

情绪也能“办展览”， 让我们一起亲手布置自己的心情世界

有人难过了会反复听同一首歌，翻阅旧照片或留言簿；焦虑的时候，会去劈木材或重新布置家具；开心了则会整理收藏的徽章、玩拼图或是把玩喜爱偶像的周边产品。在学习或工作的地方，也会精心地布置独属自己的小空间，摆上插花、香薰、小玩偶、贴纸和各种治愈的小卡片，抽屉里也会放上一些小零食、饮料和情绪宣泄的软捏球。他们这么做，就是在自己所处的地方，打造一个情绪避难所，用这些能带给自己好心情的物件和环境改造，对冲生活中的冲突、压力、挫折和压抑。

不靠旅行、大额消费和求助他人，用低成本的小物件和空间设计让自己转换心情，对冲现实不如意带来的烦恼，这种主动挑选环境、物品、行为，积极地调节情绪的流行做法，被称为“情绪策展”，很多人每天都用这种方法安抚自己，效果还挺明显。

情绪策展 是怎么流行起来的

人们对策展的理解主要来源于美术馆、艺术馆和博物馆，这些馆藏是通过策展人根据展演主题，精心地挑选展品，布置动线和安排宣传。而情绪策展则在生活中严选物品，布置场景，安排活动，配合自己的情绪感受做环境创设，从而形成一个接纳、引导、调节和改善情绪的外部环境。

比如，心情不好的时候，把房间的灯光调成黄色的暖光，摆上懒人沙发和抱枕，准备好喜爱的小零食外卖，追剧、流泪、大喊大叫都可以，尽情地释放；如果面临考试或绩效压力，在焦虑情绪下，立刻切换到“战斗模式”，房间换上让人更清醒的白光照明，清空桌面的无关物品，墙上贴工作进度表和励志标语。墙角放上哑铃，累了就练习负重来转换精神疲惫，通过自我暗示来增强抗挫折力。

职场上的年轻人最偏爱在

工位上做情绪策展。在他们看来，工作竞争压力大，每天都承受着高压和情绪波动，与其耗时费力地找他人共情，换来失望和责备，还不如把情绪的开关掌握在自己手上，自己消化更便捷、低廉还见效快。于是在碎片化的生活中，年轻人通过可控的小仪式、微确信去获得安全感，用自我安抚来调节情绪。

普通人用得上的 几种常用情绪策展

布置情绪策展的方式因人而异，主要是找到能触发自己情绪开关、转换情绪的外部刺激，将其作为展品，现推荐几种常用的方式：

1. 实物策展类。主要是能够收纳情绪，提供情绪宣泄的出口，比如记录情绪的记录本、可以装各种烦恼纸条的盒子、生气时可以暴摔的静音球、一捏就尖叫的玩具鸡等。

2. 空间策展类。一个专属的情绪空间，可以是一张懒人沙发、一顶帐篷，或是一个工位、阳台、楼顶、小楼阁或空房间，累了就



躲进去休憩一下，平息外部的声音，沉淀和倾听自己的心声。

3. 行为策展类。给自己一个固定的情绪放松行为或活动，比如委屈了就去打篮球，在激烈的对抗中化解心事；压力大了就去撸铁，在流汗中增强抗压能力；痛苦的时候就去游泳，在奋力地劈波斩浪中，消解精神的痛感。

当然，也要看到，情绪策展只是协助自己调适情绪，如果陷在情绪障碍里，就不能靠外部的物件和环境去彻底地改变心境，还是需要专业的心理援助；另外，情绪调节也离不开他人的情感支持，不要一味地闭锁自己，拒绝必要的社交和关系联结，这样容易陷入偏激的情绪认知里。通过社交接收不同的外部反馈，我们能够整合出一个更为客观、理性的自我，增强行为调节的多样性，让自己能更好地适应外部环境和人际关系。

