

给情绪高压锅放放气

编译/邓 笛

在高速发展的现代社会,我们像被卷入了一场永不停歇的马拉松。上一个工作还没处理完,新的工作消息又蜂拥而至;刚了解的知识转眼变成旧闻,人际关系愈发复杂。这些无形的心理重担,像一只看不见的手,紧紧扼住现代人的咽喉,这就是“社会心理压力”的真实写照。

压力来袭时,我们的身体、情绪、认知和行为往往都会拉响警报。持续性的疲惫感、反复头痛、莫名烦躁、注意力涣散等都是常见的症状。这些不适的源头可能深藏于内心:那些自我否定的声音、永远达不到

的标准、对未来的灾难化想象;也可能来自外部环境压力——高强度的工作、紧张的人际关系、经济困境或慢性疾病困扰。

更可怕的是,压力会自我繁殖。就像一个人陷入流沙,越是挣扎,就陷得越深。压力削弱了我们的应对能力,而能力下降又会导致压力水平进一步攀升。这种循环不仅会孵化出焦虑、抑郁这些“情绪怪物”,还会让身体分泌过量的压力激素——皮质醇。它会悄悄侵蚀我们的心血管系统,降低免疫力,为各种慢性疾病打开大门。

面对心理压力,主动应对至关重要。找一个值得信赖的倾听者是第一步,可以是知心好友,也可以是专业心理咨询师。倾诉就像给高压锅放气,让情绪找到出口。有时候,仅仅是“被听见”就能带来惊人的治愈效果。

规律运动同样不可忽视,运动时分泌的内啡肽是天然的快乐因子,一次酣畅淋漓的跑步就能让心情焕然一新。

在钢筋水泥的丛林里,记得给自己留一片专属的“心灵绿洲”。每天抽出固定时间进行阅读、散步,让

思绪在书页间漫步,用脚步丈量自己的内心。试着用积极视角重新解读困境,与其盯着缺失的半杯水懊恼,不如为拥有的半杯水感恩。这或许不易,但简单的视角转换,往往能收获全新的可能。

若自我调节收效甚微,及时寻求专业帮助是明智之选。这不是软弱,而是勇气的表现。就像感冒需要吃药,心理困扰同样需要科学干预。记住,压力管理是一场个性化的探索之旅,没有放之四海而皆准的方案,只有不断尝试,才能找到最适合自己的心灵解药。

爱的火焰

“我能征服它。”斧头自信地说。它摆好姿势,重重地劈向那块坚硬结实的钢铁,铿锵之声不绝于耳。但每一次劈砍,都使它的刃变得更加迟钝,直到它无法再次砍击为止。

“让我来。”锯子自告奋勇。它不知疲倦地来回拉扯,金属摩擦发出刺耳的声音。但令它沮丧的是,直到

最后一颗锯齿崩断,都没能让钢铁表面有什么损坏。

“光使蛮力肯定不行,让我来做个示范。”锤子不屑地说。它铆足全力砸下,只听一声脆响,锤头竟飞了出去,而钢铁纹丝未动。

这时,一簇火苗轻声说:“能让我来试试吗?”它温柔地环抱住冰冷的钢铁,用温度轻轻抚慰。起初,钢铁无动于衷,但渐渐地,它的轮廓开始模糊,最终化作一汪赤红的柔情。

就像这世间最坚硬的心灵,或许能抵挡愤怒的斧钺,抗拒固执的锯齿,抵御强力的锤击,却很难不融化在持之以恒的温暖里。因为爱,靠的并非征服,而是唤醒心中沉睡的柔软。

献给母亲的花束

阳光明媚的午后,一个男人在街角的花店前停下脚步。他精心挑选了一束康乃馨,准备寄给200公里外独居的母亲。付完款走出店门时,一阵细微的啜泣声引起了他的注意。

一个大约十二三岁的小姑娘蹲在马路边。他问道:“姑娘,需要帮忙吗?”女孩抬起泪眼,回答说:“我想给妈妈买一枝红玫瑰,可是一枝玫瑰要2美元,我只有75美分。”

男人心头一软,微笑着说:“跟我来吧,我买一枝玫瑰送给你。”他牵着女孩重回花店,选了一枝开得最旺的红玫瑰。走出花店时,他体贴地问:“要不要送你回家?”女孩摇摇头说:“我不回家,您能带我去见我妈妈吗?”

跟着女孩的指引,车子最终停在了郊外的墓园。女孩把那枝玫瑰放到了一块崭新的墓碑前。

回城的路上,男人调转头重返花店。他取消了邮寄订单,亲自挑选了一大捧鲜花。夕阳西下时,母亲惊喜地接过儿子突然送来的花束,眼中泛起泪光。这一次,他没有让爱成为遗憾。

编译/许文龙

妈妈,您还好吗?

编译/胡 英

迈克没有出众的外表,各方面的条件也很一般,因此寻觅伴侣多年,依然单身。

前段时间,表弟给他介绍了一个女孩,双方约好在一家餐厅见面。落座之后,迈克偷偷打量对方,发现女孩长相平平,心中不免有些失望。更令他失望的是,聊了没两句,女孩就摆出一副面试官的架势,劈头盖脸地提出各种各样的问题:“你是做什么工作的?收入怎么样?有什么爱好吗?你的理想是什么?你父母是做什么的?你有几个兄弟姐妹……”

迈克感到哭笑不得,怀疑自己是不是走错了地方,但又

不好直接起身离去。最后,他忍无可忍,以上洗手间为由,溜之大吉。

在迈克众多糟糕的相亲经历中,这只是其中之一。最让他苦恼的是,每次面对无聊的相亲对象,不知如何脱身。

一次,迈克在社交媒体上看到一款名为“妈妈,您还好吗?”的App,它可以在手机上设置提醒,在你和相亲对象见面后一段时间里,模拟手机来电。如果你对相亲对象有好感,只需轻点一下忽略按钮;

如果你想尽快结束,就可以假装接起电话:“喂,妈妈,怎么了?您还好吗?”然后就可以顺理成章地离开。迈克立即下载了这款App。自从有了它,迈克再也没有相亲时难以脱身的苦恼了。

一天晚上,迈克又去相亲。一见面,他眼前一亮。女孩身材苗条、五官清秀,正是他梦寐以求的类型。迈克心潮澎湃,他清了清喉咙,正要开口和女孩搭话。突然,女孩的手机响了,她熟练地接起了电话:“喂,妈妈,怎么了?您还好吗?”



评奖

编绘/德德德

本届电影节您还是评委会主席,我的新片就靠您提携了!



可你这片子拍得太幼稚了,入围哪个奖项都不合适呀。



您看,放到儿童片单元可以吗?

