

解压何须摔瓶子

□赵强

在如今的时代，如果说哪个人一点压力没有，那是非常不现实的。因为压力与动力似乎与生俱来，一个人的成长、成功，都是因为战胜或者克服了无数的压力之后，才凯歌高奏的。因此，在某种程度上来说，压力其实也是一个人成功的动力。

不过，一个人的压力如果太大，并且都在某一时段叠加在一起，就会给一个人带来或多或少的灾难了。为此，无数的人，面对每天一起来就面对的压力，也想出了无数的办法。当人们为如何摆脱压力而不能自拔时，很多精明的商人就看到了解压里面的商机。近闻，解压馆在国内很多城市火了。在北京、上海、广州、杭州、海口等地，集游戏、运动、拍照等娱乐于一体的解压馆悄然落地生长。渴望解压的年轻人趋之若鹜地买票进场，在里面呐喊、扔枕头、拍桌子、摔碗砸瓶，甚至还有很多家长带着孩子来打卡。

一家解压馆，在这个不到三百平方米的空间里，设有射箭、保龄球、水床、分娩体验、蹦床、摔碗等36个减压项目，宛如一个小型游乐场，并且票价不菲，来解压馆消费的大多是“90后”甚至“00后”年轻人，以情侣、闺蜜、年轻白领、学生以及亲子为主。而在众多的解压项目中，摔碗砸酒瓶成最火项目。很多顾客呐喊着，把新的酒瓶、陶碗、电脑屏幕、主机键盘等，砸得粉身碎骨。伴随着呐喊声，这些崭新的物件，顿时化为垃圾。

看完这则新闻，我不免有些疑惑：难道解压只是摔碗砸瓶这样的简单办法吗？正如谁的人生没压力一样，每个人的一生都充满了无数的压力。面对压力，我一直以为：在人生的长河里，压力和困难只是一瞬间，只要充分调动自己的人生智慧，压力还是很快能化解的。毕竟，方法比困难要多的多。

眼下我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，心理健康问题日益凸显。国民心理健康越来越成为影响经济社会发展的公共卫生问题和社会问题。据《中国国民心理健康发展报告》显示，国民需求率最高的是“自我调节”知识，有53.0%的受访者表示需要。可见，如何自我调节心理，是很多人都在面对的普遍问题。而在前两年的一项对14岁至35岁青年进行的调查也发现，受访青年中近三成具有抑郁风险，近一成有抑郁高风险。此外半数多受访者具有焦虑问题，31~35岁的青年群体重度焦虑比例最高，在职青年的焦虑得分最高。如此看来，如何有效减压是一个普遍性问题。

那么，解压非得去解压馆摔瓶子砸碗吗？其实未必！

曾有专家认为，一个人面对压力时，可以通过深呼吸、冥想、倾听别人、质疑自身、对他人倾诉、制定目标等办法缓解压力。当然，还有很多好的办法，可以交替使用。比如，营养饮食可以平衡压力调查表明，职场减压需要一定的营养饮食平衡，如果在两周内，每天补充1000毫克的维生素C、维生素B6和其他多种矿物质，可以帮助我们减少55%的压力。此外，30分钟休息可有效战胜压力。研究表明，在繁忙的生活中，每天抽30分钟来休息，在精神上的压力就会减少63%。而实际上，85%的人是用看有趣电视的方法来放松和战胜压力的。

当然，散步、阅读、绘画、唱歌、跳舞、听音乐、看电影、看电视剧、做手工都不错。早几年我认识一个媒体人，他告诉我，每当出现压力时，他就在自家的院子里劈木头，顿时心情顺畅。由此可见，解压的办法有千万条，千万不要拘泥在摔瓶子摔碗上。



链家回应某二房东跑路 垫付所涉客户的全部损失

近日，北京望京一起链家二房东携款跑路的消息成为网络热议话题，由于该事件中涉及链家房源2套，北京链家表示，将垫付该房源所涉客户的全部损失。同时，将以此为鉴、加强核查。

点评：先行垫付客户的损失，体现了企业责任和担当，值得学习。在此提醒大家，租房过程中需警惕低价、年付房租等陷阱，一定要辨别真伪，认准正规专业机构。



市民反映快递到货商品被消火栓、电表箱“签收”

“双十一”前后，快递小哥纷纷开启“送送送”模式。然而，您的包裹最终是被谁签收了呢？日前，有市民反映，楼道里的消火栓竟然成了快递“代签收者”。类似现象不是个案。专家认为，如果代签收包裹丢失，快递公司需承担主体责任。

点评：快递企业应把讲究效率、结果优先的末端配送评价模式，转变为以服务和安全优先。当然，如果代签收包裹丢失，快递公司还是需承担主体责任的。



北京房山这名暖男护士 自费7000元为患者买衣服

北京房山区精神卫生保健院四病区，住的大多都是行动不便且多年住院的老人，其中不乏一些没有经济来源、无儿无女的老年人。科室医务人员作为他们的朋友，几乎每个人都会把家中的多余衣物拿来送给他们。崔欣欣是四病区一名男护士，表面看起来是个“糙老爷们”，但内心温柔细腻，看到老人的现状，他自掏腰包购买了90多条价值7000元钱的新裤子送给他们。

点评：一个小小举动，却能温暖你我。奉献，其实也是一种快乐。让我们从自己做起，用奉献感动世界，用奉献充实人生。



不停招人仍缺人 “最缺工”的总是这些职业

人力资源和社会保障部近日发布了2021年第三季度“最缺工”的100个职业排行。营销员、餐厅服务员、保安员高居前列。在人社部过去一年的统计中，这几个职业在“最缺工”榜单中，就没有跌出过前5名。

点评：面对这种局面，一方面用人企业，要有意识地在储备人才。另外，这种短缺长期存在，且长期分布在这些职业，说明在产业结构的调整上，我们还有很长的路要走。



88岁患癌老人躺在病床上 轻轻安抚流泪的老伴

近日，辽宁沈阳一位88岁的患癌老人躺在病床上，轻轻安抚流泪的老伴，两人深情相拥。这一幕让很多网友直呼“看哭了”。

点评：人生不易，能够“执子之手，与子偕老”更是一种缘分、一种福分！让我们好好珍惜。