中南大学湘雅二医院精卫所

李则宣 黄任之

面对欺凌， 我们可以做些什么

欺凌长期存在于学校、职场和网络，因其普遍，常被误认为“正常现象”或“成长的代价”。但研究表明，这种观念本身就是问题的一部分。忽视欺凌，只会让伤害持续扩大。

欺凌并非偶发冲突，而是持续、带有攻击性和权力不对等的行为。它可以是言语羞辱、肢体伤害，也可以是社交排斥、冷落，或通过网络散布恶意内容。全球约每三个儿童中就有一个在近一个月内经历过欺凌；职场中也有 14%至 37%的人遭遇过类似情况。

欺凌的动机并不单一。有人借此获得控制感，有人是在重复自身经历过的伤害。部分欺凌者存在情绪管理困难或同理心不足，童年有欺凌行为者，成年后更易延续这种模式。

欺凌的后果远不止当下的痛苦。心理上，受害者易出现焦虑、抑郁和自我怀疑；生理上，可能伴随头痛、失眠；社交上，则会逐渐回避人群，降低信任感。即使发生频率不高，伤害也会持续影响情绪和自我认知。更令人警惕的是，欺凌与自杀风险存在关联，网络欺凌尤其隐蔽而持久。常见信号包括情绪剧烈波动、工作学习状态下滑、回避社交、身体不适却查无原因等。

面对欺凌，打破沉默是第一步。受害者应向信任的人求助，记录事件、保留证据，尽量远离不安全环境。遭遇网络欺凌时，及时保存信息并屏蔽对方，避免陷入对抗。

如果你是旁观者，倾听和支持比指责更重要。请告诉对方“这不是你的错”，并协助寻求帮助。在学校或职场，及时向管理方报告，是阻止欺凌持续的关键。

长远来看，减少欺凌需家庭、学校和组织共同努力。建立明确规则和安全环境，鼓励表达与求助，并通过教育培养同理心和尊重差异的能力，才能从源头减少问题。

国家二级心理咨询师 唐艳



外孙赚的“第一桶金”

前不久读到巴菲特 11 岁炒股赚到 5 美元的故事，不禁想起我外孙 6 岁时赚到人生“第一桶金”——1 加元的趣事。

那年，外孙迷上了儿童剧《内裤队长》，反复观看还不过瘾，干脆拿起笔把剧中情节按自己的想象画了四幅画，每幅一页，歪歪扭扭地配上简单文字——一本原创“小人书”就这么诞生了。

一天，他把小人书带到学前班给小朋友们看，其中一个孩子格外喜欢。外孙随口说了句“你要是喜欢，我可以卖给你”，那孩子爽快地从口袋里掏出一枚 1 加元硬币。一场儿戏般的交易就

此达成。

5 年后，邻居老人敲开我家门，想请外孙每周帮他们推送一次垃圾。外孙欣然接受。从此每逢周三垃圾日，他风雨无阻地早起，把垃圾桶从门口搬到路边，下午放学再把空桶搬回去。

从儿戏般的买卖到真实的体力劳动，外孙对“劳有所得”的理解从朦胧走向清晰。

这背后离不开幼儿园和小学的理财教育。加拿大的教育部门把理财教学明确列入小学一年级大纲。老师用钱币作为教具，通过买卖交易等游戏活动教孩子们学习加减法、学会购物省钱、教孩子们热爱劳动，靠自己的劳动

满足生活所需。大一点的孩子甚至参与办公司、搞促销等模拟游戏，在经济游戏中培养初级的理财意识。

外孙还小，并不懂什么经济学理论。但正是这些看似简单的课堂游戏，让“劳有所得”的理念像清泉一样流进心田。日积月累，水到渠成，靠自己的能力赚到“第一桶金”，也就成了顺理成章的事。

理财是成年人生活的基本技能，它涉及钱，又不止于钱——更关乎人生的管理和规划。当孩子早早建立起“劳动创造价值”的认知，收获的远比一枚硬币多得多。

王大坤

漫言漫语



真正成熟而稳重的人，从来都是泰山崩于前，面不改色，静而谋定。人，只有稳住自己的心态，才会有深厚的福泽。

陈英远（安徽）作