



抱着 Kitty 猫公仔减压去

“低龄化减压法”流行，沉迷卡通剧、角色扮演、涂色……你觉得这些方法可行吗？试试看！



想当年，香港巴士大叔的一句“你有压力，我有压力”的经典语录，曾经令多少童鞋为之“膜拜”。于是乎，各种各样的减压招数再战江湖。笔者日前走访发现，“低龄化减压法”正在白领间悄悄流行，尤其成为女士们乐此不疲的减压新招。“低龄化减压法”是啥东西？其实，就是通过“沉迷卡通剧、阅读低龄漫画书、搞怪角色扮演、涂色书”等方式，来对抗压力。信不信由你，反正她们都信了……

涂色书也是“减压利器”？

专家称，对轻度抑郁患者是种正面刺激，有利于缓解压力

涂色书是最近电商圈、朋友圈的热词，一本几乎没有文字或全书仅几百字的图书，以黑色勾边，画出花朵、动物、建筑的形状，留白任由涂色者发挥想像进行涂色。该系列书销量占据各排行榜前列，火爆之余，更宣称有减压效果。

广西科学技术出版社图书编辑袁小茶表示，早在2013年，涂色书就已经成为图书出版界的一种潮流，袁小茶参与了将涂色书引进国内的工作，“最初要引进国内时，我们也曾怀疑过，在欧美国家流行的涂色书能否被亚洲人群接受？这种带有文艺气质的书本是否会在国内水土不服？”

事实上，涂色书也是一个系列，伦敦的迈克尔·奥马拉团队，原本创作儿童涂色书，后经改良，推出成人版本，用线条绘制出一个黑白的图样，读者可

以根据自己的喜好，用色笔（彩色铅笔、水彩笔、水粉、蜡笔等）随心上色。在各大图书电商的销量排行榜中，涂色书都占据前列。随着日本和韩国的引进，涂色书去年开始风靡亚洲。最近一段时间，涂色书在国内持续受到追捧，也在朋友圈呈现刷屏之势。

除了销量，更让人感到神奇的是，有人表示在“玩”涂色书后，觉得精神放松，压力减小。一本简单的涂色书，怎会有减压效果？袁小茶表示，心理涂色疗法（无意识心理图案）经过2009年世界心理大会验证，可有效提升创意、治疗抑郁和失眠。有关专家证实，从黑白到彩色，这一涂色过程对很多轻度抑郁患者来说，可以算作是一种正面刺激，利于缓解压力。

肌肉逐步放松法

肌肉的逐步放松是一种简便易操作的放松方法。“生理、心理不可分割，人们处于紧张状态时，会出现持续的肌肉紧绷、无法放松。”逐步肌肉放松可以从腿部开始，首先拉紧肌肉，同时深吸一口气，持续几秒后逐步放松，慢慢

页数不宜过百，图案简单

涂色书不是一般文字书籍，超过100页的估计都是为书，图案过于复杂也容易让人产生畏难情绪。图案抽象无意识才能减压

涂色书的图案风格整体

减压效果因人而异

专家表示，涂色书的减压效果因人而异，这在某种程度上与天性相关，“有些人喜欢这种带有创作的涂色，但有些人天生就不喜欢安安静静坐下来涂色这种行为，

呼气，依此向上，放松肌肉。

想象放松法

想象也是一种放松方法。想象自己处于某种环境之中，保持放松，如海岸，并假定这个场景是安静、安全和愉快的，把自己逐步带入这种场景中，从而激发放松反应。

上可分为具象、抽象两种。具象图案“想要画得漂亮”的目的性更强，适合心情不错时涂。抽象图案使用颜色时变化性和自由度更大，更接近无意识，比较有减压效果。

恐怕很难坚持几个小时。通常来说，人们更喜欢于聚焦自己喜欢的事物，如很多人愿意通过运动、音乐等方法来缓解压力，道理是类似的。”

其他减压方法

选购建议

提示

单身女的另类减压法

收集 Hello Kitty 想象自己变成它

工作压力大、家人催婚急……32岁的女强人路小姐最近突然疯狂迷上HelloKitty的相关产品，短短的时间内，不单从世界各地收集了两大抽屜的限量版Kitty猫公仔，甚至开始想象自己变成HelloKitty会怎样……

路小姐在一家知名私企做行政助理，工作的繁杂和琐碎让她练就了雷厉风行的作风，在同事眼中，她一直是“严肃且不爱笑”的形象。由于毕业后立志做女强人，今年32岁的路小姐至今单身，这两年家人催婚越来越急，加上工作压力大，路小姐突然狂热地迷上了HelloKitty的相关产品，并自嘲“无法自拔”。

“青春期都在读书，小女孩喜欢的东西我都没玩，一感到压力大，我只有去买Kitty猫，就像拥有以前想要的东西。”在这种心态的驱使下，路小姐开始把身上各种饰品换成HelloKitty，每个月出差到香港、日本等地，也必定会从当地带回相关纪念品。晚上穿上粉红色的HelloKitty睡衣躺在床上，路小姐开始想象自己变成HelloKitty会怎样。这样子，一天的疲劳就会顿消。“在童真的世界里，找到一丝安慰。”路小姐如是说。

2015枣庄市

隆重招商

秋季汽车文化节

8月29日-30日 枣庄光明广场

咨询电话：13581129900

主办单位：枣庄日报社 枣庄新闻网 枣庄大众网

协办单位：枣庄市汽车销售服务有限公司协会

支持媒体：枣庄日报 枣庄晚报 新视听 信息周刊 枣庄新闻网 枣庄大众网

招商范围 概念车、乘用车、商用车、特种车、专用车、改装车、房车及休旅车、多功能车、各种SUV越野车、老爷车、汽车配件及汽车用品 枣庄市汽车4S店、汽车信贷保险金融服务等相关单位