



# 福建卫生报

悦心  
空间

开栏语

近年来,生活节奏越来越快,物质生活得到满足,但经济压力、家庭负担、事业梦想、学业压力、就业压力、情感挫折等心理压力却逐年增大。

我们开设“悦心空间”专栏,希望能为重重压力下的你,提供一个空间:一句暖心的话、一个实用的技巧、一点疗愈的共鸣,给您的心灵点上一盏“小橘灯”。

## 做个积极的“卡皮巴拉”

□本报记者 刘伟芳

这个国庆,福州动物园也上新了,迎来了佛系顶流“卡皮巴拉”互动体验馆,让松弛感大师为大家疗愈一下疲惫的心灵。

“卡皮巴拉”(即水豚,是英文单词 capybara 的中文谐音,南美洲食草动物),这个长着一副厌世脸却又呆萌可爱的动物,心如旷野,以不变应万变。这种把更多的能量留给自己的松弛感,被众人所推崇。

### 01 一边拼命奔跑 一边渴望自洽

“卡皮巴拉”是世界上最大的啮齿动物。四肢短短,身材圆滚滚,鼻孔朝天,外表呆萌。它的特别之处在于,身上给人一种淡定佛系、松弛自洽的精神状态。无论呆在什么地方,呆在什么动物身边,它都是一副安安静静半睁着眼睛的样子,任由身边的动物摆弄,也不会因为动物的冒犯而发怒,因而被评为精神状态最稳定的动物。

在网络上,甚至很多人自愿加入“豚门”,意思是希望和水豚一样拥有不卷不愁、永远怡然自得的心态。

“无意间刷到视频的时候,就很羡慕,在弱肉强食的自然界怎么会有这么‘不卷’的生物。后面越看越喜欢,就买了挂饰挂在包上、钥匙上,烦闷的时候就看看它。”加入“豚门”的徐丽表示,“它们有一种能以轻松态度面对一切的气质……慢慢走,慢慢吃,友好,不发生冲突。现在很多人都感到非常焦虑,而水豚的这些特质可以治愈心灵,释放压力。”

与徐丽一样,许多年轻人在社交平台上越来越多地使用与“卡皮巴拉”相关的内容作为自我表达的一种形式。

对此,国家二级心理咨询师郑建明表示,“卡皮巴拉”作为一种网络流行文化现象,极度契合了现代人所希望达到的状态——被社会浪潮“卷”得拼命奔跑,同时也追求松弛感及稳定的精神状态。当发疯不被鼓励,彻底躺平又不现实,大家只能渴望自己像“卡皮巴拉”一样情绪稳定,来抵挡现实。这种独特的生活态度,无疑为那些在日常生活中感到焦躁不安的年轻人提供了一个心灵的避风港。



### 02 学做一只“卡皮巴拉”

虽然作为符号存在的、情绪永远稳定的“卡皮巴拉”让情绪稳定拥有了一个可视化的载体,但随着生活成本的不断上升和竞争的加剧,人们不得不面对来自各方面的压力:工作上的紧张、学业上的挑战、家庭责任的沉重,以及对于全球经济前景的不确定性带来的心理负担。当负面情绪“入侵”时,我们不妨运用更多积极的策略和行动,尝试成为一只“卡皮巴拉”。

对此,郑建明提出了几点建议:

(1) 改变对情绪的认知,及时疏导情绪

有情绪并不等同于情绪不稳定。接纳情绪,允许自己偶尔的不开心,并且不对情绪做评价,减少过度反思和自我批评,及时采取有效行动调节情绪。例如,通过运动、听音乐、参加社交活动等方式来缓解情绪波动,减轻内心的焦虑和压力;与家人朋友倾诉与沟通寻求问题解决方案,更好地应对现实生活中的压力与挑战;培养正向思维方式乐观看待难题,在克服困难的过程中实现自我的成长与蜕变。

(2) 培养自身的钝感力  
钝感力指“心态上的迟钝”。忽略不必要的信息,避免

情绪被他人左右,保护自己不受到伤害。这种迟钝可以让我们在面对外界过多负面信息时,避免因想太多而带来的“身心俱疲”。

(3) 合理安排工作、学习时间

合理安排工作、学习时间是缓解焦虑不安情绪的有效方法之一。例如:合理规划时间,增强自我掌控力,提高工作效率,减少时间浪费和拖延,创造更多的自由时间用于休息、娱乐和个人发展。分解任务并设定优先级,避免过度承载和超负荷。

(4) 建立和谐的人际关系

良好的人际关系可以提供情感上的支持和安慰,尤其是在面临困境、感到压力和焦虑时,倾诉自己的内心痛苦和困惑,可以减轻心理负担,更好地应对压力和焦虑。

(5) 设定具体可行的职业目标

细分小目标,逐步达成。当我们实现一个又一个小目标,可激发幸福感,从而缓解职业焦虑,提高工作满意度和生活质量。

(6) 放松训练和正念冥想



许多人焦虑、内耗的原因在于,他们既活在忧思未来的恐惧中,也放不下过去的遗憾。每天放松或者冥想5~10分钟,可以有效帮助我们放松身心。

(7) 积极寻求专业帮助

心理咨询可以为人们提供一个安全、支持性的环境,在专业的指导和支持下,学会更好地应对生活中的各种问题,提高自我认知和自我管理能力。

### 03 积极的心态,才会活得更好

近年来,关于心理压力以及中青年精神状态的讨论愈演愈烈,网络上也充斥着各种观点和评论。其中不乏一些幽默风趣、犀利尖锐的评论,让人捧腹大笑的同时也不禁思考其背后的真实情况。

不可否认,现代社会的快速发展和竞争激烈给年轻人带来了前所未有的压力和挑战,如就业难、房价高等问题,这些都可能对他们的心理健康产生负面影响。然而,我们也不能

忽视年轻人自身的应对能力和乐观态度。

从捏捏乐到“卡皮巴拉”、“禁止蕉绿”摆件、“去班味”T恤……流行的背后其实也是当代人强大的自我调节能力和创新精神,他们也正在以各种方式积极面对生活的挑战。

正如清华大学心理学系教授彭凯平曾说过:“消极的心态能让我们活下来,但积极的心态才会让我们活得更好。”

焦虑、恐惧、愤怒、烦恼等情

绪难免会遇到,要想不被负面情绪拖累击倒,就需要“坚韧”。面对“躺平”和“内卷”,最好的方法就是像我们的日常生活一样,行动的时候就去做事情,休息的时候就休息,这种交替式的兴奋方式是年轻人应该具备的生活技能。

只有用积极的心态应对这个不确定的社会,积极把握每一个“幸福瞬间”,积极地行动起来,才能提升获得感和幸福感,勇敢地面对未来,改变未来。