青年的焦虑,是奋斗路上的自我怀疑与节奏迷茫,最需要包容与肯定,允许自己在入人丰收的季节依然默默耕耘;少年的困扰,是成长蜕变中的懵懂与适配,最需要倾听与共情,不能只盯着分数,更

要看见藏在背后的心事。

一座温暖的城市,不仅要有蓬勃的经济烟火,更要有接纳众生情绪的温柔。从社区守护银发晚秋、消解空巢孤寂,到社会包容青年节奏、治愈秋日迷茫,再到家校携手护航少年成长、温柔接纳青春起伏,义乌正以细致入微的公共服务,接住每一类群体的秋日心绪。

秋有萧瑟叶落,亦有清风暖阳,沉淀成长。我们不必因一时低落否定自己,不必因暂时平凡焦虑人生。顺应时节、接纳情绪、稳步前行,每一段默默蓄力的秋日时光,都在为来日的繁花与丰收积蓄力量。